

Евгения
ЛИНЕЦКАЯ
Путь
к теннисному
ОЛИМПУ



ИЗДАТЕЛЬСТВО «СПОРТ»

Евгения
ЛИНЕЦКАЯ

Путь
к теннисному
ОЛИМПУ



Издательство «СПОРТ»
Москва 2017

ББК 75.577

Л 59

*Издательство «СПОРТ» –
член Международной ассоциации издателей
спортивной литературы (WSPA)*

Оформление Евгений Ильин

Линецкая Е.

Л 59

Путь к теннисному Олимпу. – М.: Спорт, 2017. – 208 с.

ISBN 978-5-906839-74-9

Книга известной спортсменки, ставшей тренером, сочетает в себе разносторонние теннисные рекомендации для широкого круга читателей и личный соревновательный опыт автора.

ББК 75.577

ISBN 978-5-906839-74-9

© Линецкая Е., текст, 2017

© Издательство «Спорт»,
издание, оформление, 2017

Оглавление

Введение	5
----------------	---

Часть 1

ПЕРВЫЕ ШАГИ ПО КОРТУ

Глава 1. Начало пути	7
Глава 2. Отбор детей	10
Глава 3. Итоги тестирования и распределение в группы	23
Глава 4. Рабочая тетрадь тренера	32
Глава 5. Критерии оценки квалификации теннисного тренера	37
Глава 6. В каком возрасте начинать тренировки?	45
Глава 7. Выбор ракетки	47
Глава 8. Играть для себя или стремиться к высоким достижениям?	52
Глава 9. Трезвая оценка своих финансовых возможностей	55
Глава 10. Участие родителей в тренировочном процессе	58
Глава 11. Школа и теннис	62
Глава 12. Ведение спортивного дневника	65
Глава 13. Уже идем... ..	69

Часть 2

ПЯТЬ ЛЕТ СПУСТЯ

Глава 1. Проверенным теннисистам посвящается	71
Глава 2. Команда спортсмена	73
Глава 3. График тренировок и соревнований	78
Глава 4. Распорядок дня спортсмена	85
Глава 5. Спортивное питание	91
Глава 6. Здоровье	99
Глава 7. Профилактика травм	106
Глава 8. Юный теннисист и его психика	112

Часть 3

ВСЕ ВПЕРЕДИ ИЛИ УЖЕ ФИНИШНАЯ ПРЯМАЯ ...

Глава 1. Юниорский тур. Турниры ТЕ и ITF до 18	129
Глава 2. Составление турнирного расписания	135
Глава 3. Идеальный бюджет перспективного юниора	145
Глава 4. Общение на юниорских и взрослых турнирах	150
Глава 5. Поездки с турнира на турнир	155
Глава 6. Питание во время соревнований	157
Глава 7. Бронирование тренировочного времени	160
Глава 8. Матчевое расписание и подготовка к играм	163
Глава 9. Натяжка ракеток, мячи и аккредитации	166
Глава 10. Основные виды покрытий кортов	172
Глава 11. Спортивные врачи и массажисты	178
Глава 12. Судейство или как избежать конфликтов, отстаивая свои права	186
Глава 13. О заработках профессиональных теннисистов	192
Глава 14. Жизнь после тенниса	197
Заключение	205

Введение

Идея создать эту книгу неоднократно возникала на протяжении всей моей жизни на корте: и в качестве профессиональной спортсменки, и в роли главного тренера теннисной школы. Вначале это были небольшие заметки о тренировках и соревнованиях, потом они стали дополняться советами родителям спортсменов с позиции наставника. Общаясь с мамами и папами будущих чемпионов, обратила внимание на схожесть вопросов, возникающих у них на том или ином этапе теннисного пути. Учитывая нехватку времени для проведения длительных бесед по каждому конкретному случаю, я стала составлять ответы в письменной форме.

Так шаг за шагом вырисовывалась эта книга, сочетающая в себе разносторонние теннисные рекомендации для широкого круга читателей. Она будет интересна:

- спортсменам, как источник полезной информации о жизни в теннисном туре на любом уровне;
- тренерам, как материал, содержащий обширное количество методических знаний, легко применимых на практике;
- теннисным родителям, как руководство, представляющее четкие ориентиры на пути становления их ребенка как теннисиста;
- любителям этого прекрасного вида спорта.

Как полностью раскрыть потенциал теннисиста на корте? По какому принципу производить отбор в теннисные группы? Как построить гармоничные отношения между тренером, спортсменом и родителями? Как перейти от юниорского тенниса к взрослому? В каком возрасте начинать участвовать в международных соревнованиях, и в каком количестве? Как составить грамотный теннисный бюджет и спланировать календарь тренировок? Ответы на эти и многие другие вопросы найдутся на страницах данной книги.

Заранее прошу прощения за какие-либо возможные неточности, касающиеся показателей денежных затрат, необходимых на теннисном поприще (экономическая ситуация в мире меняется быстрее, чем я печатаю этот текст). Все нижеизложенное

в книге является только моим личным спортивным опытом и не исключает обращения к другим специалистам, особенно в таких областях, как спортивная медицина, психология, диетология. Имена, встречающиеся на страницах, взяты условно.

Выражаю сердечную благодарность своим родителям, мужу, тренерам по теннису и общей физической подготовке, помогавшим мне как спортсменке, друзьям по ракетке, учителям (включая учительницу английского языка, без которого не обойтись в многочисленных поездках), и всем-всем любителям тенниса, читающим эти страницы.

А теперь, думаю, пора начинать...



Первые шаги по корту

Глава 1. Начало пути

Первый раз на теннисном корте! Сколько надежд, ожиданий, новых впечатлений! Каждый родитель приводит своего ребенка на занятия, исходя из различных мотивов. Кто-то сам играет в теннис и хочет, чтобы чадо тоже научилось владеть ракеткой, кто-то мечтает о великих достижениях, кто-то желает лишь оздоровительного эффекта. Но объединяет всех одно – желание видеть юного спортсмена счастливым.

Теннисный мир для новобранцев – терра инкогнито. Знания, которые можно почерпнуть, наблюдая за матчами звезд, весьма ограничены, а информация из СМИ о количестве двойных ошибок, сделанных за сет Марией Шараповой, вряд ли может помочь в выборе тренера для начинающего теннисиста.

Вспоминая, собственные первые шаги на корте, хочется, и плакать, и смеяться одновременно. Если представить прямую линию из пункта А в пункт Б, то мою спортивную жизнь скорее можно сравнить с непредсказуемыми колебаниями между этими пунктами, где властвовал принцип: шаг вперед и два назад. Лишь, вопреки движению в обратном направлении, талант, целеустремленность и желание победить любой ценой реализовались в виде серьезных достижений на мировом уровне.

Первые тренировки проходили в школьном спортивном зале в группе из 10–12 человек разного возраста, где большинство

занимающихся не имело ракеток, а, некоторые, не очень-то представляли, какому виду спорта они обучаются. Новичков ставили к фону, вручали один обтрепанный мячик и давали задание – научиться набивать 50 ударов вверх, 50 – вниз, 50 – попеременно вверх-вниз. Каким образом выполнять это упражнение, не объяснялось. Детишки месяцами бегали с ракеткой в обнимку (о внешнем виде последней лучше не писать), пока кому-то из их более взрослых коллег не надоедало заниматься и таким образом освобождалось место на теннисной площадке. Помимо групповых тренировок (это подобие занятий именно так и называлось) иногда меня учила играть мама – большая любительница тенниса, сама стоявшая на корте только 5 раз. Не отбить отлетающий от школьной стенки мячик, было сродни страшному проступку, ведь за спиной находилась огромная лужа и мусорные баки. Лужа никогда не высыхала и имела свойство сделать мокрым и дурно пахнущим все в нее попадающее... И вот, спустя полгода таких тренировок, я оказалась на отборе в одну из известных детских спортивных школ.

«Что такое отбор? Каковы критерии оценки способностей испытуемого? Что нас ждет дальше?» – спрашивали друг друга родители, завязывая шнурки на кроссовках юных теннисистов. По сути, вариантов было всего два: остаться в абонементной группе (предполагавшей, что ребенок занимается в свое удовольствие) или попасть в спортшколу (нацеленную на участие в соревнованиях). Мы, 5–7-летние девочки и мальчики, пробежали пару кругов вокруг корта, проползли гусиным шагом, поиграли в салочки – вот собственно и весь набор упражнений, предназначенный для определения способностей. Меня оставили в одной из абонементных групп, с шансом быть переведенной в спортшколу на следующий год по результатам тренировок. А как понять, есть ли у тренировок результат? Не имея представления о том, что такое правильная техника ударов, какой должна быть работа ног и для чего все же надо научиться набивать ракеткой мяч по 50 раз вверх-вниз, было сложно разобраться в успешности тренировочного процесса. Да, в общем-то, мало кто пытался разбираться. Деньги за месяц уплачены, ребенок на корте, мамы отдыхают в кафе, а что еще надо?

И вот по окончании года таких занятий, все-таки я оказалась зачисленной в спортивную школу. С огромным заманом справа (таким, что со стороны можно было предположить,

будто ракетка отгоняет надоедливых мух), с трудом понимая как делать петлю на подаче (о,... сколько усилий стоило докопаться до истины!), не зная, в чем заключается игра на счет, начались мои тренировки в группе особо одаренных детей. Видимо, мы были действительно чем-то одарены, так как, несмотря на отвратительную техническую подготовку в абонементной группе, все-таки росли в умении перебивать мяч через сетку.

После начала серьезных занятий, нацеленных на результат, навыки владения ракеткой улучшались с каждым днем. Помню, было нелегко перестроиться на шестиразовый формат тренировок с одним единственным выходным днем в воскресенье, но оно того стоило. Уже через несколько месяцев наша группа играла на счет «по-взрослому» на целом корте.

Начало пути – это самое ответственное, самое запоминающееся и самое искренне доверчивое время в жизни теннисной семьи. От того, в чьи руки попадет ребёнок, зависит многое, так как техническая база, заложенная в первый год занятий, формирует дальнейшие успехи. Важна общая атмосфера, отношения внутри группы детей, умение теннисного наставника создать позитивный микроклимат среди учеников. Не менее значимым моментом является контакт между тренером и родителями, возможность с первых шагов на корте совместно сформировать подходящее для данного ребенка расписание, ответить на все возникающие вопросы. Впечатления от тренировок в самом начале ярче всего. Положительное отношение ребенка, желание продолжать занятия, увеличивать их количество, играть на результат формируются в процессе знакомства с теннисом – чем больше удовольствия юный спортсмен получит на корте, тем выше будет его дальнейшая мотивация. Первые годы в теннисе для ребенка и его родителей – это время приобретения навыков выживания в около теннисной среде, время накопления опыта и знаний, время надежд и ожиданий. Насколько искренне и доверчиво внимают мамы и папы словам наставников, смотрят с умилением на процесс обучения непонятно какой технике, а потом не менее искренне вопрошают: «А где же нам это исправлять?» Только в самом начале можно услышать примерно такой телефонный разговор: «Не подскажите мне самого лучшего тренера в Америке или Израиле? Я Вам обязательно за это переведу денег на карточку. Моя дочь будет первой ракеткой мира». «Не надо денег, Вы что?!

Сколько лет будущей чемпионке? У кого занимается?». «Ну, лет нам 5, только исполнилось, пока еще нигде не занимались. Но мы уже под водой целый бассейн проплываем!»

Или, например, после одного месяца занятий 4-летнюю Алису, которая приходит на корт с медвежонком в руке, распекает мама: «Уже столько играешь, а хватки не запомнила?! И тренера не слушаешь, он тебе сказал десять мячей собрать, а ты всего три принесла!».

Проходит пару лет в спорте, акценты и приоритеты смещаются, многое видится совершенно иначе, но мы пока не будем забегать вперед и начнем с первого этапа пути.

Глава 2. Отбор детей

Сегодня, будучи тренером, вижу перед собой множество детишек, начинающих обучение теннису. Все они приходят на просмотр в конце августа – начале сентября, а потом распределяются по группам. Основные методики по проведению отбора общеизвестны в спортивных кругах, но на деле применяются далеко не всегда. Само по себе тестирование с целью выделения самых перспективных и отсеиванию прочих уходит в прошлое. По большей части, наблюдается тенденция оценки не потенциальных возможностей, а потенциальной платежеспособности ученика или, в лучшем случае, совокупности того и другого. Зачем кому-то отказывать в занятиях, если родители хотят и готовы платить?! Впрочем, такой подход не удивителен, ведь теннис – дорогой вид спорта и без хорошего финансирования вряд ли есть смысл говорить о природных данных ребенка. Даже в тех теннисных школах, где подобие отбора все-таки происходит, в группу к талантливым детям добавляются еще несколько человек «по знакомству». Это снижает уровень результативности и не дает прогрессировать на корте. Есть и еще один момент. Возраст начала занятий теннисом значительно уменьшился и сейчас уже никого не удивит 4-летний малыш с ракеткой в руке. Во многом это происходит благодаря внедрению методики

с использованием коротких кортов, низких сеток и мягких мячей. Так же свою роль в снижении возраста начала занятий теннисом играет конкуренция между школами, ведь, если в одной из них предлагается обучение совсем крох, то и в другой стремятся к тому же, раз присутствует спрос. Поэтому на отбор (речь идет о тех, кто только начинает и планирует заниматься серьезно) приходят детишки в возрасте от 4 до 7 лет (по официальным нормативным требованиям в спортивных школах должны начинать заниматься только с 7-летнего возраста, – *Прим. ред.*), к которым невозможно применить ни одинаковые критерии оценки, ни одинаковую систему тренировок.

С вопросом отбора детей тесно связан вопрос определения таланта. Часто слышу: «Талантлив ли мой ребенок? Стоит ли дальше этим теннисом заниматься? Все говорят, что у девочки Н. талант от Бога: в чем же это проявляется?» Все эти вопросы сводятся к одному: что же такое талант? Некоторые называют его совокупностью качеств, наиболее присущих данному виду спорта. И действительно, если приглядеться, то для каждого вида спорта набор лучших физических свойств и черт личности свой. Так у теннисиста должны быть быстрые ноги, хлесткие руки, взрывные мышцы, оптимальное соотношение веса игрока, при котором он может мощно бить и способности этот вес быстро перемещать по корту, хорошая координация, чувство ритма. Он должен от природы быть самодостаточным лидером, бойцом за каждое очко, умеющим выступать на публике, прибавлять в решающие моменты матча.

Другие говорят, что талант – это, в большей степени, удачное стечение обстоятельств. И это тоже по-своему верно. Никакие хлесткие руки и хорошая координация не помогут добиться выдающихся результатов без грамотного, подходящего данному игроку тренера, без достаточного финансирования и поддержки близких.

Третьи считают, что талант можно приобрести благодаря терпению, постоянному нелёгкому труду, самоотверженности и дисциплине. И с этим тоже нельзя не согласиться. Ведь, как иначе объяснить, тот факт, что в начале теннисной карьеры слышала о себе от вызывающих теннисное доверие источников: «У этой девочки данные не очень, чувства мяча нет вообще, играет на одном характере». А спустя некоторое время, после появления определённых результатов: «Мы всегда говорили,

что у нее огромный талант. Еще в детстве все обращали внимание на прекрасное чувство мяча».

Иногда о таланте предпочитают высказываться избитыми фразами: «Талантливый человек – талантлив во всем!» или «Талант – не пропьешь!». Вызывающие оскороину выражения на самом деле тоже верны. Большое количество характеристик выдающегося спортсмена, особенно психических свойств является необходимыми для преуспения и в других видах деятельности. А навыки, взращенные на этих исходных данных, сохраняются на долгие годы, если и не на всю жизнь.

На мой взгляд, талант – величина не статичная, он похож чем-то на любовь, видоизменяется с течением времени, то затихает, то проявляется ярче, порой меняет форму и вид выражения.

Как для взращивания и сохранения любви таланту требуется постоянный труд, самоотдача, внутренний рост. В зависимости от результатов – побед и неудач, спортсмен может то раскрываться и подниматься все выше, то топтаться на месте и грустить о неразделенных спортивных чувствах. Всему свое время. Талант формируется не в один день, врожденные качества постоянно шлифуются и только созрев, могут принести достойные плоды.

Возвращаясь к теме отбора детей, наиболее эффективным, мне видится подход, состоящий из трёх этапов, для детей 6–7-летнего возраста (могут присоединиться к тестированию и дети начавшие заниматься с 4–5 лет):

- 1) *Определение способностей к теннису;***
- 2) *Тестирование уровня физической подготовленности;***
- 3) *Оценка психических качеств и готовности к занятиям.***

Определение способностей ребенка к теннису является одним из главных критериев успешности его дальнейшего роста. При проведении просмотра не стоит забывать, что в течение грамотно построенных тренировок природные данные раскрываются, и если ребенок в первый день тестирования не смог проявить себя в каких-то упражнениях, то вполне вероятно, что спустя небольшой промежуток времени наверстает недочеты. Помню один случай, когда о девочке, только начинавшей тренироваться, говорили: «У нее таланта мало, но она очень трудолюбивая и дерзкая, поэтому и прибавляет». Потом,

когда эта девочка достигла международных результатов, стали с такой же уверенностью говорить: «Она всегда была одной из самых талантливых, мы предрекали ей успех с детства!»

Для выявления природных данных, по моему мнению, могут подойти следующие задания:

- Дети кидают мячи друг другу, ловят их правыми-левыми руками, выполняют броски сбоку, сверху, из-за спины. Тренеру необходимо обращать внимание на дальность и точность полета мяча, на расслабленность и хлесткость руки во время броска. Нужно посмотреть насколько легко ребенок ловит мяч, определяет направление его полета и реагирует, справляется с заданием не доминантной рукой;

- Тренер ставит детишек в ряд спиной к себе, а сам называет имя одного из них и бросает одновременно с этим мяч. Тот ребенок, чье имя было названо должен поймать мяч. Выявляются следующие качества: быстро ли ребенок реагирует, бежит ли в правильном направлении после поворота, ловит ли с первого отскока?

- Катание мяча по полу внутри линий коридора – мяч не должен вылетать за линии. Тренер оценивает точность и четкость движений, длину проводки. После этого показывает, как в теннисе играется низкий удар через ногу, и таким движением просит покатить мяч внутри коридора.

- Перебрасывание мяча руками через сетку без счета по мишеням внутри хафкорта и на счет с другим ребенком. В этом упражнении сразу видно насколько ребенок чувствует, куда надо кинуть мяч, чтобы выиграть очко, как двигаются ногами. Хорошо проявляются игровые качества, реакция, желание побеждать;

- Тренер дает в руки ракетку и по очереди просит каждого ребёнка сделать имитацию ударов, так, как они себе их представляют. При этом обращает внимание на то, какой хваткой ребенок интуитивно берет ракетку, где представляет себе точку удара, насколько пластичны движения;

- Набивание мяча ракеткой: вверх, вниз, попеременно. Какое количество ударов удастся сделать подряд? На одном ли месте при этом стоят ноги или за мячом приходится бегать? Одинакова ли высота ударов?

- Подброс мяча левой рукой, как при подаче. Ровно ли бросает, может ли попасть в головку ракетки, положенной около носка левой стопы?

- Тренер стоит с корзиной около сетки и кидает каждому ребенку по 10 мячей рукой произвольно по всему корту. Задача поймать все мячи с первого отскока и кинуть их на другую сторону корта. Бросок выполняется только сбоку как при ударах. Посчитать сколькими мячами попадет каждый из детей. Первую серию можно сделать пробной, а со второй начать соревноваться: кто больше. Добавление конкуренции позволяет оценить мотивацию ребенка, честолюбие, бойцовские качества.

- Кидание мяча через сетку в поле подачи (движение броска как при подаче). Посмотреть сколько раз из 10 каждый сможет попасть в квадрат с хафкорта.

Тестирование уровня физической подготовки

В детском теннисе раньше проводился турнир под названием «Олимпийские надежды». Это было одно из наиболее престижных соревнований среди юных теннисных дарований. Победителям презентовались поездки на международные соревнования, а помимо собственно теннисных матчей проходило дополнительное тестирование уровня физической и психологической подготовленности. Особенно запомнилось задание на скоростную выносливость. Требовалось бежать в течение 12 мин. по стадиону, при этом результатом являлось расстояние, которое успевал пробежать спортсмен за указанное время. Мы бежали, что есть сил. Вперед вырвалась одна из рослых, сильных участниц забега, я старалась держаться рядом с ней и периодически шептала в спину: «не беги так быстро, а то устанешь и не сможешь до конца выдержать». Она оказалась послушной, благодаря чему, на последнем круге мне удалось ее обогнать и победить.

Проведение подобных тестирований позволяет оценить перспективность юных теннисистов. Кроме того оценка, уже имеющих навыки игроков, отлична от определения потенциальных способностей во время первоначального отбора.

Вот основные упражнения для диагностики физических данных детей:

- Бег вокруг фишек. Раскладываются 15 фишек (или специальная лестница) на расстоянии двух стоп друг от друга от задней линии до сетки. Дети встают друг за другом и по очереди двигаются вперед: лицом, боком, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, с подскоками. Можно также

выполнить змейку вокруг фишек, приставной шаг, бег боком, спиной вперёд и т.д. Во время выполнения заданий необходимо следить, чтобы дети не налетали друг на друга, двигались на расстоянии. Тренер должен оценить скорость работы ног, координацию движений, концентрацию внимания (сколько раз сбил фишки во время упражнения), а также посмотреть может ли ребенок двигаться оптимальными для данного упражнения движениями или, бегая вокруг каждого мяча, у него получают лишние шаги;

- Прыжки через фишки. Расставить фишки, как в предыдущем пункте, и провести прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух ногах, боком, через мяч, с поворотами и т.д. Посмотреть легко ли выпрыгивает ребенок вверх, насколько быстро он отталкивается от земли, ловит ли ритм в прыжках;

- Удержание равновесия, стоя на одной ноге с закрытыми глазами, в течение 30 сек;

- Ходьба на внутренней и внешней сторонах стоп. Обратить внимание на то выгибаются ли при этом руки? (детям с пониженной координацией свойственно выворачивать руки вместе со стопами);

- Бег в течение 8–10 мин. В этом упражнении тренер может посмотреть в одном ли темпе ребенок пробежал заданное время. Как изменялся бег к концу упражнения: стал ли более тяжелым, неустойчивым? Беззвучно ли бежал ученик? Какой частью стопы толкался? Какой пульс был до бега и насколько повысился после?

- Короткие ускорения. От задней линии до сетки, челночный бег, веер, с обращением внимания на взрывные качества ребенка, насколько резко он стартует с места;

- Бег на 6 кругов вокруг корта на время. Это упражнение на скоростную выносливость, показывает, может ли ребенок распределить свои силы на всю дистанцию;

- Тестирование гибкости. Может ли спортсмен при наклоне вперед достать стопы пальцами рук? Легко ли соединяет руки в замок за головой? В идеале, нужно посмотреть растяжку всех основных групп мышц;

- Тестирование силовых качеств: брюшной пресс, спина, отжимания, приседания. Каждое упражнение ребенок выполняет по два подхода: первый – 10–15 раз, второй – максимально возможное количество раз.

Данные задания по определению уровня развития физических качеств спортсмена могут применяться тренером выборочно, в зависимости от поставленных целей. Например, для первого тестирования можно отобрать небольшой комплекс разносторонних упражнений, который займет по времени не более 40 мин. Второй этап отбора лучше проводить отдельно от первого, во избежание перегрузок неподготовленного организма новичков.

Из вышеприведенных упражнений можно составить обязательную 10–15-минутную программу для проведения в конце каждой тренировки, а через 2–3 месяца оценить достигнутые результаты. Или чередовать программы направленные на развитие определенных качеств. Например, если дети тренируются 3 раза в неделю, то можно распределить упражнения по дням следующим образом:

Первая неделя

День 1. Прыжки и бег вокруг мячей;

День 2. Развитие силовых качеств;

День 3. Бег вокруг корта (10 кругов) на время.

Вторая неделя

День 1. Упражнения на скорость, ускорения и длительная растяжка;

День 2. Прыжки со скакалками;

День 3. Бег в среднем темпе в течение 10 мин.

Развитие физических качеств является неотъемлемой частью тренировочного процесса. Эти занятия помогают и в профилактике травм, и в прибавлении мощности ударов, и в выносливости игрока. Турнирный год профессионального теннисиста перетекает от соревнования к соревнованию и лишь в небольшой подготовительный период (конец октября – ноябрь) есть возможность заложить базу на весь предстоящий сезон. Грамотный тренер по ОФП (общая физическая подготовка) знает, как правильно спланировать график теннисиста для достижения максимальных результатов. В его компетенции находятся очень важные вопросы: Какие качества необходимо развивать теннисисту? Каким образом подойти к самым главным состязаниям в наилучшей физической форме? Когда сделать паузу и сколько времени необходимо для восстановления спортсмена? Какой комплекс упражнений является оптимальным для поддержания общего состояния данного игрока? И многие, многие другие.

Детишкам, занимающимся первый год, на мой взгляд, обязательно отдельные занятия по ОФП и вполне достаточно небольших комплексов упражнений в конце тренировок, как описывалось выше. А уже к концу второго года обучения желательно добавлять специализированную работу по физической подготовке два раза в неделю.

В собственной практике приходилось сталкиваться с разнообразными тренерами по ОФП. Могу сказать одно – впечатления остались самые яркие. Чего только стоит занятие, на котором мы на спор прыгали с 10-метровой вышки! Когда трое смельчаков, включая меня, поднялись на самый край трамплина, то поняли – пути назад нет. Надо прыгать! Другой вопрос: как это делать? Тренер снизу размахивал руками и усиленно пытался изобразить технику прыжка. Но какое нам было дело до этой самой техники, если внизу простиралось огромное расстояние до голубой глади воды. Зажмурился и выкрикнув неповторяемую тираду из смеси ужаса и нецензурной лексики, я все-таки шагнула вперед. Помню, как горели руки и пятки после этого прыжка, а еще больше горели щеки от стыда за вышеупомянутую словесную брань. Две последующие недели пришлось тренироваться в кофте с длинными рукавами – от плеч до кистей все было синее.

Другой тренер в прошлом был марафонцем и переносил свои беговые наклонности на тренировки с нами. В итоге, каждый день начинался с полуторачасового бега по пересеченной местности на морозе, 500 отжиманий, 500 приседаний и 500 подъемов на пресс, а по окончании теннисных занятий мы бегали еще час на время. Через месяц такой физподготовки один из мальчиков стал задыхаться на корте и его положили на месяц в физкультурный диспансер. У меня от больших нагрузок тоже стало пошаливать сердечко, чему в начале никто не верил, воспринимая жалобы как нежелание тренироваться. Но после показаний кардиограммы (спасительной кардиограммы), врачи строго запретили интенсивные нагрузки.

Был и еще один чудо специалист по ОФП. С ним мы учились делать сальто, кувыркались по 200 раз вперед-назад, прыгали на батуте, падали из разных положений. Было очень весело, только не совсем понятно, каким образом применять получаемые навыки на корте.

На моем спортивном пути мне повезло встретиться с двумя замечательными тренерами по физической подготовке, которым,

по сей день, безмерно благодарна! Один из них, правда, брал за занятия столько, что медленно бегать по корту после этих тренировок было невозможно. Кроме того, он раскручивал родителей на различные дополнительные услуги: поход к рекомендованному им массажисту, посещение специализированного врача (с обязательным составлением лечебной программы и покупкой «абсолютно безопасных» пищевых добавок, протеиновых коктейлей, смесей для похудения и прочих прелестей спортивной медицины, «необходимых» в 11 летнем возрасте). Так же активно советовалось провести тестирование в уникальном центре (там с завязанными глазами надо было простоять 5 мин, а потом некая предсказательница по руке определяла степень вероятности достижений на корте).

Второй тренер – замечательная женщина, подходила к своей деятельности самоотверженно, отдавала ученикам себя без остатка. И не важно, где проходили ее занятия: на аллее в парке или в небольшом уголке легкоатлетического манежа, количество желающих попасть в группу неизменно увеличивалось. Практика этого тренера отличалась и своей адекватностью в финансовой части, и высокой квалифицированностью подхода, и (что является очень важным) глубокой человечностью в отношениях с учениками.

Оценка психических качеств и готовности к занятиям

Год 1992-й. Детей 6–8 лет собрали в небольшой комнатке, раздали по листку бумаги и предложили нарисовать несуществующее животное. Мама с волнением ждали в холле результатов, а мы, съезжившись от устремленного на нас взгляда психолога, ерзали на стуле. Казалось, предполагается, что рисунок должен быть на уровне мировых художников, чтобы удовлетворить требованиям лица во главе круглого стола. Некое загадочное животное ярко воображалось, но совсем не поддавалось описанию путем использования ручки и бумаги. Минут через 15 юные теннисисты расслабились, начали смеяться и хвататься друг другу у кого рога получились длиннее. Некоторые, особо общительные участники, успевали комментировать рисунки других, швыряться жевательной резинкой, передавать записки из клочков, оторванные от тестового листа и изображать произвольные линии, по типу: сверху-вниз, наискосок. В самый разгар всеобщего веселья, в течение которого периодически раздавались бессвязные крики существа

со страшным взглядом, нам велели покинуть комнату. Большинство рисунков, как выяснилось несколько позже, в карикатурной форме изобразили ту самую тетеньку во главе стола, только рога отличались своей масштабностью. На основании этих самых извилистых отростков были сделаны выводы о наличии подсознательных страхов испытуемых. Все были безмерно довольны – наконец-то дали порисовать, а итоги теста сочли не стоящими внимания и времени, потраченного на дорогу до небольшой комнатушки и общения с тетенькой-психологом.

Год 1996-й. Ежегодный осмотр в спортивном диспансере. Сам по себе обход длинного списка врачей уже рождает в памяти множество замечательных моментов. Странно, но тогда у большинства тренеров и теннисных родителей отношение к медицинскому осмотру было чисто формальным (впрочем, и сейчас такое встречается) Детям давали наставления: «Главное, ни на что не жаловаться! Скажи, что у тебя ничего не болит». Юные спортсмены послушно выполняли задачу; мне даже удалось посетить офтальмолога и получить в карте заветное заключение – «зрение стопроцентное», при том, что ниже четвёртой строчки таблицы не видела. Большинство врачей не торопились с проведением осмотра (а зачем, ведь и так работы хватает) Добившись вожаделенной надписи: «здоров(а)» дети бежали наперегонки к следующему кабинету. Порой случались непредвиденные казусы – кто-то из спортсменов уговаривал врача поставить диагноз: «плоскостопие», с надеждой провести подольше времени в кабинете. Логика впечатляла: «ага, Миша пробыл у хирурга всего 2 минуты, значит, чтобы быть лучше него, мне надо пробыть 5».

Но особенно грандиозным было посещение психолога. Так вот, у этого странного врача (так мы воспринимали в 10 лет загадочного психолога) предлагались на выбор карточки с цветами. Необходимо было последовательно отбирать самые любимые оттенки. Методика эта, как удалось выяснить в последствии, называлась тестом Люшера. Но в те времена некий Люшер, был нам понятен не более, чем специалист под названием «психолог». Передавая друг другу сведения о предстоящем испытании, мы заранее определялись с моделью поведения. Девочки остановились на красной гамме, а мальчики, назло представительницам слабого пола, предпочли выбирать сугубо черные цвета. Врач была сбита с толку, она обещала

распечатать результаты через несколько дней, но, видимо так и не добралась до компьютера. Однако это уже никого не волновало, главное, что в карточке красовался штамп: «осмотрен психологом».

В спорте психика играет одну из ведущих ролей. Ее значение в развитии спортсмена растет пропорционально профессиональному прогрессу. Так, если вначале теннисного пути, основное внимание уделяется совершенствованию техники, на втором месте находится физическая подготовка, а на третьем – ментальная, то на следующем этапе (когда техническая база заложена и движения ударов усвоены спортсменом) на первый план выходит физическая и психологическая подготовка (причем доля последней постоянно увеличивается). С самых первых дней занятий определенные свойства личности спортсмена либо помогают, либо тормозят прогресс. Еще более ярко это проявляется при вступлении в соревновательную практику.

К сожалению, спортивных психологов немного, да и не все играющие в теннис осознают, для чего им необходима работа с данным специалистом. Работа с психикой учеников должна вестись непрерывно, начиная с самого раннего возраста. Во время первичного отбора не стоит углубляться в какие-то особые тесты, тренер может просто побеседовать с родителями и ребенком.

Это общение можно разделить на три этапа:

- Беседа тренера с ребенком и родителями;
- Беседа только с родителями;
- Беседа только с ребенком.

Говоря о первом пункте, то есть о совместной **беседе тренера с ребенком и родителями**, стоит отметить основные моменты, которым тренер должен уделить внимание:

- Насколько комфортно чувствует себя ребенок в присутствии родителей?
- Кто первым отвечает на вопрос, заданный ребенку: он или его родители?
- Легко ли ребенок говорит в присутствии мамы и папы?
- Как относятся родители к участию ребенка в беседе, дают ли ему право голоса?

Все это позволит увидеть тренеру внутрисемейную атмосферу, стереотипы поведения, которые не замедлят проявиться в дальнейшей работе.

Во время **беседы с родителями** можно задать следующие вопросы:

- Для чего вы отдаете ребенка в теннис?
- Почему именно теннис?
- Играете ли вы сами?
- Сколько часов в неделю вы готовы посвятить тренировкам?

- Есть ли возможность контролировать физическое и психическое состояние ребенка, проверять его дневник, напоминать о выполнении домашнего задания?

- Финансовые вопросы. Эту сторону необходимо обсуждать с самого начала занятий. Финансовые возможности родителей, цена и порядок оплаты должны быть четко оговорены.

После обсуждения основных вопросов следует рассказать родителям о том: какую ракетку необходимо купить, какое должно быть питание ребенка, что на тренировку нужно принести воду, сменную одежду, теплый спортивный костюм, (если на улице прохладно) и т.д.

Во время **беседы с ребенком** надо, прежде всего, создать атмосферу доверия:

- Говорить тепло и ласково, но без заискивания;
- Улыбаться;
- Рассказать что-то смешное и спросить мнение ребенка по этому поводу;
- Задавать интересные и доступные для его понимания вопросы;
- Находиться глазами на одном уровне с ребенком, не стоит разговаривать с ним стоя, лучше присесть на скамейку или опуститься на корточки;
- Следить за его «закрытыми» позами, а именно, скрещенными руками или ногами, сжатыми губами;
- Сидеть на расстоянии 0,5–1 м.

Лучше всего, если разговор примет форму диалога, непринужденной беседы. Задаваемые вопросы должны быть интересными собеседнику, ни в коем случае нельзя навязывать собственное мнение. В результате такого общения необходимо выяснить:

- Есть ли у ребенка желание тренироваться?
- Зачем он ходит на теннис?
- Что для него представляет наибольший интерес в теннисе?

- Чья инициатива была начать тренироваться – родителей или его?

- Каков темперамент у этого ребенка;

- Зажат ли он внутренне?

- Как говорит: уверенно или нет, каков словарный запас, есть ли проблемы с произношением?

- Как ведёт себя: сидит спокойно или ерзает на стуле, может быть пытается отодвинуться, принимает закрытые позы или общителен и открыт для разговора?

- Нуждается ли в присутствии родителей? Часто ли упоминает о них или об их мнении во время разговора?

- Что входит в круг его интересов;

- Есть ли друзья, легко ли общается со сверстниками?

- Смотрит ли теннис по телевизору?

В начале беседы Вам надо обязательно представиться самому и обозначить форму обращения: на «Вы», имя-отчество или просто имя. Так же необходимо сказать, что Вы являетесь тренером по теннису и хотите с ребенком поговорить.

Этот первый контакт с юным спортсменом формирует его представление о предстоящих занятиях. Очень важно сможете ли вы настроиться на волну доверия, найти «общий язык». Многие дети до начала тренировок, не имеют представления о том, куда они пришли и чему начинают учиться. Тренер может рассказать немного о предстоящих занятиях, о том, какую пользу это принесет юному спортсмену (чтобы быть красивым, сильным, побеждать на различных турнирах, обыграть Васю из соседнего двора).

В моей спортивной практике такие разговоры практически не велись. Тренеры не удостаивали вниманием, нас, ничего не смыслящих, шестилеток с ракетками. Обычно контакт с наставником ограничивался директивной формой, указаниями о выполнении упражнений, небольшим количеством подсказок и громкими криками, типа: «Миша, перестань кидать мячиками в Колю!» или «Если вы не перестанете болтать, то будете бегать 10 кругов вокруг корта!». Впрочем, угрозы не имели эффекта – мячи переставали лететь в Колю, но, с таким же напором, обрушивались на Сережу или на самого тренера. Наиболее ярким желанием того времени было: «Вот бы тренер только не орал!». Соревновательный настрой в тренировочном процессе был доведен до накала. С одной стороны дети не понимали смысла многих упражнений, а с другой стороны

мечтали обыграть друг друга в любом упражнении, а потому ругались, спорили, дразнили, но, тем не менее, прогрессировали.

Просмотр детей важен не только для оценки новичков, но и для уже играющих юных теннисистов, пришедших в данную теннисную школу. Таких детей можно тестировать в процессе тренировки их ровесников, после чего сделать выводы о том, в какую группу зачислить ребенка и над чем с ним работать.

Глава 3. Итоги тестирования и распределение в группы

После проведения всех тестирований необходимо резюмировать полученные данные, определить ребенка в соответствующую его возрасту и уровню подготовки группу и выработать стратегию тренировочного процесса. Независимо от того в каком формате будет происходить дальнейшая работа с ребенком, чтобы успешно раскрылся его природный потенциал, нужно оценить склонности юного спортсмена, сильные и слабые стороны, физические и психические особенности. Выявив исходные данные, тренер сможет составить план ведения конкретного ученика, краткосрочные и долгосрочные цели. К примеру, если ребенок трудолюбив, но при этом плохо осваивает новые движения, то ему необходимо давать больший объем работы и за счет количества повторений добиваться нужного результата. С ним в пару хорошо поставить талантливого юного спортсмена, но не умеющего долго напрягаться. Если малышу сложно принимать решения, то стоит предлагать ему делать это чаще, и после каждого выбора обсуждать, почему он отдал предпочтение именно такому варианту. Ребенка с хорошими аналитическими способностями, но тяжело переносящего поражения, надо приучить писать письменные выводы после каждой игры, находить положительные стороны, логически обосновывать неудачи и выбирать дальнейшую тактику поведения на будущее. Прирожденный лидер

с проблемой концентрации внимания сможет научиться сосредотачиваться, находясь в роли ответственного за выполнение группой длительного задания.

Если в процессе тестирования проявляется явная неспособность выполнять указания тренера, если ребенок непрерывно отвлекается на других детей и дергает их, если он очень сильно боится общества сверстников, то можно попробовать начать тренировки с ним в индивидуальном порядке. Этот способ подготовки стоит использовать, если у тренера есть возможность проводить дополнительные часы на корте и при наличии плодотворного контакта с учеником. Так как и на персональной тренировке, тоже можно ничего толкового не сделать, если бегать от фона до сетки, играя с самим собой.

Подготовив ребенка до необходимого уровня, тренер сможет присоединить его к группе остальных детей. Персональные тренировки эффективнее, чем любой другой вид занятий, но на начальном этапе важнее общее развитие юного теннисиста, в том числе его общение и контакты со сверстниками. В последнее время появляется все больше детей с дефицитом внимания, гиперактивностью или просто не готовых к тренировкам. Далеко не у каждого наставника хватит терпения и навыков проводить занятия с такими ребятами, а спорт все-таки отличается от коррекционной физкультуры, поэтому родители должны в обязательном порядке уведомлять обо всех отклонениях в физическом и психическом здоровье своего чада.

Не секрет, что дети даже одного возраста существенно отличаются в развитии. В некоторых сразу проявляется природная одаренность и они уже с первых тренировок опережают сверстников, другие, обладая на вид хорошими спортивными данными, с большим трудом усваивают технические навыки, а третьи, без труда повторяют движения, но совершенно не чувствуют ритм, момент удара по мячу и т.д. Каким же образом формировать группы для наилучшего прогресса?

Для начала, необходимо решить какое количество групп, какого уровня, и какого возраста, планируется создать, а также какое количество детей будет в каждой группе. Обычно, тренер может полноценно уделять внимание группе из 4–6 человек на одном корте. Но это, к сожалению, пока возможно, только в частных клубах. По существующим государственным нормативам в группе должно быть не менее 15 занимающихся. Сейчас ведётся работа по сокращению этого числа.

Большее количество занимающихся приводит к ощутимой потере качества тренировок. Группы могут иметь любительскую, полупрофессиональную и профессиональную направленность. Наиболее талантливых детей одного возраста лучше всего объединить в группы с большим количеством тренировок и серьезными намерениями относительно спортивного будущего. Из чуть менее способных учеников с хорошей мотивацией можно составить группы второго эшелона, с перспективой в дальнейшем быть переведенными к самым лучшим. Остальных ребят достаточно просто разбить по возрасту в любительские группы и каждые полгода проводить просмотр детей, с целью оценки достигнутого и перераспределения наиболее успевающих.

Важно составлять группы в общей атмосфере тренерского участия и индивидуального подхода. Для каждого ученика нужно определить индивидуальное направление работы, обсудить какие возможности и пожелания есть у его родителей. Например, ребенку, с плохо развитой координацией, предложить выполнение дополнительного комплекса упражнений, а ученику с проблемами в пластике – ходить в бассейн и уделять больше внимания растяжке. Самые сложные ситуации для тренера, когда родители талантливого ребенка не хотят, чтобы он занимался серьезно и готовы водить его на теннис не более двух раз в неделю. Или наоборот, когда мама и папа явно слабенького чада готовы отдать все, что угодно, лишь бы попасть в самую сильную группу. В таких случаях приходится искать компромиссы. В первом варианте можно договориться, что ребенок будет ходить 2 раза в неделю, но в сильную группу, которая занимается 5 раз, с возможностью еще раз вернуться к разговору через полгода. Во втором, нужно внимательно оценить ситуацию, ведь, если пойти навстречу родителям, то слабый ученик будет тормозить всю группу. Возможно стоит предложить позаниматься несколько месяцев в группе среднего уровня с одной дополнительной индивидуальной тренировкой в неделю, потом пройти тестирование и по его итогам перевести юного спортсмена к лидерам.

Если говорить о возрасте детей при формировании групп спортивной подготовки, то я предлагаю распределять их следующим образом: 4–5, 6–7, 8–10, 11–12, 13–14 и 15–16 лет. При любительской направленности занятий возрастные рамки групп можно расширить. Например, сделать 3 группы: 4–6,

7–10 и 11–15 лет. К вопросу распределения детей необходимо подходить творчески, индивидуально. Если ребенок в 7 лет играет сильнее своих сверстников и вполне соответствует уровню 9-летнего, то понятно, что ему лучше заниматься в группе со старшими игроками. А отстающего восьмилетку можно на пару месяцев отправить к 6–7 летним детям. Вообще, на мой взгляд, у юных теннисистов должен быть стимул – за прогрессирующее на корте и успешные результаты ставить их тренироваться с более сильными и более возрастными спортсменами.

Знаю, что в некоторых клубах есть хорошие методики распределения детей в группы, но, зачастую, только в теоретическом плане. К сожалению, на практике, как обычно, на первое место выходят финансовая выгода и личные пожелания обеспеченных родителей. Столь важный индивидуальный подход к каждому ребенку, на деле, редко достижим. Детей много, а тренер один и тренировочных кортов мало. А ведь есть же еще любители, которым зачастую отдается приоритет из экономических соображений. К тому же, еще неизвестно, что получится из талантливого ребенка через 5–10 лет? Будет ли он вообще играть в теннис или через год скажет, что ему надоело? «Так зачем же тогда вкладываться в его прогресс, рисковать; сможет научиться – хорошо, не сможет – значит, не такой талантливый!» – вот стандартная логика педагогов.

Сегодня в мире детского тенниса наблюдается тенденция – переводить ребенка на режим индивидуальных тренировок как можно раньше. Занятия в группе кажутся не столь эффективными, а потому прекращаются спустя короткое время. Этому способствует нынешняя ситуация, когда спортшколы вынуждены набирать в одну группу до 15 учеников. Прогресс детей становится минимальным. Обидно видеть, как спустя год занятий талантливый ребенок не прибавляет ни в одном элементе, так как у тренера нет возможности уделять ему внимание. Дети есть дети, они разбегаются по корту, залезают во все щели в фоне, общаются с муравьем или гусеницей, играют в салки типа «кто кого ракеткой коснется». Вероятность того, что в процессе общения друг с другом они окончательно забудут, зачем пришли, гораздо больше, если их на корте 15 человек.

Кажется, что прекратить групповые занятия и начать работать один на один с тренером, это единственный выход. Но это не совсем так. Маленькому спортсмену, только взявшему ра-

кетку в руки обязательно нужна компания из еще нескольких таких же детей, просто их должно быть не больше пяти. Ведь на индивидуальном занятии 5-летнее чадо все равно не сможет сохранять внимание целый час, да и стоимость такой тренировки намного дороже. Лучше эти деньги на пару лет отложить, а потом уже использовать по назначению. В небольшой группе юный теннисист может и эффективно заниматься, и развивать социальные навыки, к тому же здоровая конкуренция позволит учиться борьбе за первое место.

Рабочая, дружелюбная атмосфера на групповых тренировках является необходимой составляющей прогресса учеников. То, каким будет микроклимат среди детей, сильно влияет на результат занятий. Перечислим основные проблемы, с которыми может столкнуться юный теннисист в группе:

- **борьба за расположение тренера.** Одной из распространенных проблем является борьба за внимание тренера. Многие наставники не скрывают своих предпочтений, выбирают себе любимчиков и уделяют им все силы и внимание на глазах у других учеников. Такое поведение абсолютно противоречит этике, но, тем не менее, часто встречается в реальности;

- **нездоровая конкуренция.** В одной из групп, которую мне довелось посещать, во время тренировки дети не могли играть со счетом, так как каждый пытался обмануть соперника. А споры из-за очередного аута доводили до того, что всех выгоняли домой с охрипшими голосами. Причина подобного поведения кроется в отношении к результатам со стороны тренера и родителей. Если победа ставится выше качества игры, а поражение означает неделю тренировок у стенки, то любой ребенок будет искать способы, в том числе описанные выше, чтобы избежать проигрыша;

- **травля одного из детей.** Девочке Н. регулярно доставалось за цвет и качество шорт, сшитых ее мамой, за несуразную косичку, за рост и молчаливость, а знакомый мальчик К. получил по уху ракеткой, так что оказался с температурой в больнице. Тренер может предотвратить подобное жестокое обращение по отношению к кому-то из учеников, если во время увидит проблему и правильно на нее отреагирует. В профилактических целях необходимо культивировать дружеские отношения между детьми, не позволять насмешек или упреков в адрес одного ребенка на глазах у всех, обсуждать с детьми правила поведения и наказания за нарушение данных правил;

- **недостаток внимания со стороны тренера.** Если в группах младшего возраста недостаток внимания связан, в основном, с количеством детей, то со старшими тренеры позволяют себе дать задание и уйти пить кофе, чай. Дети остаются в «счастлимом» одиночестве и начинают придумывать упражнения по собственным представлениям и желаниям. В одной из групп, помню, пользовался популярностью обычай играть «на мясо» – веселенькое занятие заключалось в том, что надо было попасть в тело соперника, тогда команда набирала два очка вместо одного. Что там творилось! Мячи летали быстрее, чем при подаче у первой десятки игроков мужского тенниса; ударить друга в заднюю часть тела, было признаком непревзойденного спортивного мастерства. Главное, успеть закончить, пока тренер не вернулся. Другой вариант развития событий: вся группа мирно сидит на лавочке и обсуждает роман Кати с Мишей или другую животрепещущую тему;

- **низкий уровень или плохое поведение одного из учеников.** Эта проблема возникает при неправильном формировании группы и довольно быстро дает о себе знать. Если один из детей существенно отстает в теннисных навыках, то тренеру либо приходится не обращать внимания на его ошибки, либо останавливать все занятия и заниматься только этим ребенком. Плохое поведение чаще всего проявляется в непослушании, нарушении правил, драках с другими учениками, вовлечении их в свои игры. Если после нескольких предупреждений и воспитательных мер ребенок не исправляется, то приходится ставить вопрос об его исключении из спортивной школы. Так как подобное поведение является дурным примером для других и представляет собой потенциальную опасность для здоровья окружающих;

- **родительские амбиции.** Проблема честолюбия мам и пап напрямую касается атмосферы на тренировках. Еще дома детей начинают «готовить»: «С Олей не общайся, Кире попробуй только проиграть, ни с кем не разговаривай и подавай подачу, пока они собирают мячи». Если у каждого ребенка есть подобные установки, то тренировка превращается в басню про лебедя, рака и щуку. Смотреть наши занятия в зале родителей не пускали и они толпились за полупрозрачной дверью, пытаясь разглядеть прогрессирование юных чад. Эта дверь казалась нам самым страшным местом. О, сколько ударов кулаком она выдержала, бедная, сколько сжатых в гримасе губ впива-

лось в нее, желая высказаться о наболевшем! В присутствии тренера вмешательство родителей не приветствовалось, но по окончании занятий никому не было дело до расправы над «не способными и ни к чему не годными». Сколько раз приходилось скрываться в коридорах спорткомплекса от криков негодования: «Ты почему всю тренировку болтала языком? Где твой удар справа? Ни одного очка не выиграла у Н.! Все, никакого телевизора до конца недели!»

А однажды нас с К. мамы наказали за плохую игру тысячей приседаний. По этому поводу я написала небольшой рассказ, которым хотела бы поделиться:

Победа любой ценой

Тысяча приседаний в наказание за плохую игру на корте.

832

833

834

Ноги сгибаются сами собой. Больше нет сил. Футболка стала совсем мокрой от пота и слез. Больно, обидно, тяжело.

859

860

«Я не могу, но сделаю эту тысячу». Перед глазами удар справа. Снова неправильный замах. Надо не открывать ракетку и добавлять кисть в конце. Так просто, а почему-то не выходит. Но один раз ведь получилось, и забила Вере по линии.

887

888

889

«Мама. Прости меня, пожалуйста! Я больше не буду ошибаться».

905

906

Мышцы не слушаются. Осталось только 94 движения вверх-вниз, но спина уже согнулась пополам и лежит на дрожащих коленях.

Хочу субботу. В субботу тренировки начинаются в час, а бабушка с утра готовит блины, можно спать, не думая о замахе справа.

952

953

954

«Ненавижу теннис. Люблю теннис. Буду первой ракеткой мира».

970

971

Осталось совсем чуть-чуть. Не помню больше ничего. Кто я, как меня зовут, почему я оказалась здесь. Только слышу дыхание и счет внутри...

972

973

Завтра снова выходить на корт и играть справа. Стоп. Завтра? А будет ли оно? Есть только 26 приседаний,

25

24

Сердце гулко стучит. Предстоит домашнее задание по алгебре, если доживу. «Мама, я тебя люблю!»

990

10 раз. Только 10 раз. Холодный взгляд в пол. Тела нет. Мыслей нет. Только внутреннее понимание, что сделаю любой ценой – **это мой путь.**

Indiana Wells 2005

Пресс-конференция.

– «Скажите, что Вы чувствовали во время матчбола, играя против второй ракетки мира на центральном корте?»

– «Ничего. Я просто играла этот мяч, так же как и предыдущие – на максимуме, несмотря ни на что».

– «Чья инициатива была отдать Вас в теннис? Мамы или папы?»

– «Я хотела играть сама. Любой ценой!»

– «Почему так много русских теннисисток добиваются высоких результатов?»

– «У них нет иного выбора! Лишь единственный путь – к победе!»

992

993

994

Кубок Кремля. Нас, детей в очередной раз привезли смотреть на матчи звезд мирового тенниса. Боллбои уверенными движениями катают мячи друг другу, перебегают около сетки, обмениваются непонятными знаками. Как же хотелось ока-

заться на их месте, так близко с лучшими игроками, иметь возможность приносить полотенце, стоять рядом во время смены сторон!

995

996

– «Нет. Не хочу быть болбоем, это мне будут подавать мячи, именно так и никак иначе!»

997

– «Can I have you signature, please?» И тянутся сотни рук...

998

После пресс-конференции прячу аккредитацию в сумку, переодеваюсь и выхожу на паркинг. Сажусь между машин и вижу те же лица болельщиков, которые всего несколько минут назад тянулись ко мне за автографом. Они идут мимо. Презрительно смотрят в сторону какой-то девчушки, сидящей на траве. Они не узнают.

999

– «Мама, отстань. Я ничего не могу. Не попадаю и все! Раз ты такая умная, иди, играй сама!» – кричит ученица через весь корт. До боли знакомо сдвигаются брови матери, и слышатся слова: «Все. Ты меня довела своей игрой. Иди делать *тысячу приседаний*...

В процессе работы с учениками периодически сталкиваюсь с похожими ситуациями. До боли знакомо слышать, как теннисные мамы и папы возмущенно кричат своим чадам: «Что ты делаешь на корте? Почему опять одни ошибки? Где твоя работа ног? После тренировки накажу, будешь до утра приседать, отжиматься, прыгать со скакалкой». Список воспитательных «мер» зависит от воображения. Безусловно, такое отношение не идет на пользу юным игрокам, происходит деформация личности спортсмена. В результате неадекватного стремления мам и пап сделать из 7-летнего ребенка первую ракетку мира появляются всевозможные страхи: боязнь участия в соревнованиях, страх разочаровать родителей, неуверенность в себе и пр.

Большинство проблем, возникающих в процессе групповых занятий, решаются с помощью тренерского опыта, особенно, если выявлены на корню. Бывают редкие случаи, когда для общего блага приходится переформировывать группы,

менять количество учеников, а иногда и исключать кого-то из тренировочного процесса. В любительских группах сложности возникают намного реже, ведь там дети занимаются в свое удовольствие и на них оказывается меньше влияния.

После того как тренер распределил детей по группам и тренировочный процесс начался полным ходом, важно отслеживать динамику каждого ученика и не терять контроля над общей ситуацией в теннисной школе. Для этих целей хорошим подспорьем тренера будет ведение рабочей тетради, о которой мы поговорим в следующей главе.

Глава 4. Рабочая тетрадь тренера

После распределения детей по группам тренер должен иметь представление о направлении работы с каждым из них. Чтобы наиболее эффективно применить полученные знания и составить тренировочный план на будущее, будет полезным вести рабочую тетрадь, основными функциями которой являются:

- анализ текущего уровня подготовленности спортсменов;
- составление индивидуального графика тренировок и соревнований для каждого ребенка;
- планирование работы с учениками, фиксирование их ошибок и поиск путей исправления;
- периодический контроль изменений в уровне игры подопечных;
- самоконтроль.

А) Первая часть рабочей тетради – характеристика ребенка

Прежде всего, в рабочую тетрадь нужно занести данные об ученике: ФИО, возраст, имена родителей, телефон. Также необходимо написать расписание тренировок этого ребенка, группу, в которую он определен, результаты тестирования при отборе, сделать выводы и спланировать направление работы,

выбрать сроки для контроля изменений (к примеру, через месяц у Маши должен быть исправлен замах справа). Еще в тренерской тетради отмечаются даты соревнований, в которых должен принять участие теннисист, результаты сыгранных матчей, комментарии по поводу проведенного турнира.

Пример:

01.01.2009

ФИО – Иванова Мария Ивановна.

Дата рождения – ... (6,5 лет)

Родители – Иван Александрович и Виктория Олеговна Ивановы.

Дом. тел – 333-33-33, моб. – 8-123-456-78-99 (мамин)

Группа «А» – начальная подготовка, полупрофессиональная.

Расписание занятий:

Пн. – 15:00–17:00 (группа)

Ср. – 15:00 – 17:00 (группа)

Чт. – 14:00 – 15:30 (индивидуальная тренировка)

Пт. – 15:00 –17:00 (группа)

Результаты тестирования:

Теннисный уровень

Девочка занимается теннисом второй год. Упражнения с мячами выполняла неплохо: уверенно ловила, если мяч был близко, но, когда надо было подбежать, то путалась в ногах, поздно стартовала и не успевала. Мария – правша, левая рука развита явно хуже, что проявлялось как в силе бросков, так и в их точности. Внутри коридора катала мяч легко, он почти не вылетал за линии, но ноги не сгибала, наклоняла спину. При игре на счет внутри хафкорта была полна решительности, настроена на победу, но не могла рассчитать силу бросков и многие мячи кидала дальше линии. Имитацию делает свободно и махом, но немного бесконтрольно. Отсутствуют концовки, справа замах делает без петли, хватку держит правую и для удара справа, и для удара слева. Работа ног при движениях в сторону совершенно не поставлена, ребенок не использует приставной шаг для возврата к центру, не знает через какую ногу происходит удар. Игра с лета, смэш и подача – неизвестные элементы, о которых Маша знает лишь понаслышке. При проведении тестирования на корте ребенок показал нестабильное выполнение ударов на хафкорте

(2–3 попадания, 4-й – в «забор»), на задней линии в корт попала 2 из 10 ударов справа и 1 из 10 слева.

Физическое развитие

Для своего возраста девочка рослая, с длинными конечностями, астенического телосложения. Вес ближе к нижней границе нормы, мышечная масса небольшая. Во время тестирования проявились сложности в координации движений, медлительность. Маша с трудом удерживала равновесие на одной ноге. Ускорение по скорости совершенно не отличалось от обычного бега, при этом тормозила долго, а при развороте её заносило. Понравилась пластичность рук, плечевого пояса, расслабленность движений. Силовые качества развиты неплохо. Упражнения на развитие мышц брюшного пресса и спины выполняла легко, смогла сделать 30 раз на пресс и 35 на спину.

Психологические характеристики

Во время беседы девочка держалась весьма уверенно, много улыбалась, сама задавала вопросы. Чувствовала себя комфортно без родителей. Говорила негромко, слова произносила отчетливо, в основном обходилась простыми короткими эмоциональными предложениями. Проявила заинтересованность предстоящими тренировками. У нее много друзей, в основном девочки, но к мальчикам относится дружелюбно. Теннис любит смотреть по телевизору, особенно женский, и болеет за теннисистку Н. Хочет научиться хорошо играть, чтобы обыграть Катю из 2 «б», которая все время хвастается, и, чтобы мама купила ей котенка. Начать заниматься теннисом ей предложила мама. Поначалу ей понравилась компания других детей, но как только было предложено стать капитаном команды – растерялась и отказалась. Когда проиграла Мише, явно расстроилась и сразу стала рассеянной, потеряла интерес к дальнейшей тренировке. На просьбу об анализе сделанных ошибок не смогла ответить.

Родители во время беседы вели себя абсолютно спокойно, беседа велась в непринужденной форме. Девочку отдают в теннис для общего развития, но при этом хотят, чтобы она занималась серьезно, и если будет получаться, то почему бы и не попробовать профессиональный спорт.

План работы с Машей

Прежде всего, необходимо заняться работой ног, научить культуре передвижений, подходу к мячу, выходу из удара. По-

ставить петлю на замахе справа, смену хваток, начать обучение игре слета и подаче. Также стоит уделять внимание работоспособности Маши в конце тренировки, если у нее начинается спад, подбадривать и стараться мотивировать. Так как Маше нравится соревноваться с другими детьми, то игровые упражнения нужно ей давать в конце занятия (это будет хорошим стимулом для мобилизации на фоне усталости). Физическая подготовка должна быть направлена на тренировку взрывных качеств, быстрого старта с места, координации, мелких передвижений. Нужно давать ей упражнения, требующие удерживать внимание длительное время, обязательно развивать гибкость, добавлять прыжки со скакалкой.

Следующий анализ достигнутого результата через 2–3 месяца

К этому моменту Маша должна научиться:

- набивать мяч ракеткой 30 раз вверх, 30 раз вниз, 20 раз попеременно разными плоскостями;
- освоить имитацию правильной техники ударов на задней линии, (с концовками, сменой хваток, петлей справа, а также ударов с лета, смэш и подачи);
- справа и слева держать мяч в игре по 5 раз без ошибок на хафкорте, на задней линии перебивать в корт не менее 4 мячей из 10, получить первые представления о направлении ударов;
- ровно подбрасывать мяч на подаче и ловить его;
- использовать в игре на хафкорте возврат приставным шагом, уметь правильно передвигаться при беге в сторону;
- научиться прыгать со скакалкой по 15–20 прыжков подряд на двух ногах.

Б) Общее расписание

В этой части рабочей тетради тренер составляет свое расписание групповых и индивидуальных занятий, указывает количество групп, которые ведет, возраст детей, состав каждой группы. В разделе общего расписания планируются совместные события для всех детей: даты сдачи дневников, кросса в лесу, турнирных дней, культурных мероприятий.

В) Планирование тренировок

Каждая тренировка должна иметь в себе конкретную цель. Хуже всего, когда тренер не понимает, что с детьми делать и просто придумывает, чем бы занять их, чтобы заполнить тренировочное время. Для того, чтобы не оказаться в подобной ситуации, заранее планируется направление работы с каждой группой, продумываются упражнения, ставятся задачи. Тренировки должны быть организованы так, чтобы у каждого ребенка внутри группы был прогресс. Тренировочные планы в письменном виде дают огромную пользу для тренера, ведь их можно использовать со следующими группами, видоизменять по необходимости, всегда иметь под рукой проверенную информацию, как, когда и над чем работать.

Г) Самоконтроль

Тренер, как специалист, должен постоянно анализировать свою работу. Оценка собственного состояния является одной из частей такого анализа. В этом разделе теннисный наставник может писать об уровне физической нагрузки, количестве рабочих часов в неделю, о распределении групповых и индивидуальных тренировок по этим часам, о своем самочувствии и его взаимосвязи с объемом работы.

Д) Финансовые отчеты

Для тренера очень важно фиксировать финансовые расчеты: даты платежей, записывать от кого и когда были получены деньги за тренировки; если имеются задолженности со стороны учеников, то на какую сумму и когда будут оплачены. Любые денежные договоренности должны быть отражены в письменном виде во избежание недоразумений.

Рабочая тетрадь может вестись как в электронном, так и в письменном виде, кому как удобней. Главное, чтобы на нее хватало времени, ведь очень часто тренерский график не позволяет даже пообедать. Но в данном случае польза настолько велика, что стоит приложенных усилий.

Тренер является первым лицом, которое встретит юный теннисист, придя на корт. Невозможно недооценить значимость квалифицированного подхода к тренировкам. Грамотный тренер – это 50% результативности занятий. По сути, первые шаги на корте ученик проходит не своими ногами, а проносится на плечах наставника. Поэтому, ответственность

за прогресс учеников, целиком и полностью ложится на плечи тренера. Только серьезное профессиональное отношение к занятиям может стать, тем необходимым трамплином, с которого начнется раскрытие потенциала юного теннисиста.

Родителям, пришедшим с ребенком впервые на теннисные корты, сложно сразу разобраться в квалифицированности наставников. Сложно, но и необходимо, ведь попав в руки неумелого специалиста, потом очень трудно исправить заложенные навыки. Жаль видеть способных детей с жуткой техникой игры, которая не позволяет использовать природные данные. Тем не менее, только малая часть, начинающих заниматься теннисом, сразу попадает к профессионалам своего дела. Многие, получив негативный опыт вначале, уже дуют на воду и бегают от одного тренера к другому, не доверяя никому. В следующей главе попробуем вместе разобраться, каким должен быть теннисный наставник, и по каким критериям его возможно оценить.

Глава 5. Критерии оценки квалификации теннисного тренера

Прогресс юного теннисиста во многом зависит от того, как с ним будет работать тренер на начальном уровне. Увидит ли и сумеет ли развить скоростные качества, выносливость, гибкость, ловкость, чувство мяча или просто будет косить всех под одну гребенку?

За последнее время появилась целая плеяда теннисных педагогов, не умеющих перебивать через сетку. Увидев одного из них, я не нашла слов от переполняющего «восхищения», он смог провести тренировку с любительницей, будучи одетым в джинсы и не притронувшись к ракетке. А еще один знакомый тренер два года отработал администратором, потом ему надоело смотреть, как другие бьют по мячу, и тогда, он просто взял в одну руку расписание аренды кортов, а в другую – телефон и бодрым шагом отправился преподавать. Через не-

сколько месяцев этот новоиспеченный «учитель» уже набирал группу детей...

Федерация тенниса России для повышения квалификации теннисных тренеров ввела специальные курсы. По окончании обучения слушатели получают соответствующие корочки. Казалось бы, как хорошо! Теперь теннисные тренеры смогут овладеть дополнительными теоретическими знаниями, а родители учеников будут иметь возможность выбрать наставника из сертифицированных специалистов. Но на деле выясняется, что наличие корочки далеко не всегда способствует приобретению практических навыков преподавания. И тот же администратор, никогда прежде не занимавшийся спортом, получив тренерский сертификат, не сможет ни сам овладеть игрой, ни, тем более, стать достойным наставником серьезно занимающегося спортсмена. Безусловно, подобные курсы нужны как дополнение, именно как повышение квалификации теннисного педагога, для бывших теннисистов, не имеющих профильного образования – это настоящее подспорье. Но, к сожалению, далеко не всегда это обучение гарантирует квалифицированность и качество дальнейшей работы. Грустно видеть, как в каком-нибудь модном теннисном клубе проводит набор на занятия тренер-самоучка с корявой техникой и большими финансовыми ожиданиями, бывший любитель поглазеть на матчи звезд по телевизору. И ведь ему ничего не скажешь – он же сертифицированный специалист!

Самый грамотный и квалифицированный тренер, без взаимопонимания с ребенком, не сможет донести до него свои знания. Доверие между наставником и спортсменом – это ключевой фактор прогресса на корте. Даже на уровне международных соревнований во взрослом теннисном туре, присутствие наставника, на которого можно положиться, дает множество преимуществ. Казалось бы, неужели звезды не знают, как бить справа или какие упражнения делать на разминке, но, тем не менее, каждый уважающий себя игрок мирового уровня приезжает на серьезные соревнования с тренером. И дело не в том, что наставник говорит нечто единственно правильное, а в том, как он это говорит и в какой момент – так, что теннисист воспринимает каждое сказанное слово, заряжается позитивным настроением, уверенностью и готовностью побеждать.

Контакт между тренером и спортсменом порой проявляется в самых невероятных ситуациях. Так, были истории, когда

тренеры безошибочно знали, лег ли спать их ученик; чувствовали состояние его здоровья, только по одному выражению лица; догадывались о личных проблемах, лишь взглянув в глаза. А чего только стоит язык мимики и жестов! Условные обозначения бывают самыми разнообразными, непонятными никому, кроме игрока. Так, на моей практике, тренер, изображавший своим телом закручивающийся винт, высказывал требование «добавлять спину» при подаче, а другой, хлопавший себя по голове, имел в виду концовку ракеткой.

Подсказывать во время соревнований не разрешается, тем более с использованием голоса. Явная жестикуляция тоже наказуема, поэтому наставники придумывают целую азбуку незаметных указаний, чтобы поддержать теннисиста на корте. Один из моих тренеров придумал обозначать каждую подсказку цифрами: «двигайся ногами» – 1 палец вверх, «играй под право» – 2 пальца, «меняй ритм» – 3 и т.д. Ни разу в течение матча я не смогла вспомнить, что означает, какой палец и, тем более, не разглядела, сколько там этих пальцев устремилось ввысь. Но сам факт, что понимающий, близкий человек находится рядом, что его лицо отражает больше, чем пальцы, что, не произнося ни слова, мне понятно, о чем он думает – помогало очень сильно.

Хорошего наставника необходимо найти с самых первых шагов по корту, ведь от заложенной технической базы зависит дальнейший прогресс спортсмена. И, если для любительского спорта неправильное исполнение ударов не так критично, то для юного теннисиста с хорошими данными это может существенно снизить шансы на успешные достижения в теннисном мире.

Для того, чтобы было проще определиться с выбором тренера ниже приведем основные *критерии оценки его квалификации*:

1) Умение играть в теннис

Играл ли сам, на каком уровне, сколько лет, добивался ли результатов? Ответы на эти вопросы позволят судить о турнирном опыте наставника, о количестве лет, проведенных в спорте. Есть мнение, что тренер не обязан уметь играть сам, но это не совсем верно. Да, он может не быть бывшим великим чемпионом и не поддерживать соревновательную форму, работая с группами малышей, но навыки владения ракеткой у него должны быть на высоком уровне и, желательно, заложены

с детства. Дело в том, что дети очень внимательно смотрят и моментально повторяют движения наставника, чаще ориентируясь на то, что они видят, а не на подсказки. Кроме того, обучать гораздо проще, когда чувствуешь все технические нюансы на себе. Да и, работая со зрелым профессиональным спортсменом, играющий тренер может принести больше пользы, чем переквалифицировавшийся из другой области саможучка;

2) Образование

Думаю, на этом пункте можно надолго не задерживаться. Понятно, что профильное физкультурное образование является существенным плюсом при выборе тренера. Хотя нельзя забывать, что оно само по себе не является гарантией высокой квалификации. Как минимум, потому что многие бывшие спортсмены во время обучения разъезжали по соревнованиям и получали диплом «для корочки».

3) Заинтересованность процессом преподавания

Мотивация важна в любом деле, каким бы не занимался человек. Не каждый родитель, со своей стороны, может разобраться в причинах, побуждающих тренера к преподавательской деятельности, но на явные моменты стоит обратить пристальное внимание. Кто-то рассматривает спорт только как источник дохода, для кого-то это привычная среда, которую он не хочет менять, а кто-то из тренеров относится к работе в качестве теннисного педагога, как к временному занятию и не собирается надолго задерживаться в этой роли. Понятно, что для прогресса детей, лучше всего, если тренер заинтересован в их будущих результатах, если его главной мотивацией является желание воспитать чемпионов. Тогда невооруженным взглядом заметно как наставник горит своей работой, готов задерживаться на корте, чтоб отработать какой-нибудь элемент, продолжает учиться, развиваться, искать самые продуктивные методики.

Хорошего тренера для самых маленьких сложно найти, ведь для того, чтобы увидеть первые плоды работы на соревнованиях, должно пройти лет пять, а за это время многие дети просто уйдут из спорта и все вложенные в их подготовку силы будут потрачены впустую. Поэтому многим специалистам, горящим за результат, не хочется работать с 4–5-летками, отдавать себя большому количеству детей, и они переходят к работе с одним-двумя юниорами. С ними и результат раньше виден,

и работа строится по индивидуальной программе, а не по часу 2–3 раза в неделю.

4) Опыт тренерской работы

Только с годами работы приобретаются практические знания, необходимые для грамотного, полноценного обучения детей. Тренерское чутье накапливается со временем: как именно работать с данным учеником, когда давать какие упражнения, кого с кем ставить в пару, стоит ли участвовать ребенку в предстоящем турнире. При выборе наставника лучше всего придерживаться золотой середины, избегая совсем юных и очень пожилых преподавателей. Ведь в преклонном возрасте многие люди становятся инертны, не успевают развиваться параллельно с современным теннисом и обучают устаревшей технике.

5) Направление работы

Каждый тренер имеет больше опыта в работе с детьми того или иного возраста. Есть специалисты, которые работают только с любителями. Наставнику, прошедшему годы с самыми маленькими, будет сложно вести взрослого теннисиста, а тренеру, сопровождающему игрока по соревнованиям не просто перейти на работу с группами начинающих детей. При выборе педагога этот фактор важно учитывать и еще обратить внимание на методики работы специалиста. Кто-то из тренеров выбирает авторитарный стиль работы, кто-то партнерский, у каждого свой подход в обучении того или иного элемента, свои взгляды. И лучший результат будет только в том случае, если методы наставника подойдут данному ребенку. Это можно увидеть в процессе обучения: по настроению юного теннисиста, его желанию посещать тренировки, прогрессу на корте, улучшению результатов выступлений. Так же заранее понятно, что для юниора, занимающегося профессионально необходим наставник, готовый обеспечить полный тренировочный процесс. Выбирая тренера, родители должны обсудить все нюансы предстоящей работы, высказать свои пожелания и размышления. Возможно, уже в процессе беседы станет понятным, насколько данный специалист сможет соответствовать заявленным требованиям.

Методики некоторых тренеров вызывают недоумение, а порой явное сомнение в их адекватности. Помню, как один из наставников лечил мигрень моей мамы ударами боксерской перчаткой ей по голове. Кроме приступа рвоты и усиления

более данный прием ничего не дал. Тогда наставник предложил ей выпить пива с воблой в качестве лекарства, но на это мама, слава Богу, не согласилась. Так что, если Вам предлагают строить тренировки по ультрасовременной программе, с постановкой техники, неизвестной ни одному преподавателю и с бегом босиком для единения с природой – задумайтесь, все ли здесь гладко.

6) Количество рабочих часов в день

Нормированный рабочий день тренера не должен превышать 5–6 часов работы при 5–6 дневном графике в неделю. Научно известно, что при превышении допустимого объема у наставников (особенно играющих на корте, а не только накидывающих из корзины) замедляются процессы восстановления, а следовательно ухудшается внимание и работоспособность. Накапливающаяся усталость приводит к болезням, к снижению качества тренировок и раздражительности.

7) Внешний вид

Одним из важных моментов при выборе наставника является отношение родителей к его внешнему виду. У кого-то специалисты в дырявых штанах и грязных кофтах не вызывают раздражения, а кому-то хотелось бы видеть рядом со своим ребенком опрятно одетого спортивного человека.

8) Манеры поведения

В этот пункт входят грамотная речь, соблюдение правил этикета, умение создать комфортную спокойную атмосферу на корте и вне оно, теплое отношение к детям, порядочность. Конечно, как и в предыдущем пункте, стоит отметить, что все эти качества должны быть оценены родителями, ведь для кого-то одни из них могут быть особенно важными, в то время как другие не играют никакой роли. Но, если тренер хамит ребенку и употребляет нецензурную лексику на тренировках, то стоит двести раз подумать, прежде чем приходить к нему на занятия.

9) Выполнение обязательств

Если тренировка назначена на 10 часов утра, значит, тренер на корте должен быть в 10 утра, а ученики к этому времени в полном сборе ожидать его. Отсутствие опозданий – одно из проявлений обязательности и ответственности человека. Пример серьезного отношения к своей работе передается детям, они понимают, что и сами должны тренироваться с полной отдачей. А если наставник приезжает на занятия с 15-минутным

опозданием, в середине тренировки уходит попить кофе, болтает о жизни с другими тренерами, то и ученики теряют мотивацию и настрой.

К этому пункту относится соблюдение финансовых договоренностей. Все денежные расчеты должны оговариваться заранее во избежание двусмысленности и недопонимания и неукоснительно выполняться как со стороны тренера, так и со стороны родителей. Весьма неприятный осадок оставляют ситуации, когда ребенок приезжает с наставником на соревнования, но не получает достаточного внимания с его стороны, ведь деньги за работу уже получены. Или, когда педагог приходит на индивидуальную тренировку с опозданием на полчаса, зная, что родителей нет. Или болтает по телефону, пока ученик часами тренирует подачу на персональном занятии. Выполнение обязательств важно и по отношению к обещаниям, данным ребенку. Так, если тренер сказал, что в конце следующей тренировки, будет игра в салки, значит, так оно и должно быть.

Вспоминаются соревнования до 12 лет в Штутгарте. Победителям юниорского Кубка Кремля в соответствующих возрастных группах давалась возможность бесплатной поездки на мировой турнир Nike вместе со своим тренером. В итоге, покорять международные просторы отправились 4 игрока (2 мальчика и 2 девочки до 12 и до 14 лет) и 4 тренера. Компания наставников подобралась веселая, родителей с нами не было, вся ответственность за детей была на тренерах, которые, наконец-то, вырвались на волю, причем за государственный счет, а воля эта начиналась сразу же в магазине duty free в Шереметьево. Наставники быстро потерялись из виду за рядами бутылок, чему мы даже обрадовались, ведь теперь можно было стать по-настоящему самостоятельными! Все бы хорошо, но на вокзале во Франкфурте тренеры окончательно раскраснелись и застряли на зеленых пуфиках немецкого паба. Поезд в Штутгарт отправлялся через несколько минут, а мы из другого конца вокзала тащили на себе весь багаж и наставников в придачу. По приезду на турнир своего теннисного педагога мне довелось увидеть только несколько раз – последний, во время финального матча. Его появление сопровождалось громким падением на трибуну и криком: «Давай, мы лучшие! Вперед!» На удивление результаты превзошли все ожидания: 3 первых места и один полуфинал.

Конечно, такие поездки скорее являются анти примером поведения, но, говорят, что случаются, и по сей день. Поэтому, когда родителей убеждают, что ехать с ребенком не имеет смысла, лучше десять раз подумать, чем отпустить свое чадо одного. Особенно важно сопровождать юного спортсмена во время первых выездов на сборы и соревнования. В дальнейшем, после укрепления доверия между тренером, ребенком и родителями, можно будет разрешать самостоятельные поездки.

Еще одной частой проблемой, возникающей у мам и пап юного теннисиста, является продолжительность занятий с выбранным тренером. Дело в том, что в теннисе редко удается пройти весь путь от самого начала с одним наставником. Проходит время, и находятся причины, по которым приходится искать нового специалиста. Через несколько лет занятий родители уже начинают ориентироваться в теннисном мире, могут оценить качество работы с их ребенком, смотрят, как ведется тренировочный процесс с другими детьми. И естественно ищут, где их чаду будет уделено больше внимания. Иногда переход к новому педагогу является оправданным и приносит заметный результат, а иногда, наоборот, только ломает наработанное ранее. Родители начинают суетиться, бегать из одной спортивной школы в другую, что, конечно, сказывается не в лучшую сторону. Здесь нет единого рецепта решения проблемы, каждый случай уникален, но делая выбор надо четко понимать его оправданность. Так, например, при переходе к выездным соревнованиям имеет смысл поискать наставника, готового выезжать с ребенком, при нарушении договоренностей и непорядочности тоже стоит уходить, не задумываясь.

А вот в случаях: потери интереса к тренировкам, резкого спада результативности, жалоб ребенка на давление со стороны наставника, сомнений в квалификации тренера, стоит сначала до конца разобраться, выяснить истинное положение вещей и только потом принимать решение.

Как бы ни было трудно найти тренера, которому можно смело доверить обучение своего чада, главное не отчаиваться – хорошие наставники есть! Идеальных – нет, но действительно хорошие есть и их не так мало.

Глава 6. В каком возрасте начинать тренировки?

Большое количество детей начинают заниматься теннисом только из-за желания родителей пристроить их в какую-нибудь секцию, подходящую по времени, стоимости и местоположению. Не задаваясь вопросом, когда лучше стартовать, в каком объеме тренироваться, без глубокого изучения особенностей выбранного вида спорта, довольные мамы и папы через полгода ждут первых результатов. И далеко не всегда эти результаты совпадают с их ожиданиями. Дело в том, что последнее время стало модным начинать с 4–5 лет, а порой и с более раннего возраста. Видела как-то малыша, который едва-едва научился ходить, а его уже привели на корт, причем на индивидуальную тренировку. А в перерывах между упражнениями теннисный вундеркинд отправлялся к маме на колени для кормления грудью!

В вопросе возраста, наиболее подходящего для начала занятий, важно, прежде всего, учитывать специфику развития детей. Для 4-летнего малыша тренировки собственно на корте не столь актуальны. Гораздо важнее прививать ребенку навыки обращения с мячом и ракеткой, культуру движений по корту, все в игровой форме, в удовольствие. Для этого используются специальные детские мячи, низкие сетки, яркие фишки. И конечно, в силу своего физического развития и обычного объема занятий – 2 раза в неделю, ребенок еще не сможет выполнять сложные технические элементы, стабильно попадать в корт, играть с задней линии. О более интенсивных тренировках и резком росте игрового уровня можно говорить к шести годам, при условии грамотно заложенной в игровой форме базы. Если же родители начинают форсировать тренировочный процесс, увеличивать объемы, требовать от совсем ещё маленького ребенка быстрого прогресса, то ни к чему хорошему это не приведет. Да, возможно спортивное чадо к 5-ти годам будет играть на уровне 7-летних, но что его ждет в долгосрочной перспективе? Впрочем, односторонние теннисные нагрузки негативно скажутся на неокрепшем скелете гораздо раньше. Для того чтобы ребенок вырос в психически устойчивую гармоничную личность, ему необходимо пройти через основные этапы становления этой личности. Пятилетний спортсмен, отличающийся прекрасными умениями ударять по мячу, все же остается пятилетним. А значит, для него самого

игровая форма занятий и общения со сверстниками являются более важными, чем успешное освоение движения подачи. На мой взгляд, раннее начало оправдано, только если родители не гонятся за сиюминутным результатом. В первые несколько лет для ребенка важнее всего полюбить теннис, прочувствовать, что это за игра, ощутить себя частью теннисного мира и постепенно осваивать технические движения. В то же время родителям стоит участвовать в теннисной жизни ребенка, а не просто приводить на тренировку и уезжать или сидеть в кафе. Важно узнавать у тренера об успехах своего чада, спрашивать о домашнем задании и обязательно выполнять его, общаться с юным теннисистом, смотреть матчи по телевизору.

Раннее начало в спорте обязательно должно быть грамотным. К сожалению, если попасть в группу к малоквалифицированному тренеру, где одновременно на корте бегают не менее 10 малышей, то результата можно не увидеть и через несколько лет таких занятий, при том, что внешне все будет смотреться весело и живо. Из этого можно сделать вывод, что родителям, желающим, чтобы их ребенок добился успеха на корте, необходимо внимательно изучать теннисную специфику, тщательно выбирать тренера и не гнаться за комфортным расписанием. Комфорт – это здорово, но не в ущерб качеству.

Совершенно не стоит переживать, если ваше чадо впервые появилось на корте в 6 лет. Этот возраст является самым оптимальным для начала осмысленных тренировок в теннисе. Другое дело, что базовые навыки физической активности, привитые еще до начала занятий, могут послужить хорошей опорой для быстрого прогресса. 6-летние дети, уже занимавшиеся подвижными играми с мячом, растяжкой, бегом имеют все шансы быстро догнать тех, кто начал двумя годами ранее. Но если ребенок до этого момента сидел дома и смотрел мультики, то, конечно, разница будет сохраняться длительное время. Пришедшие на занятия в 8–9 лет, уже существенно отстают от сверстников, проводивших несколько лет на корте. При хороших способностях и грамотном тренере такие дети еще могут наверстать упущенное и в дальнейшем достичь высоких результатов, но начало пути им будет даваться заметно труднее. Девятилетний теннисист, желающий заниматься профессионально, должен быть готов к участию в первых соревнованиях, что же говорить о тех, кто в этом возрасте впервые взял ракетку в руки?

Если же ребенок приходит на корт в 10–12 лет, то о профессиональной направленности тренировок лучше и не думать. Дело в том, что техническая база, заложенная в раннем детстве, не сможет быть компенсирована никакими объемами в более позднем возрасте, и даже врожденный талант только сможет помочь в обучении, но не позволит достичь результатов мирового уровня. В истории тенниса случаев успеха при позднем старте буквально единицы. Дело в том, что в 4–7 лет ребенок восприимчив к новому как пластилин и приобретённые навыки укореняются в нем быстро и прочно. Юный теннисист органично впитывает технические навыки, и они становятся частью его тела, природой его движений. И даже бросив занятия спортом, спустя многие годы, человек обнаруживает, что может выполнить удары, изученные в далеком детстве.

Вообще, возраст начала тренировок играет важную роль для детей, желающих заниматься с профессиональным уклоном. Если же ребенка отдают на занятия теннисом для общего оздоровления, то никакие возрастные рамки не могут этому помешать.

Глава 7. Выбор ракетки

Путь юного теннисиста начинается с первых ударов, неудачных имитаций, неловких попыток повторить показанный тренером замах, контактную точку, окончание движения. После каждой сыгранной партии мячей, детвора устремляется собирать желтые шарики на ракетки, укладывая их в причудливые башни и пирамиды. А потом, едва удерживая орудие труда и созданную на нем скульптуру неокрепшими мышцами, мальчик или девочка в милой футболке с изображением любимого мультипликационного героя пытается опрокинуть собранное богатство обратно в корзину.

Первое знакомство с ракеткой! Каким оно станет, во многом зависит от личного восприятия основного игрового инструмента самим юным теннисистом. На сегодняшний день

у спортсменов есть возможность выбирать. Хочешь розовую девчачью, пожалуйста! Желаеть уменьшенную копию такой же, как у Роджера Федерера – без вопросов, держи! Существует огромный выбор симпатичных, порой низкокачественных, но, необходимых орудий теннисного труда.

Родители начинающих теннисистов часто теряются в вопросе подбора ракетки. Ведь, помимо, внешнего привлекательного вида она должна отвечать определенным требованиям и подходить конкретному ребенку. Выбор необходимого инвентаря является одним из наиболее значимых слагаемых успешного результата.

В моем детстве, ракетки, специально разработанные для совсем юных теннисистов, только появлялись. Укороченные ручки, облегченный вес, меньший объем «головы» с сохранением баланса - подобные игровые инструменты становились все более и более популярными, но все же еще не имели распространения в широких кругах занимающихся. Поэтому, основная масса юных спортсменов начинала тренироваться ракетками такими же по весу, как и у взрослых теннисистов. Конечно, в 5–7-летнем возрасте нагрузка на неокрепший плечевой пояс может сказаться негативным образом, а потому в современном теннисном мире, имеющем достаточные возможности, желательно внимательно отнестись к покупке ракетки.

Рассмотрим **основные параметры, необходимые при выборе ракетки.**

Одним из главных критериев является её **длина**. Подбор инвентаря необходимой длины зависит от роста ребенка. Так для малыша ниже 100 см подойдет самый маленький вариант в 17 инчей. Юному спортсмену ростом до 115 см, будет желательна ракетка в 19 инчей, а теннисист подросток до 125 см готов к переходу на игру инструментом в 21 инч. Для детишек 7–10 лет ростом от 125 до 140 см подойдет длина в 23–25 инчей. Самая длинная детская ракетка имеет размер в 26 инчей, а после нее уже осуществляется переход к полноценному инструменту взрослых спортсменов.

Имея примерное представление о подходящей длине ракетки, тем не менее, следует гибко подходить к окончательному выбору последней. Так, если юный теннисист уже несколько лет стучит по мячу, но при этом имеет небольшой, относительно сверстников, рост, то ему возможно будет удоб-

ней ракетка на 1 размер больше, чем та, которая, казалось бы, должна больше подходить по физическим данным. И, наоборот, для игрока, только что пришедшего на корт, но отличающегося крупным телосложением, можно подобрать инвентарь чуть меньше предлагаемого стандартами.

Наблюдая за действиями ребенка на тренировке, особенно во время перехода на игру ракеткой большего размера, стоит обратить внимание на следующие моменты:

- жалобы на усталость или боль в кисти и плечевом суставе;

- частое опускание головки ракетки вниз (создается впечатление, что ребенок собрался ею подмести пол);

- медленный, относительно того, что было ранее, разгон ракетки на замахе.

Такое поведение на корте может свидетельствовать о том, что данный игровой инструмент является чересчур длинным и тяжелым для этого спортсмена.

Размер ручки

Рукоятка ракетки может иметь различную ширину. В зависимости от величины кисти теннисиста подбирается ручка того или иного размера. Так для 10-летнего юниора с тонким запястьем подойдет «единичка», а взрослый теннисист выберет для игры «четверку» или «пятерку». Для точного определения необходимого размера нужно обхватить ручку ракетки, и если между основанием большого и кончиком безымянного пальцев останется расстояние в 0,5–1 см, это значит, что такой размер рукоятки подходит теннисисту.

Вес

Ракетки одной длины и даже одной модели могут существенно отличаться друг от друга по весу. Масса детских инструментов находится в диапазоне от 150 до 255 граммов. Женщины предпочитают играть ракетками весом от 280 до 320 граммов, в то время как мужчины предпочитают вес в 300–340 граммов.

Баланс

Баланс ракеток бывает трех видов: *в «головку»*, *в ручку* и *нейтральный*. В зависимости от стиля игры и физического развития теннисиста можно определиться с выбором того или иного распределения веса инструмента. Ракетка одной и той же массы и длины, имея различный баланс, существенно меняет свои характеристики.

Особенностями *баланса «в головку»* являются:

- Увеличение участия обода ракетки во время вложения в удар (что дает большую возможность для использования силовых аспектов технической подготовки и бокового вращения);

- Удлинение времени, необходимого на начало движения;

- Усиление игры на задней линии (при условии, что спортсмен хорошо справляется с нагрузкой на кисти, локти и плечи);

- Возможные трудности для спортсмена, имеющего слабый плечевой пояс.

Нейтральный баланс предпочитают универсальные игроки, которые сочетают в своем стиле игры как мощные удары с задней линии, так и игру у сетки. Он является оптимальным для молодых спортсменов, так как снижает риск чрезмерного напряжения, при этом сохраняя мощность.

Баланс в ручку может:

- Обеспечить лучший контроль и управление мячом во время игры у сетки;

- Помочь в использовании различных вращений;

- Снизить влияние веса ракетки на плечевой пояс спортсмена.

Размер головки ракетки

Размер головки профессиональных игроков находится в диапазоне 90–105 квадратных дюймов. Ракетки с данными характеристиками относятся к категории *midsize plus*. Небольшое количество теннисистов мирового уровня использует инструменты с размерами головки *oversize* (106–115 квадратных дюймов) В чем же заключается смысл данных параметров? Дело в том, что от величины обода теннисного инструмента зависит площадь игрового пятна. Ракетки, имеющие большую зону контакта, позволяют стабильней отвечать на неудобные удары и попадать в корт даже при не совсем точном соприкосновении с мячом. В то же время, увеличенное игровое пятно не позволяет максимально использовать силу спортсмена, так как мощность вложения в мяч распределяется на большую площадь струнной поверхности.

Обычно выбор ракеток с головкой того или иного размера происходит следующим образом:

- 90–98 квадратных дюймов – используются профессиональными теннисистами, в основном мужчинами, предпочитающими силовую игру;

- 95–105 квадратных дюймов – ракетки с таким размером головки популярны в женском теннисе профессионального уровня. Они позволяют сохранить силу удара без ущерба за контролем полета мяча;

- 106–115 квадратных дюймов – в основном, используют теннисисты любители. Увеличенный размер игрового пятна существенно снижает мощность ударов, но при этом позволяет отбивать мячи на сторону соперника, даже в случае неточного попадания.

Материал

Детские ракетки, в основном, изготавливаются из алюминия, в то время как у профессионалов они полностью изготовлены из графита. На промежуточном уровне попадаются изделия из композитных материалов. Без углубления в подробности можно понять, что графитовые ракетки являются наиболее качественными. Соответственно для юного теннисиста желательно найти модель, изготовленную из этого материала. Но, зачастую производители не хотят тратить дополнительные средства на производство таких ракеток, считая, что юные теннисисты все равно не почувствуют разницу. На начальном этапе тренировок это вполне правомерно, поэтому родителям нет смысла стирать ноги в поисках единственной графитовой модели размером в 21 инч. Гораздо лучше просто приобрести ракетку, которая внешне нравится ребенку и подходит ему по длине. Но уже через один-два года занятий юному спортсмену необходимо привыкать к свойствам профессионального инструмента. Для игрока мирового уровня разница между графитовыми и алюминиевыми ракетками ощущается как отличие стейка на гриле от размороженной котлеты.

Фирма

На сегодняшний день существует большое количество фирм – производителей теннисных ракеток. Наиболее известными из них являются Babolat, Wilson, Yonex и Head. Каждая из них представляет различные модели, начиная от инструментов, предназначенных для детского спорта и заканчивая орудиями труда ведущих игроков. При сходности общих параметров ракетки разных фирм отличаются по своим игровым качествам. Так для инструментов марки Head свойственны маленькое игровое пятно, жесткие ощущения от обода головки. Это способствует мощной подаче и агрессивным ударам с задней линии. Ракеткам фирмы Wilson присуще

удобство в использовании разнообразных ударов, они позволяют осуществлять хороший контроль за мячом, применять вращения. Игроки, предпочитающие Yonex, обычно обладают высокой скоростью реакции, хорошо играют в парных встречах, предпочитают надежность и большее игровое пятно. Ракетки Babolat отличаются скромным модельным рядом, что позволяет любому потребителю с легкостью определиться с выбором необходимого инструмента. Универсальные, наиболее популярные параметры баланса, веса и размера головки делают эту фирму одной из самых востребованных на теннисном рынке. Но далеко не каждому спортсмену шаблонные характеристики идут на пользу. Однако после заключения спонсорского контракта на инвентарь у теннисиста не остаётся выбора, он обязан пользоваться ракетками только одной фирмы. При этом, однако, он имеет возможность применять различные модели данной марки.

В течение теннисного пути выбор ракетки происходит неоднократно. По мере взросления игрока и роста уровня его мастерства, необходимы оценка эффективности той или иной ракетки и возможного их нового подбора. Указанные в данной главе нюансы позволяют упорядочить основные критерии выбора ракетки и остановить свое внимание на самой подходящей.

Глава 8. Играть для себя или стремиться к высоким достижениям?

Еще одним важным вопросом, с которым сталкиваются теннисные родители, является выбор направленности тренировок: в свое удовольствие или для побед на мировом уровне? Заниматься теннисом для оздоровления или попробовать достичь успеха на профессиональном уровне?

Для ответа на этот вопрос необходимо понять разницу между любительскими занятиями и профессиональными тренировками. Теннис, как вид спорта подходит многим детям. Он дает прекрасную возможность развить и физические качества

(координацию, ловкость, выносливость и др.), и личностные (стремление к победе, силу воли, умение быстро принимать решения, целеустремленность и многое другое) Он гармоничен, красив, является захватывающей, увлекательной игрой и не оставляет равнодушными тех, кто начал им заниматься. С течением времени перед детьми появляется возможность участвовать в соревнованиях, завоевывать красивые кубки и медали, и кто знает, может быть, стать одним из тех, кто на днях выступал в финале турнира Большого Шлема. Так стоит ли стремиться к первому месту в мировом рейтинге?

Зачастую, приводя ребенка на корт, мамы и папы сами не знают, хотят ли они, чтобы ребенок играл на профессиональном уровне. Действительно, учитывая длительность теннисного пути и сложность прогнозирования дальнейшей его результативности, в самом начале тренировок нелегко определиться с направленностью занятий. Но, все же, от ответа на этот вопрос, будет зависеть многое – и степень интенсивности тренировочного процесса, и уровень подготовленности детей в группе, и участие в соревнованиях.

Принимая решение заниматься теннисом профессионально, родители должны четко понимать каких вложений это потребует от них – суммы необходимые для инвестирования в потенциальную первую ракетку мира, увеличиваются с каждым годом, а вероятность отдачи совсем невелика. Если возврат денежных средств и последует, то весьма в отдаленном будущем. Хватит ли у родителей финансовых ресурсов возить ребенка с турнира на турнир, из страны в страну на протяжении многих лет? Очень важно понимать, что серьезные тренировки сложно совмещать с учебой, чем большее количество часов ребенок проводит на корте, тем меньше у него остаётся времени для школы, института, дополнительного образования. Круг интересов оказывается вращающимся возле теннисного клуба и его обитателей. Но, а если ребенок талантлив, опережает сверстников, налету схватывает новые движения? Неужели, не стоит дать ему шанс раскрыть врожденный потенциал?

Чтобы было проще понять, какую направленность занятий выбрать, можно попробовать ответить на следующие вопросы:

- Есть ли у ребенка природные способности к данному виду спорта?

- Готовы ли вы сопровождать юного теннисиста с турнира на турнир?

- Насколько значимы занятия теннисом для самого игрока?

- Есть ли финансовые возможности в долгосрочной перспективе?

- Сможете ли вы организовать время свободное от тренировок так, чтобы ребенок мог полноценно учиться, разносторонне развиваться, общаться со сверстниками?

- Готовы ли вы и ребенок отвести теннису, если не центральное, то весьма значимое место в жизни семьи?

- Позволяет ли здоровье ребенка заниматься профессионально (отсутствие хронических заболеваний)?

Думается, что взвесив все «за» и «против» родители придут к более-менее осознанному решению этого вопроса. Обычно в первые год-два занятий есть возможность присмотреться и определиться с дальнейшей направленностью тренировочного процесса. Так как для всех детей, независимо от выбранного пути, необходим примерно одинаковый объем тренировок. Возможно, за это время станет понятным насколько теннисная жизнь подходит ребенку и его семье.

Бывают неоднозначные ситуации. Например, у семьи есть желание и финансовые возможности, а ребенок прогрессирует с огромным трудом и не хочет заниматься. Или спортсмен талантлив, мотивирован, но часто болеет и неизвестно как скажется увеличение нагрузок на его организм. В таких случаях к 7–8 летнему возрасту юного теннисиста лучше выбрать занятия с профессиональным уклоном, но без лишнего фанатизма, и посмотреть динамику: Есть ли рост уровня? Не появилась ли возможность найти спонсора? Продолжает ли нравиться спорт самому ребенку? Дело в том, что после занятий в любительской группе, будет упущено время, и если потом ребенок захочет играть профессионально, то ему будет гораздо сложнее. Разница в количестве проведенных на корте часов и качестве тренировок в группах разной направленности существенно отличается и маловероятно, что через несколько лет занятий в абонементной группе, юный теннисист сможет составить конкуренцию игроку из спортивной школы.

Если родители выбирают тренировки для общего развития, то им в любом случае хочется, чтобы ребенок научился перебивать мяч через сетку правильными движениями. По-

этому, все равно стоит внимательно отнестись к поиску теннисной школы и тренера. Ведь во многих местах существует негласная установка – раз юный спортсмен играет в свое удовольствие, то пусть играет, как хочет, ему не выступать на соревнованиях, и никакие технические проблемы не важны.

Каким бы не был выбор теннисиста и родителей, главное все-таки, чтобы он пошел на пользу всей семье – дарил радость, здоровье и взаимопонимание.

Глава 9. Трезвая оценка своих финансовых возможностей

Определившись с направленностью занятий, родителям необходимо обсудить, какой бюджет они готовы выделять на тренировочный процесс. Теннис – дорогостоящий вид спорта. Причем, чем дальше продвигается юный спортсмен на данном поприще, тем больших затрат требует его обучение, увеличивается объем нагрузок, прибавляются индивидуальные занятия. Ко 2–3 году групповых тренировок становится недостаточно, даже при том, что их уже не две, как в самом начале, а три-четыре в неделю. Стоимость персонального занятия включает в себя аренду корта и оплату тренера, и таких занятий надо несколько в неделю. К тому же появляется необходимость в ОФП, массаже, бассейне. И это все без учета соревновательных расходов. Потом начинаются поездки на турниры. И если в 9–12 лет можно обойтись турнирами РТТ в своем или близлежащих городах, то впоследствии добавляются поездки по стране и за границу, а значит к затратам плюсуется стоимость авиабилетов, проживания в отелях, питания. В бюджете юниора увеличиваются расходы на инвентарь.

Многие родители, вступая со своим чадом на теннисный путь, не знают с какими тратами им предстоит столкнуться в дальнейшем, а потом, когда появляются первые результаты выступлений, им уже жалко бросать начатое. В итоге, семья начинает работать на теннис, занимать деньги, искать спонсоров, экономить на качестве тренировочного процесса. Ребенок

чувствует на себе повышенное давление, ведь, если он не войдет в мировую элиту, то родительские вложения и труды окажутся бесполезными.

На собственном опыте столкнулась с финансовыми сложностями теннисного пути. Уже к началу моего участия в соревнованиях до 14 лет семейные финансы существенно истощились. Но многочисленные победы на соревнованиях не могли быть забыты – хотелось продолжения. На последние средства я стала участвовать в выездных международных турнирах и очень скоро стала 1-й в европейском рейтинге по своему возрасту. Когда мы приехали на один из крупных турниров в Италии, мои кроссовки окончательно развалились, а денег с трудом хватало на обратный билет. Папа, осмелился попросить у представителя Nike, с которым он до этого вел переговоры о контракте, одну пару теннисной обуви. Риккардо озадаченно почесал затылок, обещал помочь и между делом спросил, а не знаю ли я одну русскую девочку по фамилии Шарипова? Я честно ответила, что никогда о такой не слышала. Все ведущие юниоры мне были хорошо известны. В ответ донеслось: «А вот Боллетьери сказал, что она заиграет, и мы подписали с Марией контракт...». В итоге кроссовки он мне все-таки подарил, правда, 42-го размера, других не нашлось, Впрочем, спасибо и за это. Нам, русским не привыкать к сложностям, ну и что, надела всего лишь три пары носков, и вперед к победам.

Из этого небольшого эпизода становится понятно, что желательнее заручиться поддержкой крупных спортивных организаций как можно раньше. Ведь сам по себе высокий уровень игры финансирования не принесет, нужно, чтобы в определенных теннисных кругах сделали вывод, что этот уровень игры может принести пользу им.

В дальнейшей спортивной жизни еще не раз приходилось сталкиваться с денежными вопросами. Как только не приходилось экономить! В Англии на юниорском Уимблдоне папа спал под батареей в спальном мешке, так как в одноместном номере на узкой кровати мы вдвоем никак не помещались. А перед финальным матчем в Бронксе (США) на турнире с призовым фондом 50 000 \$ нам пришлось заклеить тейповой лентой дырку на кроссовке.

Еще вспоминаются попытки спрятать в аэропорту багаж при регистрации на рейс, чтобы не платить за лишний вес –

теннисисты просто мастера в этом деле. Можно, например, положить одну из сумок в сторону за ближайший столб, а на ручную кладь попросить наклейку fragile и потом переклеить эту наклейку на сумку из укрытия. Огромная ниша для экономии возникает в поиске дешевых авиабилетов: на чартерные рейсы с большим количеством пересадок, по студенческим скидкам, с фиксированными датами, по акциям авиакомпаний. Так мы однажды летали из Москвы в Париж с тремя остановками общей длительностью более суток.

Впрочем, в молодости такие приключения воспринимаются весело. Знаю игроков, которые не блистают в профессиональном туре, много не зарабатывают, но им нравится такой кочевой образ жизни в режиме непрерывной экономии. Призовых едва хватает на само обеспечение, но для этих спортсменов лучше ночевать на скамейке в раздевалке, чем отказаться от профессионального тенниса.

Но какой бы интересной не была жизнь на чемоданах, мало кто из родителей будет рад сопровождать юного теннисиста в подобных условиях. Поэтому, прежде чем ввязываться в гонку за победами, лучше всесторонне оценить требующиеся ресурсы и собственные возможности. И если уж решится пробовать, то подойти к этому, как к бизнесу: рассчитать вложения, продумать, каким образом искать спонсоров, какой может быть окупаемость и за счет чего, как правильно продвигать спортсмена, какой имидж ему (ей) создавать. Начиная занятия теннисом, каждая семья ко второму-третьему году тренировок сталкивается с примерно схожими статьями расходов:

- *Высококачественный инвентарь;*
- *Оплата занятий в группе;*
- *Оплата индивидуальных занятий с тренером;*
- *Аренда зала или открытого корта;*
- *Турнирные взносы;*
- *Поездки на соревнования;*
- *Оплата тренировок по общей физической подготовке;*
- *Выездные сборы;*
- *Медицина и спортивное питание;*
- *Транспортные расходы.*

Примерно, так обстоит финансовая сторона теннисной «медали». Сторона эта имеет ряд общих моментов для всех спортсменов, но при этом сугубо индивидуальна в каждом отдельном случае. Более подробно мы еще вернемся к во-

просу инвестиций в развитие теннисиста в следующих частях данной книги. На начальном этапе для родителей важно сразу определиться со своими возможностями, хотя бы примерно оценить смогут ли они обеспечить тренировочный процесс в дальнейшем без ущерба для остальных потребностей семьи.

Глава 10. Участие родителей в тренировочном процессе

У вступивших в разряд теннисных мам и пап, появляется вопрос: в какой мере и в чем именно должно проявляться родительское участие в тренировочном процессе? Желание помочь своему ребёнку абсолютно естественно, главное, чтобы забота была направлена в правильное русло. На первых порах теннисная семья многого не знает и двигается методом проб и ошибок. Мир спорта непредсказуемо сложен и одновременно прост. Кажется, что достаточно научить ребенка играть в теннис, потом он хорошо выступит на соревнованиях, завоеует призовые места, а вместе с ними и необходимый рейтинг, и успех в кармане. Но на практике, выходит все иначе. Множество факторов влияют на положительную динамику карьеры на корте и ближайшему окружению нелегко в них ориентироваться без достаточного опыта. Из-за недостаточности знаний родителям сложно оценить квалифицированность занятий, возникают вопросы о тех или иных финансовых затратах, появляется необходимость решать когда и на каких турнирах выступать, и вообще, есть ли смысл продолжать заниматься. Кроме того, родители других детей, тренеры и СМИ рассказывают массу информации: где лучше тренироваться и почему, зачем нужно ехать на сборы, и кто вывел Марата Сафина на теннисный Олимп. В обрушивающейся со всех сторон лавине сплетен, доводов и поучений легко запутаться. В одном клубе родителям разрешают присутствовать на тренировках на трибуне, в другом – заставляют попрощаться после выхода из раздевалки, в третьем – даже на вопросы не считают нужным

отвечать, ведь времени на всех не хватает, а какой из этих подходов верен, не объясняет никто.

Почему-то повсеместно забывается, что участие родителей – это одно из самых важных звеньев в прогрессе юного теннисиста. Вместо того, чтобы налаживать отношения, обучать новоиспеченную теннисную семью правильному поведению и отношениям с ребенком, многие наставники стараются убрать мам и пап подальше от корта, руководствуясь принципом – меньше видят, меньше вопросов, всем спокойней. Только в итоге происходит обратное, родители подглядывают через забор, спрашивают друг у друга, какие упражнения делать дома, чтобы ребенок начал двигаться ногами, перебегают от тренера к тренеру, ругаются между собой и практически никто не представляет, что на самом деле надо для достижения результата.

Понятие команды спортсмена появляется только после начала выступлений на мировом уровне. А ведь именно сплоченная команда – это залог успеха. И родители являются одной из самых важных ее частей. Кто еще, как не они, желают ребенку самого лучшего и на корте, и вне оногo? Кто еще может позаботиться о юном теннисисте лучше мамы и папы? Кто еще поймет потребности спортсмена с полуслова? Факт, подтвержденный и теорией, и практикой – роль родителей в становлении спортсмена, огромна! Думаю, что сами мамы и папы прекрасно это понимают, другое дело, что не всегда знают, какой именно должна быть их роль?

Многие теннисные родители настолько увлекаются в процесс обучения, что начинают вести себя самым разнообразным и порой неадекватным образом. Некоторые пытаются добиться прогресса за счет угроз и кулаков, другие думают, что результат придет от многочасовых тренировок в семилетнем возрасте, третьи прячутся, лишь бы не видеть «позор» своего чада на корте. Родители рассказывают тренеру, как учить подавать, ждут спортсменов после неудачного матча с прыгалками в раздевалке, лишают Макдональдса, кино, телевизора, интернета. И повсеместно доносятся крики: «Все, надоел мне этот твой теннис! Не можешь играть – сиди дома! Это был твой последний турнир!». Для детской психики такое давление не проходит бесследно. Некоторые дети, настолько бояться разочаровать родных, что не могут выступать на соревнованиях вовсе, они зажимаются, плачут, играют намного хуже,

чем могли бы. У других юных теннисистов случается мотивационный кризис, они начинают тренироваться, не потому что сами хотят, а чтобы на них не ругались. Третьи, до поры, до времени переносят психологическое давление без видимых последствий, а потом в подростковом возрасте закидывают ракетку в дальний угол комнаты и больше на корт не выходят никогда. Есть и иная крайность – не вмешиваться ни во что, не реагировать на результаты, не интересоваться тренировочным процессом. Понятно, что такой подход тоже губителен, ребенок, лишенный родительской поддержки медленнее прибавляет, теряет интерес к занятиям, подвержен негативному влиянию извне.

Амбициозность, честолюбие и эмоциональность родителей приводит к настоящему кошмару за бором на детских теннисных турнирах. Порой там происходят настоящие драки. Один раз меня и девочку В. сняли с матча на первенстве Москвы из-за того, что папы устроили гладиаторские бои. Встречаются попытки подкупа судей, давление на соперника, громкие споры из-за аутов (причем дети могут уже давно договориться и продолжить играть) Кажалось бы, интеллигентные вне корта люди, превращаются в базарных бабок. Есть и такие, что тихонько сидят в кафе за пятой чашкой эспрессо, но зеленые лица и стучащие зубы выдают внутреннее состояние с головой. Один из теннисных пап, повстречавшихся недавно, прятался весь матч в туалетной кабинке, пока его дочь играла АЛТ-тур, выбегая на пару секунд покурить и узнать счет.

Степень родительского участия в жизни ребенка меняется в зависимости от возраста последнего, и находить необходимую меру приходится не только на корте, но и за его пределами. В тренировочном процессе важно не столько участие, сколько соучастие. Родители должны понимать, что не они сами, а все-таки их чадо бегают по корту, и их функция именно содействовать, соучаствовать в некоторых моментах теннисной жизни спортсмена. Если обозначить более конкретно области, в которых необходима родительская помощь, то получится следующий список.

Материальная помощь, финансирование, поиск спонсоров

Бывают единичные случаи, когда спонсоры находятся сами или их находит тренер, но это редкость. В основном, фи-

нансовое обеспечение тренировок, особенно на первом этапе, целиком и полностью ложится на плечи родителей.

Организация тренировочного процесса

Хорошо, если родителям удалось сразу попасть в высоко-профессиональную спортивную школу и отдать ребенка квалифицированному тренеру, который сам построит тренировочный процесс. Но зачастую, именно родителям приходится организовывать занятия по физической подготовке, индивидуальные тренировки, арендовать для этого залы и т.д. Для этого необходимо обладать определёнными знаниями и руководствоваться принципом «не навреди», то есть, лучше найти специалиста, который может дать грамотные рекомендации, а не навешать на ребенка все возможные виды нагрузок одновременно. Так же родители ответственны за совмещение тренировок с учебой. В их компетенции лежит принятие решения перевести юного теннисиста на обучение экстерном и иметь возможность тренироваться два раза в день или ездить на корты после школы.

Питание спортсмена

В этом без помощи старших членов семьи однозначно не обойтись. Конечно, в сознательном возрасте теннисист может контролировать процесс питания самостоятельно, но учитывая загруженность тренировочного дня, на приготовление качественной домашней пищи не остается ни времени, ни сил. Поэтому родителям, необходимо взять на себя этот пункт, заботиться, чтобы спортсмен приходил на занятия сытым, но не наедался прямо перед тренировкой, чтобы пища, была разнообразной и богатой полезными веществами.

Здоровье

Профилактические медицинские обследования, своевременная реакция на простудные заболевания, поиск врачей, контроль за лечением и помощь при реабилитации теннисиста от различных травм – вот еще одна сфера родительского участия в тренировочном процессе. Важно, чтобы мамы и папы не перегружали ребенка после тренировок, чтобы следили за наличием сменной формы, не разрешали выходить на улицу в мокрой одежде. Перед началом занятия необходимо убедиться, что самочувствие юного спортсмена удовлетворительное,

а если обнаруживается недомогание, то всегда лучше 1–2 дня пропустить, чем потом лечится неделю.

Психологическая поддержка

Наверное, эта часть является одной из самых важных, так как без комфортной внутрисемейной обстановки, без адекватного вдумчивого отношения со стороны родителей, достичь высоких результатов, довольно трудно. С помощью тренера мамам и папам необходимо выработать стереотипы поведения в разнообразных случаях теннисной жизни. Они должны четко понимать, что делать, если ребенок проиграл, и что делать, когда он выиграл, им надо научиться позитивно настроить спортсмена перед тренировками и соревнованиями, выслушать его впечатления от сыгранного матча. Перед ними стоит непростая задача быть рядом, но не навязывать своих взглядов, сочувствовать и разделять неудачи, не ругать и не прессинговать, радоваться победам, но не возводить их во главу угла. Конечно, многие нюансы узнаются со временем, способствует этому квалифицированный тренер или спортивный психолог.

Отношения родителей и юного теннисиста должны строиться на основе взаимоуважения и доверия. Тогда ребенок будет находиться в комфортной атмосфере, сможет советоваться, откроется для плодотворной работы, и, что самое главное, будет получать удовольствие от тренировок.

Глава 11. Школа и теннис

Многие родители спортсменов сталкиваются с вопросом совмещения тенниса и школы. Обычно, групповые занятия проводятся в вечернее время, когда все уроки уже закончены. Но ведь есть еще домашние задания, есть московские пробки, есть желание сходить с ребенком куда-нибудь помимо теннисных кортов. И, если в первые пару лет удастся совмещать учебу и спорт, то по мере увеличения спортивных нагрузок, этот вопрос становится все более острым. А когда возникает

необходимость посвящать теннису и утренние часы, то приходится решать кардинально.

Как же быть? Что отвечать негодующим учителям, как успеть на контрольную по алгебре, если на носу первенство России в Сургуте? Чем объяснить стойкое отсутствие ребенка на репетициях новогоднего праздника? Вариантов не так много: либо договариваться в школе о свободном посещении уроков, либо переходить на экстернат или дистанционное обучение, либо уменьшать количество тренировок и оставлять за тею профессионального спорта. Ставя теннис на первое место, родители выкручиваются любыми способами, чтобы ребенок и успевал на тренировки, и не рос неучем. Кто-то дополнительно нанимает педагогов по выходным дням, кто-то сам учит своего отпрыска.

Моя школьная жизнь прервалась, так и не успев начаться. Не было ни первого звонка, ни выпускного. Вначале, это произошло из-за того, что я в 5 лет освоила программу второго класса и маме было жалко терять время, а сразу во второй класс меня никто не брал. Тогда было принято решение начать заниматься с учителями в самостоятельном порядке. Так, уже в 6 лет мне пришлось сдавать первые экзамены. А потом начался теннис и до учебы за школьной партой так дело и не дошло. Я ходила к учительнице по воскресеньям на весь день, она давала домашнее задание на неделю вперед, по средам и пятницам занималась английским, остальные предметы тянула мама. В метро решались примеры по математике, на коленях писались сочинения, в самолете спала в обнимку с геометрией и еще иногда почитывала историю (со строгим указанием выучить наизусть и рассказать бабушке) Помню, около стола в моей комнате стоял подаренный родителями дом Барби с куклами и Кеном. В полночь рука продолжала переписывать нудные предложения с пропущенными буквами, а глаза ежеминутно косились в сторону красивого, розового дома. После долгой внутренней борьбы, не удержавшись, тянулась переодеть любимую игрушку и тут же получала по рукам: «Куда ты смотришь! Опять одни описки и пометки!» Исписанный лист бумаги рвался в клочья и на столе появлялся новый. Глаза слипались, руки не двигались, но писали упражнения заново, в конечном итоге голова опускалась вниз и засыпала, хотя мозг продолжал сопротивляться: «надо закончить»,

осталось немного». Потом мама жалела и относила меня, сонную, в кровать.

В 10-м классе, по причине истощившихся финансовых возможностей, пришлось посещать обычную школу. О, сколько впечатлений! Первый раз в десятый класс. Все было внове, страшно, не знала ни, где переодеться, ни что делать на перемене, ни того, что с учительницей надо здороваться стоя. Вот он – теннисный путь! Зато к окончанию 11-го класса я успела побывать в стольких странах, в скольких иным за всю жизнь не удастся. А еще, хочется заметить, что отсутствие опыта учебы за партой никак не помешало в первую же неделю занятий, научиться прогуливать.

Обобщая наблюдения и собственный опыт, можно сделать вывод – полноценная учеба в школе возможна лишь на начальном или любительском уровне занятий теннисом. А с течением времени для детей, решивших попробовать себя в профессиональном спорте, начинаются непростые отношения с учебниками и учителями. Многие переходят на систему обучения экстерном или добиваются свободного посещения школьных занятий. Появляются поездки на соревнования, а значит пропуски школы в это время. Для юных теннисистов спорт занимает ведущее место в жизни, а потому уроки зачастую делаются на ходу. Качество такого образования зависит от самосознания (которого в 11–13 лет ожидать от ребенка не стоит) и от усердия родителей, выкраивающих время и отдающих собственные силы, чтобы юный спортсмен полноценно учился.

Интеллектуальное развитие для теннисиста чрезвычайно важно. В нашем виде спорта добиться выдающихся результатов, не имея головы на плечах, невозможно. Быстрое мышление позволяет спортсмену принимать верные и взвешенные решения, как во время розыгрыша очка, так и вне корта. Грамотная речь помогает при общении с прессой, разносторонний игрок всегда более интересен и перспективен, чем тот, кто косноязычен и не может сделать ни одного вывода.

Образование раскрывает перед спортсменом широкие перспективы в будущем. Все более популярным становится получение гранта на бесплатное обучение за границей. Одним из лучших вариантов считается поехать в Америку, чтобы учиться и выступать за студенческую команду университета. Но и туда не возьмут без знаний, с одним лишь только уме-

нием махать ракеткой. Поэтому, даже, если у Вас растет теннисный вундеркинд, стоит подумать о том, что ему предстоит долгая жизнь впереди, не ограничивающаяся белой разметкой теннисного корта.

Глава 12. Ведение спортивного дневника

Осознанное отношение к делу, которым занимаешься – половина успеха. Для спортсменов очень важно умение оценивать происходящее, размышлять на темы, касающиеся тренировок. Благодаря своевременному анализу у теннисиста появляется возможность отслеживать закономерности в тренировочном процессе, наилучшим образом готовиться к матчам, записывать плюсы и минусы соперников. Ведение дневника – это самый простой и действенный способ самоконтроля, развивать который необходимо с самых первых шагов по корту.

Когда малыши начинают заниматься теннисом, многие из них еще не умеют писать, но тренер уже раздает им тетради. В этих блокнотах оцениваются выполнение ударов, работа ног, поведение на тренировке, внимание. По итогам занятия за оценку в 5 баллов дети получают приз в виде яркой наклейки. Краткие комментарии наставника позволяют отслеживать исправление ошибок, дают ориентиры родителям и ребенку, показывают, на что стоит обратить внимание.

С возрастом юный теннисист становится готовым к самостоятельному ведению дневника. На первом этапе тренер должен показать, каким образом вносить записи, а родители могут помочь в выполнении задания, но в дальнейшем желательно, чтобы ученик сам ежедневно описывал свою теннисную жизнь. Ведение дневника развивает самосознание спортсмена, приучает к ответственности, к аккуратности, к оценке собственной результативности, помогает выражать мысли, ставить цели и контролировать их выполнение. Ребенок учится размышлять на спортивные темы, особенно важно, чтобы он не боялся высказывать собственное мнение об ошибках и способах их устранения. Раз в неделю записи теннисиста могут

быть (по обоюдному согласию) предоставлены тренеру для совместного обсуждения.

В моем теннисном детстве все наставники относились положительно к ведению дневника, но без особого энтузиазма. Первая тетрадь, была исписана по собственной инициативе (с подачи родителей) лет в 10–11, скорее это был блокнот маленькой девочки с наклейками и рисунками, имевший весьма смутное отношение к тренировкам. В дальнейшем тренер просматривал мои записи, делал комментарии, мог пару раз спросить: «Ну, как там дневник поживает?». Но если я переставала вести отчет о тренировочном процессе, то никто не настаивал на продолжении. Только один тренер по физической подготовке подробно объяснил, насколько важно спортсмену учиться анализировать, рассказал, что делать это надо правильно и показал каким образом.

Дневник должен содержать сведения: о режиме сна, вечернем и утреннем пульсе, настроении, питании, количестве тренировок, сделанных упражнениях и работе над ошибками, положительных моментах занятий. Вот, пример одного дня в стандартном дневнике.

Дата...

Сон – 22:00 – 7:30

Настроение – 5 (оценивается по 5-ти балльной шкале)

Самочувствие – 3 (болит голова)

Пульс (лёжа) 60 ударов в мин.(стоя) 74уд/мин.

Завтрак – 8:30: каша геркулесовая, бутерброд с сыром, чай.

Тренировка теннис (индивидуальная) – 11:00–12:30

Содержание:

- Разминка;
- Разминка на хафкорте;
- Справа всю корзину – 1 кросс, 1 линия;
- Слева всю корзину – 1 кросс, 1 линия;
- Игра с тренером на задней линии;
- Тренер у сетки, а я играю 2 кросса справа на него, 1 линию в пустой угол – 10 серий без ошибок. То же самое слева;
- Треугольник на задней линии. Задача набить 20 ударов без ошибки. По 3 серии в каждый угол;
- С лета, смэш;
- Подача;

- Заминка, растяжка.

Обед – 13:30: тушеная рыба с макаронами, салат из помидоров и огурцов. Яблоко. Сок.

Тренировка теннис (групповая) – 15:00–17:00

Содержание:

- Разминка;
- Игра на хафкорте с Машей;
- Игра на задней линии с Машей;
- Кроссом удержат мяч 20 раз без ошибки в игре с Петей;
- Игра из корзины в ручеек: а) 1 справа, 1 слева; б) 1 короткий, 1 длинный – 4 удара; в) Высокая точка – 2 справа, 2 слева;
- Игра с лета в паре с Петей;
- Подача из корзины;
- Игра с Катей до 11 с подачей;
- Заминка, растяжка.

Полдник – 17:30: 1 банан, 2 овсяных печенья, сок апельсиновый.

Ужин – 20:00: котлета куриная с картошкой, кусочек хлеба, чай, 1 овсяное печенье.

Выводы: Сегодня на тренировке у меня плохо получался удар справа, потому что я делала большой замах и все время пропускала точку удара. Сложно было бегать на индивидуальной тренировке, хотелось спать. При игре с лета болтала кистью. Хватку на подачу часто брала правую. У Кати выиграла 11/3, проще было играть на приеме (потому что на подаче много двойных) Часто била ей в центр, но не ошибалась, поэтому победила.

Цели на следующий день: Следить за замахом справа всю тренировку. Быть внимательной на второй подаче. Направлять по углам в игре на счет.

Самочувствие – 4 (чуть-чуть устала)

Настроение – 4

Пульс – 63 удара в минуту.

Время отхода ко сну 22:00.

После окончания формальной части дневника приветствуются размышления в свободной форме на теннисные темы, высказывание личного мнения, описание эмоций. Все это только пойдет на пользу, но ни в коем случае не должно

заменять основную информацию. Важно, чтобы записи велись ежедневно, несмотря на нежелание и усталость. Это поможет в развитии дисциплинированности и позволит делать выводы и ставить цели по «горячим следам». Описание упражнений, сделанных на тренировке, допускается сокращать. Так, если изо дня в день в начале занятия идет игра на хафкорте, а потом с центра на задней линии, то об этом можно не писать. То же относится к разминке, заминке, растяжке, но только в том случае, если они делаются каждый день и не меняются по своему содержанию.

Помимо тренировочных дней в дневнике важно отражать соревновательные результаты. Некоторые игроки ведут отдельные тетради с описанием сыгранных турниров, в которых уделяют пристальное внимание подробному анализу сыгранных матчей. Информацию о встрече можно анализировать следующим образом.

Название турнира

ФИО соперницы ...

Полуфинал

Счет: 6/4; 7/5

Время выхода на корт – 13:00.

Продолжительность встречи – 1 час 40 мин.

Краткое описание матча. В первом сете начала уверенно, вела со счетом 3/1, 4/2, 5/3, потом немного заволновалась и при счете 5/4 проигрывала 15/40 на своей подаче, но сумела собраться, сыграть активно и выиграть гейм. Во втором сете потеряла внимание и стала проигрывать 0/2, потом вспомнила, какая тактика результативна с этой соперницей и сравняла счет. Так мы и шли вровень, только в конце смогла переломить ход игры и выиграть гейм на своей подаче.

Сильные стороны соперницы: хороший удар слева по линии (переводит неожиданно, часто забивает с приема), активно пробивает, умеет укорачивать, держит высокий темп.

Слабые стороны соперницы: нестабильна, много ошибается справа, не любит бегать. Если чувствует давление на себе, то может провалиться и отдать пару геймов сама. Мягкая вторая подача. Разваливается от чередования ритма.

Над чем работать. *Внимательней начинать второй сет. Держать свою подачу за счет лучшей направленности и быстрой готовности к следующему удару.*

Теннисный дневник становится неоценимым подспорьем для спортсмена. Информация о ходе турниров и встречах с соперниками помогает строить тактические планы при подготовке к следующим играм. Кроме того, дневники становятся неоценимыми для самих теннисистов спустя годы, ведь они позволяют изучить динамику прогрессирования на корте с самого начала, на их страницах можно найти истоки психологических и технических проблем в игре, и помимо всего – это так здорово, иметь перед собой рукописный текст своей теннисной истории!

Глава 13. Уже идем...

Первые шаги по корту одновременно являются самыми простыми и самыми сложными. Простыми, потому что от ребенка требуется только стараться, слушаться и не баловаться на тренировках. Детям нравится теннис, нравится активное общение со сверстниками, соревновательный элемент, разнообразные движения. Но в то же время вся дальнейшая теннисная жизнь юного спортсмена решается в эти первые несколько лет. К какому тренеру в руки он попадет? Как сложатся отношения в группе? Как к нему будут относиться его собственные родители? Какое впечатление останется от первых сыгранных матчей? Эти и многие другие факторы сыграют немаловажную роль в становлении теннисиста. В юном возрасте ребенок целиком и полностью зависит от тех, кто его окружает: попадет в сильную группу – возможно будет быстро прогрессировать; поставят неправильную технику – потом предстоят еще долгие годы мучений, чтобы переучиться.

Юный спортсмен идет туда, куда его ведут, а ведут ли его туда куда надо – неизвестно, а порой неизвестно и зачем вообще ведут. Сколько факторов могут воспрепятствовать раскрытию врожденного потенциала! Но сами дети обычно рады

занятиям, и, независимо от представлений тренера и родителей, готовы с радостью стучать ракеткой по мячу.

Теннисисты, которые провели в спорте много лет, с улыбкой вспоминают свои первые шаги по теннисному корту. Многие шли просто наугад: кто-то быстро начинал обыгрывать сверстников, а потом топтался на одном месте, кого-то родители переводили из одной теннисной школы в другую по 10 раз за год, кто-то ломал ракетки на тренировках от негодования. Мало, очень мало кто знал как надо, куда надо и зачем. Были единицы – дети, бывших спортсменов, их вели напрямую к победам, а прочие по большей части ходили извилинными тропинками.

Одно могу точно сказать – занятия теннисом, ни для кого не пройдут бесследно. Даже после короткого знакомства с ракеткой человек не забудет этого опыта и возможно во взрослом возрасте вернется, чтобы снова постучать мячом через сетку. А еще, видя радостные лица детишек, слыша веселые возгласы «Молодец, отлично!», понимая, что подрастающее поколение готово играть «на квадратики» часами напролет: знаешь – теннис живет, и первые шаги по корту точно не будут последними!



Пять лет спустя

Глава 1. Проверенным теннисистам посвящается

Вот и прошло несколько лет со дня знакомства с ракеткой! Шагов по теннисному корту за это время сделано немало, юный теннисист приобрел базовые навыки игры, научился технической основе ударов, адаптировался к атмосфере теннисного мира. Прошедшие годы дали возможность определиться с выбором дальнейшего направления – углубляться в занятия теннисом для достижения профессионального результата или нет. У ребенка появилось однозначное отношение к тренировкам. Для кого-то спорт стал частью жизни, без которой он себя не представляет, а кто-то наоборот почувствовал, что интенсивная работа на корте – не его путь. Родители юного спортсмена после первых лет занятий приобрели достаточный багаж необходимой информации, научились ориентироваться в теннисной среде, сформировали мнение относительно специфики тренировочного процесса.

В предыдущей части были рассмотрены вопросы, возникающие в начале подготовки, а сейчас хотелось бы поговорить об основных аспектах следующего этапа теннисного пути. К этому моменту становится очевидным деление на детей, занимающихся профессионально и для себя. Многие отсеиваются, вновь пришедшие юные теннисисты уже не являются кандидатами на достижение высшего мастерства и активная тренерская работа, направленная на результат,

ведётся с оставшимися в орбите. Тренировки приобретают все большую интенсивность и значимость в жизни спортсмена, появляются первые соревнования, которые являются определенным тестом всей ранее проведенной работы. Родители и тренер оценивают, как смотрится их маленький спортсмен относительно других участников, не отстает ли по сравнению с общим уровнем сверстников, делают выводы, над чем надо работать. Сам ребенок приобретает турнирный опыт, который накладывает отпечаток на его дальнейшую теннисную жизнь.

Роль тенниса, в сравнении с остальными интересами и аспектами жизнедеятельности игрока, непрерывно увеличивается. Юный спортсмен осознанной подходит к тренировкам, открыто демонстрирует свое отношение к ним, принимает некоторые решения относительно дальнейшей подготовки. Он не только машет ракеткой, но и социализируется, общается со сверстниками, играет соревнования, ездит на сборы, учится самостоятельно следить за режимом, питанием, восстановлением.

В развитии личности есть кризисные периоды, также они существуют и в спорте. У каждого человека в определенные моменты времени наступает необходимость поиска себя, своего места, поиска ответов на принципиальные вопросы. Переход от начального уровня занятий к углублению в профессию с началом более интенсивных тренировок и участием в соревнованиях является одним из важных этапов теннисного пути. С помощью грамотного подхода со стороны тренера и благоприятной атмосферы на занятиях этот кризис дает толчок к прогрессу, открывает новые спортивные горизонты и перспективы. Дети отчетливее понимают к чему стремятся, оценивают собственные достижения, у них появляются кумиры среди звезд мирового уровня.

Проблемы, возникающие в этом периоде, становятся узкоспециальными, они касаются технических нюансов, индивидуальных психологических особенностей, организационных моментов в поездках на соревнования, составления календаря тренировок и т.д. Родители озадачиваются вопросами, типа: «Почему мой ребенок плохо играет на счет?» или «Надо ли учиться активнее вращать мяч?». Дети переживают: «Опять справа все по аутам летает!» или «Второй турнир в первом круге проигрываю!». Тре-

нер задумывается: «Почему же игрок Н. уже пятую двойную подает за два гейма, хотя вчера на тренировке не было ни одной?»

Пройдено много, но на самом деле – до тенниса мирового уровня еще очень и очень далеко. Сколько их, этих перспективных детишек останется в спорте еще через несколько лет? Поэтому так важно беречь силы для успеха на долгой дистанции, правильно планировать турнирные и тренировочные нагрузки, видеть происходящее в данный момент на корте в масштабе всей спортивной карьеры.

В следующей главе рассмотрим наиболее актуальные аспекты данного этапа подготовки юных теннисистов, особенности организации тренировочного процесса и формирования правильных навыков поведения на корте и вне его.

Глава 2. Команда спортсмена

- «Мама, с чего ты взяла, что я должна идти тренироваться после трёхсетового матча?»

- «Потому что ты играть не умеешь! Сколько раз ты после удара справа попала в сетку?! Это же никуда не годится! Пока не начнешь попадать, домой не пойдем!» – отвечает в негодовании мать, несмотря на то, что ее чадо одержало победу.

А вот другая ситуация на турнире. Тренер вальяжно прохаживается вдоль кортов, разговаривая по мобильному телефону, в то время как его ученик уже вышел на матч. Спортсмен озирается в поиске наставника, переживает, что не успел привыкнуть к турнирному покрытию, допускает простые ошибки. Затем обращается в сторону еле виднеющегося вдалеке силуэта: «Н.Н. я ничего не могу! У меня ничего не получается!». Силуэт оборачивается и выдает в ответ тираду непередаваемого содержания, которая обвиняет во всем самого теннисиста. Судья, услышав монолог из-за забора, делает предупреждение спортсмену за подсказки. Игрок нервничает еще больше, проигрывает очко за очком, тренер в расстройстве машет на него рукой и уходит.

Бывает и такое. Тренер по физической подготовке проводит свои занятия не согласованно с теннисным наставником. В итоге, спортсмен за два дня до соревнований делает упражнения на скоростно-силовую выносливость, ударное количество подходов с гантелями, в конце тренировки бежит кросс, а на следующий день не может разогнуться из-за скопившейся в мышцах молочной кислоты. Потом удивляются все: тренер по теннису не понимает, отчего игрок согласился на такую нагрузку перед матчем, ОФПист недоумевает, почему его никто не предупредил о предстоящем турнире, родители ругают и наставников, и спортсмена, а сам теннисист паникует, не зная, в чем он виноват.

Вывод понятен: формирование согласованной команды спортсмена является одним из самых важных факторов профессионального успеха!

Первый турнир Большого шлема, на котором мне довелось побывать, был юниорский Ролан Гаррос. Присутствие на огромном стадионе в роли участника, пусть еще не по взрослой сетке, но так близко со звездами тенниса, производит огромное впечатление. Здесь есть возможность почувствовать себя в совершенно иной, удивительной атмосфере грандиозного события, увидеть вблизи многие нюансы из жизни профессионалов: с кем, как долго и когда тренируются, как ведут себя в раздевалке и столовой, сколько времени проводят на кортах после окончания матча, ходят ли на массаж, в фитнес, бассейн? Словом, если быть внимательным, то можно извлечь огромную пользу для собственной дальнейшей карьеры. Кроме того, становятся видны отличия в поведении и подготовке лидирующих игроков от спортсменов, с трудом, попавших по рейтингу в состав участников.

Одной из главных особенностей является наличие грамотно подобранной команды теннисиста. Порой замечаешь, первая ракетка мира после матча лежит на травке и ей делает растяжку тренер по фитнесу, рядом что-то рассказывает теннисный наставник, в отдалении видится папа, который уже успел договориться по поводу обеда и транспорта в отель. И в это же самое время, малоизвестная спортсменка, одержавшая победу в первом круге, одиноко бредет к раздевалке, вынужденная самостоятельно решать все вопросы. А вопросов очень и очень много! Помимо полной ответственности за свое выступление, ей необходимо составить ежедневный график,

найти гостиницу, которая будет соответствовать финансовым возможностям, договориться на следующий день с кем размяться перед матчем, следить за своей физической формой и состоянием здоровья, сразу же после поражения забронировать место на самолет, рассчитать дальнейший бюджет и т.д.

В решающие моменты матча игроку необходимо максимально сфокусироваться и показать лучшее, на что он способен. Но, если в это время в его голове крутятся мысли, типа – надо не забыть записаться на пару, куда я дел распечатку данных следующего турнира, с кем бесплатно доехать до аэропорта и т.д., вряд ли стоит ожидать от него великолепного тенниса.

Можно с уверенностью сказать, что без грамотной команды долгосрочные достижения на теннисном корте невозможны. Что же такое команда и как ее формировать? Задумываясь над этим вопросом необходимо начинать уже с детско-юношеского периода. **Команда спортсмена – согласованный, слаженный коллектив людей работающих с одной общей целью – прогрессирующее теннисиста и улучшение его результатов.** В ее состав входят тренер по теннису, тренер по физической подготовке, родители, врач, массажист, менеджер, спонсор и, конечно же, сам игрок. Эти люди становятся ответственными за полноценное проведение тренировочного процесса в различных его аспектах. То есть спортсмен начинает гармонично развиваться со всех сторон сразу: и на групповых занятиях, и на тренировках по ОФП, и работая индивидуально с тренером или со спаррингом. Самые главные качества, отличающие плодотворный спортивный союз – взаимопонимание, доверие, слаженность действий, профессионализм. Члены настоящей команды в отличие от просто найденных в разных концах города людей, в общем направлении ведут спортсмена, поддерживают контакт друг с другом. Например, если теннисисту предстоит выступать на соревнованиях через неделю, то тренер по физической подготовке должен строить свою работу так, чтобы мышцы игрока были в наилучшем состоянии к моменту выхода на корт (не забитые, не перекаченные, а в хорошем рабочем тонусе.) Так же и тренер по теннису, со своей стороны, должен учитывать направление тренировок по ОФП. Если проводилась активная силовая работа, то не стоит на следующий день требовать от спортсмена быстрого передвижения по корту. Врач

координирует свои назначения в соответствии со спланированным графиком тренировок и соревнований и состоянием теннисиста.

Формирование команды требует больших финансовых вложений и знаний, оно происходит постепенно по мере прогресса теннисиста. На первом этапе строятся прочные отношения между тренером, спортсменом и его родителями. В начале теннисного пути ребенок является одним из многих детей, занимающихся в теннисной школе, но с течением времени ему необходимо все больше персонального внимания. Добавляются индивидуальные занятия, согласуется возможность наставника ездить на соревнования с учеником, составляется график участия в турнирах и план подготовки к ним. Не так много теннисных наставников готовы сопровождать игроков на выездных турнирах. Ведь в периоды поездок у них нет возможности продолжать работу с другими детьми, да и в финансовом плане большое количество занимающихся приносит существенно лучший доход, чем работа с одним единственным спортсменом. Но, успешное становления ученика на мировом уровне, дает тренеру перспективы карьерного роста, создает имя в теннисной элите, позволяет в дальнейшем работать с сильными игроками. В основном, путешествовать со спортсменом соглашаются молодые тренеры, не обремененные семьей, которые сами в недалеком прошлом участвовали в международных соревнованиях. И здесь необходимо быть очень внимательным, стремиться найти специалиста, в котором сочетаются тренерский опыт и запал молодости.

После составления совместно с тренером соревновательного графика и распределения бюджета, тренировочный процесс согласовывается с наставником по ОФП. Обычно теннисист начинает посещать занятия по физической подготовке уже с первых лет на корте, но и в этой области со временем требуется индивидуализация тренировок. Тренер по ОФП знакомится с турнирным графиком, исходя из которого, он составляет план подготовки конкретного спортсмена и контролирует его физическое состояние. Тесное сотрудничество тренеров по теннису и по ОФП позволяет добиться наилучших результатов.

Важными членами команды являются спортивный врач и массажист. Хотя от них не требуется непрерывного участия в тренировочном процессе одного спортсмена, тем не менее,

необходимо ответственно отнестись к выбору данных лиц. Врач, после ознакомления с графиком тренировок и соревнований должен разработать методику контроля, восстановления и поддержания здоровья теннисиста. Изучив основные особенности организма игрока, грамотный медик решает, что именно необходимо спортсмену для максимального прогресса в подготовительной и соревновательной фазах. Например, при наличии избыточного веса он может порекомендовать применять L-carnitin, для наращивания мышечной массы – креатин и аминокислоты. Также, он назначает витаминные комплексы, планирует восстановительные мероприятия, занимается профилактикой травм, при малейших проявлениях того или иного заболевания оценивает ситуацию, дает первые рекомендации и советует, к какому специалисту обратиться для дальнейшего лечения. Врач должен грамотно подходить к своей работе, нести ответственность за свои назначения, не допускать предложений об употреблении допинга, сомнительных средств, неизученных методик.

При выборе массажиста необходимо исходить из того как его квалификация сочетается с удовлетворенностью спортсмена и результатами проведенного массажа. То есть, если теннисисту понравились легкие поглаживания по спине, но мышцы после таких поглаживаний остались забитыми, вряд ли стоит посещать подобные сеансы. И, наоборот, бывают случаи, когда грамотные действия массажиста настолько неприятны данному спортсмену, что он не может расслабиться. При наличии достаточного финансирования на уровне профессионального спорта желательно брать спортивного врача с собой на ключевые соревнования. Что касается массажиста, то это необязательно, так как на каждом турнире мирового уровня предоставляется массаж. Другое дело, что всегда приятней иметь рядом проверенного человека, чем идти неизвестно к кому. В идеальном варианте, хорошо найти такого спортивного врача, который владел бы техникой массажа.

После появления первых результатов в юниорском спорте стоит задуматься о поиске менеджера и спонсора. Основными функциями менеджера являются решение организационных задач, представление игрока в профессиональном туре, поиск рекламных контрактов, спонсорской поддержки, создание и продвижение имиджа спортсмена. Зачастую роль менеджера успешно выполняется родителями теннисиста. Спонсор

берет на себя финансовое обеспечение тренировочных и турнирных расходов на условиях заключенного с игроком контракта.

Подводя итог вышесказанному, хочется отметить, что формируя команду спортсмена необходимо подобрать именно тех людей, которые смогут помочь конкретному игроку. Важно, чтобы каждый из членов команды спортсмена находился на своем месте и был заинтересованным в успехах. Пусть на первом этапе это будут только родители и тренеры по теннису и физической подготовке, но если они станут настоящей опорой – успешное развитие в мире тенниса не заставит себя ждать!

Глава 3. График тренировок и соревнований

Жизнь теннисиста – непрерывная череда тренировочных недель и поездок на турниры. Календарь соревнований пестрит возможностями съездить с одного континента на другой на пару недель, потом вернуться в свой родной город и снова оказаться на другом конце света. Как разобраться в этом турнирном изобилии? Что, когда и для чего играть, сколько подряд, где тренироваться между соревнованиями?

Кажется, что есть множество турнирных вариантов, но на деле выясняется, что для участия в некоторых не хватает рейтинговых очков, или, те, на которые легко попадаешь, низкой категории и находятся очень далеко. Иногда сталкиваешься с графиками поездок, поражающими отсутствием какой-либо логики. Например, игрок, сначала участвует в соревнованиях в Джексоне (штат Миссисипи). Победа за победой и, наконец, завершение турнира выигрышем финального матча. На следующий день самолет переносит его в Европу на турнир во Франции. Разница во времени и погодных условиях сказываются негативным образом на состоянии теннисиста, но это никого не волнует, ведь нужно выходить на матч первого круга уже через день. Снова успешное выступление, возврат в Москву на три дня и опять перелет на другой континент, в Америку для

участия в серии из двух турниров. Здесь уже результаты становятся хуже, а окружение игрока задается вопросом: «В чем же дело? Вроде был в такой хорошей форме и два раза подряд проиграл в первом круге!».

Мелькают города, аэропорты, отели, сумки складываются и разбираются на автопилоте. Рябит в глазах от названий клубов, а мозг не понимает какое время суток за окном. Через несколько месяцев таких перемещений по земному шару организм ослабевает, начинаются травмы и болезни, нервная система реагирует на малейшие раздражители. В итоге, погоня за сбором рейтинговых очков кончается плачевно: расстроенная психика, нежелание продолжать выступления, различные травмы и естественный спад в уровне игры.

Возникает справедливый вопрос: как можно настолько бездумно составить график поездок? К сожалению, подобные ситуации встречаются часто. Несмотря на явную нелогичность еженедельных перелетов с континента на континент, многие тренеры и спортсмены не замечают или не принимают во внимание негативные особенности этих перемещений. В то время, как основным фактором продолжительных успешных выступлений является не единичная победа и не участие в большом количестве турниров, а грамотно составленный план, благодаря которому игрок может показать максимальный результат без ущерба здоровью. Расписание теннисиста должно быть подобрано индивидуально под конкретного спортсмена, в соответствии с его уровнем игры, физической подготовки, особенностями характера и поставленными задачами. Планировать график желательно совместно со всеми членами команды игрока. Главную роль здесь играет тренер, он предлагает примерный вариант, который обсуждается с самим спортсменом. Далее рассчитываются возможности финансового обеспечения (переговоры с родителями и спонсором). После утверждения выбранный план согласуется с тренером по физической подготовке и врачом.

Каким же образом составить результативный график тренировок и соревнований? Наиболее эффективной представляется следующая последовательность действий.

1) Анализ исходных данных:

- *Возраст;*
- *Краткосрочные и долгосрочные цели;*

- *Индивидуальные особенности: психические и физические;*
- *Уровень спортивной подготовленности;*
- *Состояние здоровья.*

2) Планирование годового (полугодового) графика тренировок и соревнований.

3) Расчет финансового бюджета.

4) Согласование графика с остальными членами команды.

Рассмотрим пример составления теннисного расписания для 11-летней спортсменки Н.:

1) Исходные данные теннисистки Н.:

- *Возраст* – 11 лет и 7 месяцев;

- *Краткосрочные цели:* Принять участие за ближайшие 2 месяца в 4 турнирах РТТ до 12 лет, выиграть по два-три матча в каждом турнире, в одном дойти до финала;

- *Долгосрочные цели:* к концу года повысить уровень игры до уровня ведущих девочек в рейтинге до 12 лет, попасть в топ 50 рейтинга РТТ;

- *Индивидуальные особенности:* Рослая, астенического телосложения, гибкая девочка. Занимается с 5-летнего возраста. Имеет хорошую техническую базу, но в напряженной турнирной обстановке иногда забывает правильные движения, «вылезают» старые ошибки. Психически она неустойчива, позволяет проявлять негативные эмоции, плачет, когда проигрывает. Ей не хватает самостоятельности в принятии решений во время матча, часто озирается по сторонам в поиске тренера или родителей. Во время усталости сильно замедляется работа ног, и она не может волевым усилием заставить себя хорошо двигаться по корту.

- *Уровень теннисных навыков:* Н. уже участвовала в достаточном количестве турниров, начиная с 9-летнего возраста. По уровню игры она немного отставала от лидирующих спортсменок, своих ровесниц. Но во время матчей на соревнованиях закрепощается в решающие моменты, как только начинает проигрывать – «опускает» руки. Подает неплохо, но слабо, успешнее играет на приеме подачи соперника. Физически не вынослива, устает во время продолжительных матчей, часто «проваливает» 3-й сет. Играет в основном активно, но иногда бездумно рискует, пытается

забить из неудобной позиции и ошибается. Любимый удар – атакующий справа по линии. Хорошо смотрится в матчах против девочек, задающих темп, но разваливается, если соперницы начинают «качать».

- **Состояние здоровья:** В связи с астеническим телосложением и высоким ростом Н. надо принять во внимание повышенный риск получения травмы при чрезмерных нагрузках. Тренировки должны проводиться максимально осторожно, разносторонне, с избеганием перегрузки какой-то одной мышечной группы. В зимнее время Н. болеет простудными заболеваниями. Повышен аллергический статус.

2) График тренировок и соревнований.

Количество турниров к 11–12 годам постепенно увеличивается до 12–18 за год. Для Н. расписание выглядит следующим образом:

Январь – 3 недели тренировок, 1 турнир;

Февраль – 2 недели тренировок, 2 турнира;

Март – 3 недели тренировок, 1 турнир;

Апрель – 2 недели тренировок, 2 турнира;

Май – 3 недели тренировок, 1 неделя отдыха;

Июнь – 2 недели тренировок, 2 турнира;

Июль – 3 недели тренировок, 1 турнир;

Август – 1 неделя тренировок, 1 турнир, 2 недели отдыха;

Сентябрь – 3 недели тренировок, 1 турнир;

Октябрь – 2 недели тренировок, 2 турнира;

Ноябрь – 1 неделя тренировок, 1 турнир, 2 недели отдыха;

Декабрь – 3 недели тренировок, 1 турнир.

Итого: тренировочных недель – 28, турниров – 15, отдых – 5 недель, включая 1–2 выходных каждую неделю.

После того как составлен годовой (полугодовой) график целесообразно детализировать ближайшие планы и направленные работы теннисиста. Вот какие задачи стоят перед ним во время подготовки к ближайшим турнирам:

– отработать забивной прием справа по линии;

– наиграть комбинации: слева – кросс, справа – короткий кросс, завершение розыгрыша; справа – короткий кросс, справа – линия, завершение розыгрыша;

– потренировать смену ритма – эффективное использование свечек и укороченных;

- уделить внимание забивным ударам, завершению розыгрышей драйвами;

- научиться, при неудачном ходе матча, останавливаться, тянуть время, успокаиваться;

- следить за работой ног на фоне усталости.

План работы теннисиста на месяц (январь):

- Первая неделя – работа над техникой. Особое внимание уделяется подаче, замаху при ударе справа, игре с лета;

- Вторая неделя – тренировки комбинаций, контроль за техникой. На этой неделе больше надо заниматься тактическими наработками, в частности активным завершением розыгрыша и разнообразием игры (использование резаных, укороченных, свечек);

- Третья неделя – игра на счет с другими детьми, розыгрыши очка с подачей и продолжение работы над совершенствованием комбинаций. Во время тренировочных матчей обращать внимание на выполнение поставленных задач, концентрировать внимание на протяжении всей игры;

- Четвёртая неделя – с 22 по 28 января соревнования РТТ. Цели этого турнира: активно забивать с удобных мячей, следить за подбросом мяча и стабильностью второй подачи (не более 4 двойных ошибок за матч), следить за постановкой ног во время ударов с хода.

- Таким образом, составляется план на каждый месяц.

3) Планирование бюджета.

В него войдут детализированные расходы на оплату: занятий в группе, индивидуальных тренировок, аренды корта, поездок по соревнованиям, транспортных расходов, турнирных взносов, оплаты тренера, спарринг-партнера, тренера по ОФП, спортивного врача и прочих участников тренировочного процесса, экипировки спортсмена и др. Важно конкретизировать ежемесячные вложения, которые будут меняться в зависимости от спланированного графика. Например, если игрок участвует в январе в одном турнире и три недели тренируется, то примерные расходы будут следующими:

- Членский годовой взнос игрока для регистрации в РТТ – 1200 руб. (разовое вложение);

- Турнирный взнос – не менее 1000 руб. Предположим, что наш первый январский турнир проходит в родном городе,

поэтому расходов на поездку не будет, кроме транспортных затрат, стандартных для тренировочного периода;

- Оплата групповых тренировок – среднестатистическая стоимость группы для занимающихся профессионально детей не менее 15 тыс. руб. в месяц. В зависимости от договоренности с клубом или тренером ежемесячная оплата может быть подстроена под участие в соревнованиях. Но может так получиться, что родителям придется платить установленную сумму, независимо от того на турнире находится их ребенок или нет, чтобы иметь гарантию сохранности места в группе по возвращению с турнира;

- Оплата индивидуальных тренировок – одна персональная тренировка с тренером стоит около 1500 руб. в час без учета аренды корта (цена может колебаться в зависимости от опытности, известности, места обитания наставника) При стоимости аренды в зале – 1400 руб. в час (дешевое утреннее время в крытых кортах Москвы) и двум тренировкам с тренером в неделю по 1,5 часа получится – 8700 руб. в неделю или 34800 в месяц. Статья расходов весьма большая, но без индивидуальных занятий нет смысла рассчитывать на скорое прогрессирование ребенка, а от квалификации выбранного тренера будет зависеть поставленная техника, и как следствие успешность всей спортивной деятельности теннисиста. Здесь, необходимо быть очень внимательным, чтобы погнавшись за выгодной стоимостью уроков, не получить исковерканные на всю жизнь удары;

- Оплата занятий по ОФП из расчета 700 руб. за одну тренировку (при двух занятиях в неделю) – 5600 руб. в месяц;

- Средняя стоимость расходов на экипировку – 3000–4000 руб. в месяц (то кроссовки порвались, то ракетку ребенок сломал, то струны кончились, то игровой формы не хватает и т.д.);

- Расходы на услуги врача, массажиста (в этом возрасте нет нужды часто ходить на массаж, но раз в одну-две недели было бы полезно) – симптоматическое или профилактическое посещение врача, другие дополнительные расходы – не менее 3000–5000 руб. в месяц. Итого – 64 600 руб. в месяц.

Таким же образом, можно посчитать расходы на предстоящие месяцы, добавив в смету затраты на поездки на выездные соревнования (перелеты, переезды, гостиницы, питание).

4) Согласование графика с тренером по физической подготовке и спортивным врачом.

Для того, чтобы теннисист смог добиться наилучших результатов, необходимо детальное обсуждение планов его выступлений в турнирах со всеми членами его команды. И прежде всего с тренером по физической подготовке и спортивным врачом. Специалист по ОФП должен составить детальную программу подготовки, выделив основные направления в работе, наметить кратковременные и перспективные цели. Одними из важных задач ОФП являются укрепление связочно-суставного аппарата, повышение выносливости, улучшение работы ног на корте.

Детальный план работы с игроком по ОФП, как и теннисный, составляется ежемесячно. Вот как, например, планируется подготовка условной теннисистки Н. в январе.

Тренировочные недели:

- Первая – втягивающая, подготовительная работа, легкие тренировки;

- Вторая – активная подготовка, проведение тестов уровня физической подготовленности, чередование тренировок на выносливость, скоростно-силовые качества, укрепление мышц брюшного пресса, спины и рук и связок;

- Третья – подготовительная перед соревнованиями, уменьшение нагрузки;

- Четвёртая (турнирная) – два раза кросс, одно занятие на поддержание физической формы, ежедневная растяжка.

План работы со спортивным врачом.

Дважды в год – в мае и ноябре Н. проходит полную диспансеризацию. Все обследования проводятся во время тренировочного периода. Раз в месяц Н. посещает своего спортивного врача для уточнения рекомендаций по восстановлению, профилактике травм, необходимости дополнительных обследований, уровню текущих нагрузок.

По итогам месяца проводится собрание членов команды. На данном возрастном этапе достаточно встречи тренера по теннису, родителей и ребенка. Во время этой встречи обсуждается результативность прошедшего периода, оценивается выполнение поставленных задач, корректируются дальнейшие планы.

Тщательное планирование турнирного и тренировочного процесса задает ребенку определенный соревновательный ритм, ставит перед ним конкретные цели и позволяет отслеживать их достижение. Оно придает уверенности в том, что ожидает теннисиста в ближайшем будущем, позволяет работать методично и последовательно. Грамотное, адекватное уровню и возрасту ребенка, чередование тренировочных и соревновательных недель постепенно адаптирует к ритму жизни профессиональных спортсменов. Упорядоченность и системность подготовки являются важными, если не сказать, решающими факторами успешности выступлений. Помимо составления календаря тренировок и турниров планируется и ежедневное расписание теннисиста, о котором поговорим в следующей главе.

Глава 4. Распорядок дня спортсмена

Как выглядит ежедневное расписание профессионального спортсмена? Прежде всего, в нем на первом месте стоят тренировки, а все прочие занятия (учеба, магазины, друзья, незапланированные поездки и т.д.) отодвигаются на второй план. Любые дела строятся вокруг тренировочного процесса, спорт практически не оставляет времени на свободное времяпрепровождение. При принятии решения о походе в кино или кафе всегда учитывается возможное влияние такого отдыха на работоспособность. Особенно важно расписание во время участия в турнирах, ведь посещение, например, дня рождения подружки накануне матча и поздний отход ко сну могут свети на нет всю предсоревновательную подготовку.

Ответственное отношение к ежедневному графику проявляется и в соблюдении режима питания. Более подробно о пищевых рекомендациях мы будем говорить далее, а сейчас хотелось бы отметить значимость их выполнения. Ведь, если игрок самовольно садится на диету за несколько дней

до матча, естественно это приведет к снижению результата и возможным негативным последствиям для здоровья. Тоже можно сказать об употреблении тяжелой пищи перед тренировкой или отказе спортсмена от тех или иных продуктов без рекомендаций врача.

Весь тренировочный процесс теннисиста должен быть методичным и грамотным. И распорядок дня является одним из главных звеньев этого процесса. Но, несмотря на загруженность ребенка и подчиненность его расписания спортивным целям, необходимо находить время для других интересов. По согласованию с тренером в ежедневном графике выделяются окна для учебы, развития, посещения различных мероприятий. Ведь сделав из юного теннисиста зашоренную лошадку, можно ограничить его кругозор, усложнить формирование социальных навыков, вызвать внутренний бунт со всеми вытекающими последствиями.

Во время моей теннисной юности в родительской среде была тенденция к непрерывному увеличению объемов нагрузок по собственной инициативе, независимо от готовности ребенка. Перейдя на обучение в школе по системе «экстернат», уже со второго класса у нас появилась возможность проводить весь день на корте. Тренировочный процесс, построенный усилиями родителей, имел свои недочеты и сложности, групповой и индивидуальный тренер были разными и находились далеко друг от друга, не хватало финансирования для достаточного количества индивидуальных тренировок, и мама компенсировала это накидыванием мячиков рукой из пакета. Летом, когда вопрос аренды кортов не стоял так остро, в Лужниках, детям из спортивной школы разрешали бесплатно «постучать» после тренировок. В основном мы немного дурачились, играли пару и на квадратики, а потом разбредались по домам.

Но некоторые родители были счастливы использовать предоставленное время для усиленной многочасовой работы над ошибками, и моя мама в том числе. Кажется, столько часов в день я не играла больше никогда в жизни! Начинали мы с 9 утра. До 10.30 мама бросала мячики рукой в разные точки корта, я отрабатывала технику ударов. Потом была индивидуальная тренировка с 11.30–13.00, небольшой перерыв на обед и с 15.00 двухчасовое занятие в группе. После этого мы за-

нимались ОФП по указанию теннисного тренера или бегали 30-минутный кросс. И наконец, мама снова брала мячики в руки, и еще пара часов беготни по корту была обеспечена. Слава Богу, что мой организм тогда, в 11 лет, выдержал подобные нагрузки, но выдержит ли организм другого юного теннисиста? Усиленная подготовка не соответствовала возрасту и физическому состоянию, но, тем не менее, давала плоды. Результаты детей, проводивших много времени на корте, были существенно лучше, чем у тех, кто ходил только на групповые занятия. Особенно поражала «набитость» и волевые качества – просто, дети с более мягкими характерами и относительно слабыми физическими данными не выдерживали и «ломались».

Соблазн последовать такой схеме тренировок в погоне за результатом велик, только к чему она приведет? Организм ребенка быстрее изнашивается, а сиюминутные достижения – это совсем не то же самое, что победа на турнире Большого шлема. Да, от природы выносливые дети в такой жесткой среде (если не сказать жестокой) могут закалиться и достигнуть успеха, но и для них подобные нагрузки скажутся не лучшим образом в будущем.

Впрочем, не менее плачевен расклад, когда ребенка доставляет на занятие водитель, всю дорогу спортсмен побивает рекорды в новой игре на планшете, а выйдя из машины, с тоской бредет на корты, уже опаздывая на 10 мин. Потом половину тренировки играет с мобильным телефоном и абсолютно счастливый собирается домой. Все чаще и чаще наблюдается картина, когда десятилетки вместо разминки воодушевленно хвастаются моделями своих мобильных и наличием бассейнов в школе. А раз в неделю озадаченные родители вопрошают самих себя: Как повысить ему (ей) мотивацию?! При этом не до конца понимая куда стремятся и что для этого нужно. Многие современные теннисные дети растут в атмосфере комфорта и доступности удовольствий. Они привыкают не ценить имеющееся, и то же самое происходит с отношением к тренировкам. Ведь, если занятия достаются легко, любая спортивная форма лежит на полках, а на ногах новенькие кроссовки последней модели, как у Роджера Федерера, то зачем особенно напрягаться на корте. Некоторые ребята уже изначально приходят

без желания чему-либо учиться, другие не прочь помахать ракеткой, но ровно до момента, когда становится трудно.

В ежедневном расписании можно выделить следующие основные составляющие:

- **Тренировочный план;**
- **Режим сна;**
- **Режим питания;**
- **Занятия в свободное время.**

На каждую из этих составляющих влияют разнообразные факторы, среди которых наиболее значимыми являются:

Индивидуальные особенности

Многое в образе жизни спортсмена индивидуально. Один может, наигравшись в футбол, прийти на тренировку и заниматься на хорошем уровне, а другой, наоборот, перестает двигаться; одному проще тренироваться утром, другому – вечером; один хуже играет натошак, а другой плохо работает ногами, даже поев легкоусвояемой пищи. Такие особенности узнаются со временем, и очень важно их отслеживать и принимать во внимание;

Спортивный период

Основными периодами в спорте являются тренировочный и соревновательный. В зависимости от того, в каком из них находится теннисист и строится его распорядок дня. Так во время турниров вся физическая нагрузка должна быть подстроена под максимально успешное выступление на матче. В подготовительную неделю перед началом соревнований снижается объем занятий по физической подготовке, теннисные тренировки становятся направленными на улучшение игры на счет, общая задача – не перегружая спортсмена, вывести к матчам в наилучшей форме. Во время тренировочного процесса закладывается техническая, тактическая и физическая база на предстоящую серию выступлений. Интенсивные занятия требуют полноценного восстановления, раннего отхода ко сну;

Местоположение

Находясь в академии за границей, не приходится задумываться об удаленности дома от кортов. Во время выездных

поездок отели обычно находятся тоже недалеко от спортивных клубов. Но, к примеру, в Москве, построить продуктивный тренировочный процесс непросто из-за огромных пробок и расстояний. Так, если у спортсмена утром занятие по теннису, а вечером по физической подготовке, и обе тренировки проходят в разных местах, то на дорогу может быть потрачено 3–4 часа. Этот внушительный временной отрезок повышает усталость, не позволяет восстановиться, внимание рассеивается, не всегда удается нормально пообедать. Для того чтобы минимизировать вред, наносимый пространственными перемещениями, лучше всего постараться организовать тренировки в одном месте и изначально учитывать влияние времени, затрачиваемого на дорогу. Следующий шаг – продумать, чем можно занять это время – выполнить школьное домашнее задание и освободить от уроков вечернее время, поспать в машине на заднем сиденье, написать теннисный дневник или обсудить цели на предстоящую тренировку. Необходимо спланировать, где и чем будет обедать спортсмен – взять собой приготовленную дома еду или найти подходящее кафе (желательно не фаст-фуд) поблизости от кортов;

Возраст

В зависимости от возраста юного теннисиста объем тренировок существенно отличается. Соответственно, распорядок дня видоизменяется с каждым годом. Увеличение нагрузок приводит к необходимости перестраивать ежедневное расписание;

Учеба

Посещение школы переносит тренировочный процесс на вторую половину дня, нагрузка ребенка при этом увеличивается, так как, начиная с самого утра, он находится вне дома, обедает по дороге после учебы. Уже с 11–12-летнего возраста многие родители начинают задумываться, насколько качественно сможет их чадо отыграть две тренировки после занятий. Часто принимается решение перейти на дистанционную систему обучения, экстернат.

А теперь, попробуем на примере 12-летней Н., о которой речь шла в предыдущей главе, составить тренировочное

недельное расписание Предположим это будет февраль, когда у Н. планируются две тренировочных недели. Вот как выглядит расписание одной из них, с учётом того, что юная теннисистка до 14.00 учится в школе:

Понедельник

Теннис 16.00–17.30 (групповое занятие), ОФП 17.30–18.30

Вторник

Теннис 17.00–18.30 (индивидуальная тренировка)

Среда

Теннис 16.00–17.30 (групповое занятие), кросс 30 мин.

Четверг

Теннис 16.00–17.30 (групповое занятие), 18.30–20.00 (индивидуальная тренировка)

Пятница

Теннис 16.00–17.30 (групповое занятие), ОФП 17.30–18.30

Суббота

Теннис 11.00–13.00 (групповое занятие), кросс 20–30 мин

Воскресенье

Отдых

После обсуждения тренировочного плана с родителями, вносим уточняющие моменты: когда Н. необходимо ложиться спать, в какой день лучше сделать массаж, какие будут рекомендации относительно питания на этой неделе. Тренер для себя дополняет график планом на каждую тренировку, а игрок фиксирует каждый день в своем дневнике.

Ежедневное планирование для теннисиста является неотъемлемым способом организации тренировочного процесса. Чёткость в расписании позволяет навести порядок и в мыслях спортсмена, формирует осознанное отношение к своему времени.

Глава 5. Спортивное питание

Чем дальше спортсмен продвигается в своём профессиональном развитии, тем большую роль начинают играть различные нюансы тренировочного процесса. Становится просто необходимым уделять внимание **здоровью и питанию игрока, его психологическому состоянию, тому, как он проводит свободное от тренировок время.**

Основы правильного питания не представляют собой тайну за семью печатями. Но и несмотря на то, что они достаточно просты, спортсмены не торопятся их соблюдать. Юным теннисистам не хватает терпения следить за временем приема пищи, за калорийностью продуктов, за их составом. В то же время игроки обращают внимание на мировые тенденции и стандарты, соответствие которым, зачастую, доведено до безрассудства. Все больше женщин, молоденьких девушек, девочек с ужасом смотрят на себя в зеркало, с благоговейным трепетом встают на весы, а потом с завистью глядят на своих стройных знакомых. Они боятся есть и не могут не есть, а если им удастся не есть, то результат бывает еще более плачевным: нарушенный обмен веществ, психические расстройства, невероятная значимость одной шоколадки, и в итоге, еще больший набор веса. К сожалению, анорексия и булимия не минуют и профессиональный спорт. На фоне эмоциональных и физических перегрузок нервные расстройства еще быстрее проявляют себя и еще сильнее влияют на состояние всего организма.

Если раньше, проблемы похудения касались, в основном, женщин, то за последние годы все больше мужчин вовлекаются в гонку за стройной фигурой, и уже не в диковинку встретить представителя сильного пола, читающего журнал о похудении или сидящего на диете. Общая тенденция к соответствию модельным стандартам приводит к формированию искаженного представления о правильном питании, влияет пагубно на спортсменов. Ведь, если обычный ребенок пропустит обед, то ему это ничем не повредит, а для теннисиста, лишённого полноценной пищи, может стать опасным. Физическая нагрузка на фоне недоедания приводит к истощению углеводных запасов организма, тело начинает использовать

мышечные волокна для извлечения из них недостающей энергии. Это приводит к понижению качества тренировок, слабости, головной боли и судорогам. В условиях низко-углеводной диеты, не соответствующей нагрузке, работающие на тренировках мышцы начинают «сжигать» сами себя.

Еще один существенный минус резкого похудения заключается в том, что оно приводит к нарушениям в обмене веществ. Организм человека умен и подстраивается под изменяющиеся условия окружающей среды. То есть, если ему не давать есть, он перейдет на экономичный расход энергии, а всю поедаемую пищу начнет откладывать про запас. И после недельного голодания, каждая съеденная шоколадка будет моментально превращена телом в жир, на случай следующей голодной недели. В итоге, человек попадает в замкнутый круг – он должен постоянно голодать, что невозможно физически, а съев даже самую малость, поправляется как на дрожжах и начинает еще больше ограничивать себя в еде.

Разнообразие продуктов в пределах шаговой доступности, на любой вкус и кошелек, в любой обстановке и в любое время изменяют естественные представления о еде. Человеку приходится сопротивляться соблазну съесть что-то вредное, а потом, ослабив контроль и все-таки это съев, он начинает винить себя. Непрерывная внутренняя борьба может привести к неврозам, когда от одной мысли о пище человек теряет спокойствие, дергается, переживает, в мыслях словно загорается лампочка «еда». Все сложнее становится понять, когда действительно есть чувство голода, невозможно почувствовать, что наелся и встать из-за стола. Потребление воды происходит бесконтрольно, современный человек не помнит, сколько он пьет и пьет ли вообще. А чувство жажды настолько притупляется, что с трудом вспоминается о том, что значит пить простую воду. В такой путанице сложно разобраться, а еще сложнее тем, у кого уже сформированы неадекватные подсознательные стремления соответствовать некому стандарту.

Прежде чем давать рекомендации спортсмену, необходимо оценить существующие у него пищевые привычки, особенности телосложения, понять, есть ли психологические проблемы, связанные с питанием.

В составе юниорской сборной команды России до 14 лет мне довелось участвовать в командном первенстве Европы. Каждую страну представляло по 5 спортсменов. Веселой компанией мы отправились на свободу от родительской опеки и домашнего супа. Еще в дьюти-фри, пока наши тренера выбирали «серьезные» взрослые напитки, наши корзинки наполнились сладкой вкуснятиной. Там были «сникерсы», «марсы», шоколад «Тоблерон», на закуску сливочные леденцы и конфеты «Рафаэлло». Неимоверно счастливые, мы начали поглощать в самолете это кондитерское богатство. И так, на протяжении всей поездки, растущие подростковые организмы получали, с нашей подачи, тарелки булочек, пирожных, шоколадок, конфет. Объединение сладостями не помешало стать победителями, но по возвращении домой, оказалось, что, ни одни брюки не налезают!

Тренер, увидев меня, в негодовании сказал родителям, что надо срочно садиться на строгую диету – никакой еды после 6 вечера, выбросить из жизни и холодильника высококалорийные продукты и каждый день взвешиваться. Мама и папа с энтузиазмом откликнулись на советы наставника, для меня начались голодные тренировочные будни. Помню, с каким возмущением отнеслась к сложившейся ситуации, ведь я не была толстой, просто за неделю превратилась из худосочного подростка в хорошо оформившуюся девушку. Совершенно не понимая, за что подверглась такому наказанию, стала искать любые возможные способы съесть нездоровый продукт. Под одеялом поглощался мамин черничный торт (потом всю ночь отстирывала в ванной постельное белье), из коробки с конфетами извлекалось содержимое (приходилось ювелирно упаковывать в пустые обертки кусочки туалетной бумаги), в раздевалке вместе с подругами-спортсменками наслаждалась мороженым.

Спустя месяц подобной практики вес уменьшился всего на килограмм, но в голове появилась навязчивая мысль: «Я толстая и некрасивая, должна стать такой, как модель в журнале». В итоге, во время очередной поездки на турнир, дала себе зарок – не кушать ничего. Так как тренер все-таки следил за тем, чтобы спортсмены питались, пришлось после каждого приема пищи бежать в туалет и засовывать два пальца в рот. За неделю

соревнований, которые, несмотря на голодовку, я выиграла, вес уменьшился на 7 кг. Окружение было счастливо, со всех сторон слышалось: «Какая ты стала стройная, красивая, изменилась в лучшую сторону». Вот только прекратились едва начавшиеся менструации, постоянно болела голова, а на следующем турнире во время полуфинала начались судороги, которые смог остановить только врач уколom глюкозы. Почти полгода последствия давали о себе знать, сложно было понять разницу между необходимостью ограничивать себя в калорийной еде и желанием походить на манекенщицу с размерами 90/60/90.

Что же делать для предотвращения подобных ситуаций? Какими принципами руководствоваться в подборе сбалансированного питания спортсмена? Прежде всего, **необходимо объяснить теннисисту сложившуюся ситуацию**, какой вес ему необходимо достичь и для чего это нужно. Важно, чтобы игрок не считал борьбу с килограммами направленной на его личность, не ставил во главу угла тренировочного процесса свой внешний вид. Ведь, в конечном счете, та или иная цифра на весах является лишь одним из множества факторов успеха на корте. И без правильной техники, тактических знаний, особенностей характера никакие диеты не помогут.

На следующем этапе нужно совместно с игроком **обсудить возможные способы корректировки веса** (набора мышечной массы или похудения). Даже самая правильная методика не принесет плодов при неправильном отношении самого спортсмена. Каждый теннисист уникален и не стоит перекраивать его под какую-то модель. Главное – это желание и понимание сути происходящего. Возможно, для кого-то полностью отказаться от сладкого будет казаться невозможным, но найдется компромисс – есть шоколад только в первой половине дня и в меньших объемах. Другой согласится 2 раза в неделю делать разгрузочные дни. Третий, которому необходимо нарастить мышечную массу, будет готов употреблять больше белковой пищи и чаще перекусывать.

После достижения договоренности с игроком, можно **донести до него основные принципы правильного питания** и вместе стараться следовать им. Основы потребления пищи важно знать не только профессиональным спортсменам, но и любому человеку. В чем же они заключаются? Сегодня

можно найти много литературы, направленной на обучение правильному пищевому поведению. Но желательнее каждую из выбранных книг показывать своему спортивному врачу перед применением на практике.

Говоря о принципах спортивного питания, хотела бы упомянуть о следующих, основных на мой взгляд, положениях:

1) Необходимо научиться **понимать чувство голода**, анализировать, когда оно возникает, сколько часов проходит после предыдущего приема пищи. Стоит проследить, когда быстрее происходит насыщение – в первой половине дня или вечером, насколько связано чувство голода с физической нагрузкой. Это поможет спортсмену «услышать» свой организм, спланировать заранее тренировочный день, научиться есть, когда он действительно проголодался;

2) **Реакция организма на различные виды продуктов**

Необходимо фиксировать ответ организма на принимаемую пищу, как все негативные проявления (чувство вялости, тяжесть, отечность, аллергия, отсутствие насыщения, боли, тошнота), так и позитивные (прилив сил, легкость, быстрое восстановление) Это позволит обнаружить наиболее подходящие продукты для данного спортсмена;

3) **Отмечать количество потребляемой жидкости:** сколько теннисист выпивает за час тренировки (в жарких условиях и в нормальную погоду), сколько в не тренировочное время, как часто испытывает чувство жажды?

4) **Количество приемов пищи в день**

В зависимости от индивидуальных особенностей организма, пола, возраста, обменных процессов количество приемов пищи различается. Беря за основу схемы предложенные диетологом, спортсмен, умеющий слышать свое чувство голода, может спланировать, сколько раз в день ему необходимо питаться. В целом, наиболее оптимальным считается 4–5-разовое питание небольшими порциями;

5) **Нужно измерить текущий вес** спортсмена и определить необходимую величину коррекции. После этого следует подсчитать количество потребляемых калорий в день (замерять в течение одной-двух недель) По окончании данного периода взвеситься еще раз. В случае отсутствия изменений в весе можно сделать вывод о том, что количество калорий,

потребляемое человеком, соответствует их расходу. Если вес изменился в сторону увеличения, значит необходимо снизить калорийность и объем пищи. И наоборот, если теннисист теряет вес, то его нагрузки превышают питательную ценность потребляемой еды. В зависимости от результатов тестирования, можно принять дальнейшие действия по изменению или поддержанию текущего веса.

6) Как и любому человеку, старающемуся питаться правильно, спортсмену желательно **исключить из своего рациона**: копченое, жареное, жирное, алкоголь;

7) **Теннисисту стоит избегать употребления** газированных напитков: кока-колы, фанты, спрайта. На тренировке обязательно пить воду или спортивный напиток (типа Isostar, Powerade) по чуть-чуть, маленькими глотками;

8) Активно тренирующемуся спортсмену следует придерживаться следующего **режима питания**. В первую половину дня до тренировок есть быстро усваиваемую пищу, богатую сложными углеводами (изделия из муки грубого помола, макароны твердых сортов, гречка, рис, мюсли). Можно употреблять овощи, фрукты, в небольшом количестве натуральные соки. Хорошо подойдут различные каши, питьевые йогурты. Такое питание даст энергетический резерв на весь предстоящий день, позволит качественно отработать на тренировке и не поправиться, так как все калории «сгорят» под нагрузкой. Во время тренировок или непосредственно перед ними можно съесть банан или энергетический батончик.

По окончанию нагрузок питание зависит от степени усталости, вида работы, а также от необходимости изменения веса. Например, если человек не хочет худеть и сильно устал, ему нужно съесть в течение 30 мин по завершению нагрузки что-то высококалорийное, но с низким содержанием жиров для восполнения энергетических затрат. А если стоит задача сбросить вес, то питаться в обозначенный промежуток нежелательно, можно, лишь выпить сладкого чая.

Во второй половине дня, после тренировок в питании должна преобладать белковая пища: нежирная рыба, мясо, куриная грудка, творог, желательно без гарнира, но с большим количеством овощей. Такая еда дольше перерабатывается и усваивается организмом, поэтому ее желательно есть

на ужин, тогда она сможет участвовать в синтезе белка, столь необходимого для поддержания мышечных волокон. Непосредственно перед сном лучше не наедаться, но если хочется перекусить, то съешьте яблоко или кефир. Не стоит полностью отказываться от сладкого, одна ложка мороженого, съеденная до тренировки, менее вредна, чем мысли об этой ложечке в течение всего занятия. Хотя полезней предложить спортсмену вместо мороженого и шоколадки природные сладости: финики, мед, изюм, чернослив, курагу, орехи, цукаты;

9) **Важно грамотно использовать пищевые добавки**

Для профессионального спортсмена пищевые добавки становятся необходимой составляющей его рациона. Но что именно, когда и зачем употреблять должен решать диетолог или спортивный врач индивидуально в каждом случае. Сейчас в магазинах спортивного питания есть множество добавок, которыми можно заменять или дополнять приемы пищи. Действительно, если нет возможности полноценно пообедать или в случае изнурительного матча желательно иметь при себе качественный белково-углеводный коктейль, глюкозо-витаминный напиток или сладкий гель, содержащий быстро усваиваемые сахара. Хотя производители говорят о безвредности синтетических суррогатов, все же лучше их использовать, лишь как дополнение к сбалансированному питанию, а не на постоянной основе, и только по назначению доктора. И этому есть несколько причин.

Во-первых, спортивное питание должно индивидуально подбираться спортивным врачом, исходя из: направленности тренировочного процесса, личностных и физиологических особенностей игрока, необходимости похудения или наращивания мышечной массы, функционального состояния всего организма. Используя добавки наугад очень легко добиться негативного результата. Например, девушке необходимо похудеть на несколько килограммов. Она с утра не завтракает, на тренировке пьет белково-углеводный коктейль (одна порция которого равноценна целому обеду), по окончании нагрузок пьет еще одну порцию коктейля, по дороге домой закусывает на ходу булочкой (думая, что весь день не ела, значит чуть-чуть побаловать себя можно), а потом на ужин наедается вредной вкуснятины. Получается, что калорий она

за такой день получила значительно больше, чем, если бы ела как обычно.

Во-вторых, наш организм это очень умная сбалансированная система гармоничного взаимодействия различных функций. И если, какие-то функции перестают быть необходимыми, то организм перестает тратить силы на их поддержание. Например, когда человек изо дня в день заменяет нормальную еду готовыми к усвоению веществами, организм отвыкает от естественных процессов переработки пищи и от самостоятельного извлечения из еды питательных микроэлементов. В итоге, после обычного обеда, человек чувствует тяжесть в желудке, проблемы с пищеварением, слабость.

В-третьих, химия – это все-таки химия, пусть даже и очень качественная. И если есть возможность её не употреблять, то зачем это делать? В современном мире и так прослеживается явная тенденция к угнетению любых естественных функций организма. Теперь, приняв таблетку, можно не спать (или наоборот уснуть, смотря, что требуется), не есть (если нужно снизить аппетит), а можно за несколько глотков «чудо» напитка получить дневную норму калорий. Поэтому, лучше всегда питаться естественной, здоровой пищей.

В-четвёртых, конечно, весьма удобно насыпать в бутылку порошка, развести водой и пить, не напрягаясь. Но подобное поведение приводит к тому, что спортсмен теряет правильные пищевые навыки и, при отсутствии привычной бутылочки, не знает, что нужно есть и когда.

Правильное питание представляет собой значимый пласт в жизни любого человека, а тем более спортсмена. Оно является одной из составляющих нашего здорового образа жизни, залогом хорошего самочувствия и настроения. Уделяя внимание рациону с самого начала теннисного пути, гораздо проще сделать этот путь более успешным и продолжительным.

Глава 6. Здоровье

Для теннисиста хорошее самочувствие – основа спортивной жизни, без которой никакие тренировки и соревнования попросту невозможны. Здоровье больше всего ценится, когда его нет, а если говорить о профессиональном атлете, то любая проблема в организме может сказаться на всей его карьере. Поэтому так важно беречь тело, заниматься профилактикой травм, регулярно обследоваться с самого начала теннисного пути. При наличии финансовых возможностей лучше всего обращаться за помощью к профессионалам своего дела: диетологам, спортивным врачам, психологам. Ведущие игроки включают этих специалистов в свою команду, берут их с собой на соревнования.

Печально наблюдать, когда юные дарования сходят с теннисного пути преждевременно из-за травм, зачастую вызванных банальной неграмотностью и жадной сиюминутной погоней за успехом. Понимаю, как велик соблазн увеличивать тренировочные объемы в погоне за результатом. Особенно, если этот результат появляется. В краткосрочной перспективе многочасовые перегрузки могут и не сказаться отрицательно, но что происходит на самом деле? Физиологический резерв организма растрачивается с удвоенной скоростью, неокрепший связочно-суставной аппарат быстрее изнашивается и начинаются травмы. Чрезмерные тренировки отражаются и на психическом состоянии игрока, он становится более нервным, теряет самообладание в ответственные моменты встреч, испытывает проблемы с мотивацией.

Современный мир стремится сделать из человека робота, которому не надо спать, можно не есть (а если и есть, то быстро, на ходу, чтобы не тратить драгоценное время), который, из последних сил, после сумасшедшего рабочего дня на фоне хронического недосыпания, едет в несколько мест «по важным вопросам», а потом торопится «отдохнуть» в шумной компании. А когда после всего этого, наконец, оказывается дома, то не может остановиться, расслабиться, уснуть. Но и тогда находится способ решить возникшую проблему, ведь всегда под рукой есть бокал вина или таблетка снотворного. С утра, с трудом разлепляя глаза, он бежит на кухню пить крепкий кофе, ведь надо успеть проснуться, успеть выехать из дома до пробок, успеть... Не важно что, главное успеть. А если не успеет,

то и на этот случай найдется ответ: «Да, у Вас, похоже, проблемы с планированием собственного времени. Вам стоит посетить обучающие курсы по этому вопросу». Нет не решаемых проблем. Вам грустно – вот таблетка от депрессии, хотите похудеть – имеется ряд новомодных методик, одиноко – добро пожаловать на сайт знакомств, проблемы в семье – лучшие психологи Вас ждут. Журналы засыпают советами: как жить, зачем жить и где жить. Ориентиры теряются, подменяются образами «качественной, комфортной» жизни, подсунутыми рекламой. В итоге человек гонится за этим журнальным глянцем, ставя все новые и новые цели, после достижения которых, как он считает, станет счастлив и все будет хорошо.

Эта, лишенная всякого здравого смысла, но, якобы, невероятно важная для социума гонка проявляется и в спорте. Теннисисты становятся киборгами, детищами прогресса фармацевтических компаний, брендами, на которых зарабатываются деньги, источниками дохода всей спортивной индустрии. Сегодня модно заниматься спортом. Изменчивый мир пришел к пониманию важности «здорового образа жизни». Но, к сожалению, оздоровление организма и профессиональные нагрузки атлета мирового уровня – совершенно разные вещи. О каком здоровье может идти речь, если тело работает в режиме предельной интенсивности не час и не два, а пять-шесть часов ежедневно. И это на фоне постоянной смены часовых поясов, жизни на чемоданах, где каждая ночь проводится в новом отеле, еженедельных стрессов. А если добавить прессинг со стороны родителей, тренеров, менеджеров, спонсоров, то становится понятным как сложно побеждать и при этом оставаться здоровым.

В итоге, получается, что не спорт дается для человека, а человек для спорта. Ты талантлив, готов жертвовать собой, биться до последнего – тогда прошу, на арену. Тысячи болельщиков уже ждут. Ведь они заплатили за билет на стадион, за кабельное телевидение дома, за кружку пива в спорт-баре, а ведущие телевизионные компании уже выкупили право освещать соревнования на экранах.

На обложке теннисного журнала сияющее лицо победителя турнира Большого шлема, яркий кубок в руке, цель достигнута. Но какой ценой? Остаются за кадром ежедневные многочасовые тренировки до изнеможения, различные препараты, которые красиво называют биодобавками (а точно ли

это они?), травмы, в том числе и психологические. Постоянное эмоциональное напряжение расшатывает нервную систему, что особенно сильно проявляется на психике юниоров и молодых игроков. Сложно теннисистам и в социальном плане, невозможно поддерживать связи с друзьями (только по интернету), нет условий для создания гармоничных отношений с противоположным полом, не говоря уже о семейной жизни. А если учесть что, из тысяч занимающихся теннисом детей на профессиональном мировом уровне заиграют только единицы, то невольно возникает вопрос, а может лучше и не заиграть.

Но, видимо все не так печально в этом временном мире. Если есть надежда реализовать мечты (ведь есть же примеры тех, кто реализовал), то находятся силы противостоять трудностям на пути, пусть даже и сам путь не всегда оправдан. Каждый год стадионы наполнены зрителями, родителями юных теннисистов, мечтающих о том, что их чадо будет играть так же, как звезды тенниса. Дети смотрят на радостные лица своих кумиров, читают их интервью и хотят тоже оказаться на вершине спортивного Олимпа. Они охотятся за автографами, дежурят часами у раздевалок, копируют поведение, одежду, речь. Значимость победы на турнире до 12 лет порой выше, чем в финале Большого шлема. Ребенок проиграл – трагедия вселенского масштаба, вся семья в трауре. Родители готовы проводить дни и ночи на теннисном корте, собственноручно тренируя ребенка, а потом подпирают лбом забор во время детских соревнований и кричать: «Что ты опять делаешь, мы ведь столько над этим ударом работали!». Такое давление на детскую психику не проходит бесследно.

Теннис на профессиональном уровне – это длинный путь постепенного развития и совершенствования приобретенных навыков. Но, к сожалению, сиюминутный результат, звание чемпиона, самоудовлетворение от того, что твой ребенок лучше других, перевешивают успех в долгосрочной перспективе. В итоге, научившись наконец-то удару справа, ребенок травмирует локоть от чрезмерной нагрузки и уже не может больше тренироваться вообще. Или начинает плакать на каждой тренировке, бояться проигрышей, да и вообще до дрожи бояться играть со счетом. Или соревновательный настрой на победу любой ценой приводит к потере общечеловеческих моральных принципов и юный теннисист следует примеру своих родителей, ругающихся вплоть до драки с родителями

соперника. Ребенок готов пойти на подлость, обман, жестокость, преследуя единственную цель – победить. В результате нравственная составляющая жизни такого спортсмена оставляет желать лучшего, он смотрит на сверстников как на потенциальных врагов и они отвечают ему тем же, в группе начинается гонка самоутверждения, приводящая к постоянным конфликтам.

Неправильно построенный тренировочный процесс, чрезмерные нагрузки и эмоциональное давление в раннем возрасте могут привести к печальным последствиям и негативно сказаться на физическом и психическом состоянии ребенка. Сердечно – сосудистые заболевания, нарушения метаболизма и гормонального фона, нервные расстройства, травмированные суставы и связки – это не пустые слова. К сожалению, не всегда бывает возможным предугадать и предупредить проблемы со здоровьем. Факторов, которые могут помешать раскрытию теннисного потенциала очень много, но, если есть возможность минимизировать риск негативного влияния профессионального спорта на организм, то не стоит этим пренебрегать. Ведь, именно, отсутствие перепадов в состоянии здоровья, личностная устойчивость, гармония развития ребенка и является залогом продолжительной успешной теннисной карьеры.

А сейчас хотелось бы поговорить о базовых принципах оценки, контроля и регуляции физического и психического здоровья спортсмена.

Не стану глубоко вдаваться в медицинские подробности. Не являясь врачом, оставляю это профессионалам своего дела, но попробую вместе с Вами разобраться в том, как оценить состояние спортсмена и вовремя отреагировать на возможные проблемы.

На мой взгляд, диагностику самочувствия теннисиста можно разделить на субъективную и объективную.

Субъективная оценка здоровья

Понятие «здоровье» напрямую связано с категорией нормы. Если что-то болит, то очень легко понять, что такое быть здоровым – это когда все нормально, ничего не болит. Любые жалобы ребенка должны быть услышаны и не оставлены без внимания его ближайшим окружением. То есть, пер-

вая составляющая субъективной оценки здоровья – ***это отсутствие дискомфорта и болевого синдрома.***

Если человек работает водителем и обычно проводит за рулем без усталости и снижения внимания по 6–7 часов в сутки, а потом вдруг начинает уставать после 5 часов езды, то это сразу воспринимается им как отклонение от естественной для него нормы. Если человек работает бухгалтером и обычно без труда проводит за компьютером по 8 часов подряд, а тут в середине дня испытывает слабость, головокружение и резь в глазах, то тоже понимает, что с ним не все в порядке. Эти цифры рабочей активности индивидуальны и зависят как от рода деятельности, так и от особенностей конкретного организма. В спорте взаимосвязь хорошего самочувствия и работоспособности очевидна. Если, ребенок всегда легко выдерживал по 3 часа тренировок в день, а теперь устает после 1,5 часов, то стоит призадуматься о его состоянии. Возможно, он не готов к текущему объему нагрузок и не успевает за ночь восстановиться, или его питание неадекватно, или не хватает мотивации – тренировки не интересны. То есть, вторая составляющая субъективной оценки здоровья – ***это стабильный уровень ежедневной работоспособности.***

Самочувствие человека утром, после ночного сна является важным показателем при оценке здоровья. Если нет восстановления за ночь, то весь дальнейший тренировочный процесс происходит за счет использования резервов организма и приводит к истощению. Отсутствие энергии и бодрости после пробуждения свидетельствует о хроническом нервном и физическом переутомлении и требует внимания. То есть третья составляющая субъективной оценки здоровья – ***восстановление после ночного сна.***

Изменения в организме мгновенно отражаются на аппетите. Во время болезни, например, при повышении температуры тела желание есть пропадает, организм бросает все силы на борьбу с недугом. Во время гормональных перестроек потребность в качестве и количестве еды тоже меняется (например, перед менструацией девушек часто тянет на сладкое). На аппетите сказывается нервное и физическое переутомление. Поэтому, четвертой составляющей оценки здоровья является ***устойчивость аппетита.***

Помимо физических проявлений очень важно обращать внимание и на психическое состояние спортсмена, основным

показателем которого является **постоянство настроения**. Каждому человеку свойственны свои особенности нервной регуляции, и в зависимости от этого разные люди с разной степенью эмоциональной окраски реагируют на одни и те же события. Для тренера важно определить нормальные реакции данного спортсмена, то каким он является в спокойном состоянии. Тогда гораздо проще будет обратить внимание на несвойственные этому ребенку эмоциональные проявления и на нестабильность настроения. Поводом для беспокойства являются продолжительность неадекватных периодов поведения, частые смены настроения, повышенная тревожность и возбудимость, необычные реакции и состояния.

Объективная оценка состояния спортсмена

Для объективной оценки здоровья спортсмена необходимо проводить **регулярное медицинское обследование** (лучше всего раз в полгода), даже при отсутствии жалоб. Профилактический осмотр позволяет избежать возможных проблем, а также своевременно диагностировать отклонения от нормы. Комплексное плановое обследование можно проводить как в спортивном диспансере, так и в частном медицинском учреждении. Главное, чтобы со стороны врачей присутствовал серьезный квалифицированный подход, а не быстрое проставление подписей и слова «Здоров(а)» в медицинской карте теннисиста. Предварительное тестирование состояния здоровья должно включать в себя: общий анализ крови, биохимию крови, анализ на основные гормоны, общий анализ мочи, ЭКГ обычное и под нагрузкой, посещение терапевта, спортивного хирурга или травматолога (даже при отсутствии травм важно контролировать состояние позвоночника, стоп, развитие мускулатуры), окулиста, стоматолога, отоларинголога, невропатолога. Оптимально, если все результаты медицинского обследования, будут оцениваться спортивным врачом, который сможет индивидуально подобрать схему приема восстановительных препаратов, витаминов, биодобавок.

Помочь в диагностике и контроле за состоянием здоровья может **пульсометр**. Во время тренировок, особенно в подготовительный период, его использование очень важно. Это позволяет тренеру следить за адекватностью нагрузки для данного спортсмена, за скоростью восстановления, выяснять оптимальный игровой пульс, максимальный диапазон пульсо-

вых колебаний, быстроту перехода организма с аэробного на анаэробный режим работы и обратно.

Измерение пульса после пробуждения тоже является показательным инструментом оценки физического состояния. Для начала необходимо замерить пульс лежа в кровати, а затем встать и сразу же перемерить стоя, потом полученные результаты сравнить. При большой разнице показателей (более 20 ударов в минуту) можно судить о плохом восстановлении организма от текущих нагрузок.

Оценка состояния здоровья касается не только физической составляющей, но и психической. Состояние психики теннисиста может изменить исход матча, при равных силах принести победу, позволить более слабому игроку оказать достойное сопротивление, а возможно и выиграть. Для ранней диагностики психологических проблем, а так же для полноценного использования ментальных ресурсов, контроля эмоций, формирования гармоничных отношений игрока с тренером и родителями необходим спортивный психолог.

Забота о здоровье спортсмена невозможна без базовых знаний и внимания тренера к самочувствию игрока. Во время занятия ответственность за физическое состояние ученика целиком и полностью ложится на плечи наставника. Все негативные проявления со стороны здоровья должны быть восприняты серьезно и оценены.

Жалобы ребенка можно условно разделить на две группы: *на те, с которыми любые физические нагрузки строго противопоказаны (например, перелом, вывих, растяжение связок, ангина, грипп, отравление), и те, с которыми можно тренироваться, но снизив нагрузку и предельно осторожно, (легкие ушибы, головные боли средней интенсивности, небольшое недомогание во время менструации и т.д.).*

Тренер должен мгновенно отреагировать на изменение в физическом состоянии спортсмена, оценить серьезность этих изменений и принять решение о продолжении или прекращении тренировки. Для предварительной оценки самочувствия наставнику достаточно посмотреть на внешний вид спортсмена. Признаками ухудшения состояния могут служить: тусклые глаза, неадекватно высокий пульс и учащенное дыхание, сторбленные, поникшие плечи, неровная походка, постоянная жажда, мышечные спазмы, дрожащие руки, спутанная и бессвязная речь и т.д. Принимая решение продолжить занятие

при легких изменениях в самочувствии ученика, тренер должен иметь четкое представление о всей картине состояния его организма и быть готовым остановить тренировку при малейшем ухудшении симптомов.

Контроль за физическим состоянием теннисиста необходимо осуществлять и его родителям. Хотя сложно представить маму или папу, для которых вопрос самочувствия ребенка не стоял бы на первом месте. Тем не менее, некоторые теннисные энтузиасты в погоне за результатами умудряются приводить детей на занятия с температурой, и даже обосновывают свое решение: «Ничего, пропотеет, и легче станет». Или они не хотят сняться с турнира, например, если ребенок заболел накануне финала. Конечно, такое поведение недопустимо и в компетенции тренера будет отказать больному ученику в проведении занятия и убедить родителей не участвовать в соревнованиях. Приходя на тренировку, игрок должен быть готов тренироваться. Если у юного теннисиста поднялась температура, то не надо везти его на корты, несмотря ни на что. И даже, если на следующий день ответственный матч или он сам очень хочет на тренировку, будет правильнее сняться с турнира, восстановить здоровье и только потом вновь брать ракетку в руки.

Глава 7. Профилактика травм

Теннис – далеко не самый травмоопасный вид спорта. И, тем не менее, на корте случаются характерные именно для теннисистов проблемы со здоровьем. Профилактика травм является неотъемлемой частью заботы о здоровье спортсмена. Но, к сожалению, далеко не всегда ей уделяется должное внимание. Где-то это происходит по причине незнания тренера, где-то из-за отсутствия консультаций со спортивным врачом, ну, а кто-то думает, что пронесет и травмы его не коснутся. Хорошо, если на вопросы родителей даются своевременные и правильные ответы. Вот несколько примеров.

- «Скользить ли на грунте или нет, а если скользить, то для чего?» – спрашивает папа 12-летней Маши.

- «Конечно, скользить. Ведь играя на скользком покрытии, баланс формируется именно в скольжении. Так же, как передвигаясь по льду в обычной обуви, человек инстинктивно начинает шаркать ногами, чтобы не упасть».

* * *

- «Почему, когда мы купили новую ракетку, у Саши заболела кисть?»

- «Потому, что Саша должна быть физически готова к переходу на более тяжелый вес ракетки. Потому что перед покупкой основного орудия теннисиста необходимо советоваться с тренером. Потому что, еще за месяц до смены ракетки надо начинать укреплять связки комплексом специальных упражнений».

* * *

- «Вчера были у ортопеда и он запретил Степе заниматься теннисом» – говорят родители 6-летнего малыша в сентябре после летнего перерыва.

-«А чем Степа занимался во время отдыха?»

- «Мы нашли в отеле тренера. Всего по часу в день играли. Пять корзин бил справа, слева тоже играли».

- «Именно поэтому у ребенка и начался перекос. Большое количество одинаковых движений с ракеткой только в доминантной руке приводит неокрепший организм к асимметрии».

* * *

- «У нас нет хороших результатов, хотя ведь играть умеем неплохо. Почему так происходит?»

- «Какой турнирный график был у Веры?»

- «После двух месяцев тренировок мы съездили на турнир в Китай. Потом, сыграли РТТ соревнования, чтобы просто потренироваться, и на неделю съездили отдохнуть. И затем отправили Веру на турнир второй категории в Финляндию».

- «А что Вы можете сказать о Верином самочувствии на протяжении этого периода?»

- «В Китае она приболела, правда уже после того как проиграла одиночку, но со второго круга пары пришлось сняться. Потом у неё немного болело плечо. А в Финляндии отравилась за день до матча. В общем, какая-то очень неудачная серия!».

- «Съездить на один турнир в Китай – не самое правильное решение, учитывая климатическую и временную разницу. Необходимо принимать во внимание период адаптации, поэтому обычно спортсмены планируют свои графики так, чтобы приехать за неделю-две до соревнований на другом континенте

и участвуют не в одном турнире, а сразу в нескольких под-ряд. Организм Веры сопротивлялся большим психоэмоциональным и физическим нагрузкам, пытаясь снизить нервное напряжение, создать вынужденный отдых и найти оправдание поражениям».

Подобные вопросы встречаются ежедневно. И, к сожалению, недостаток информированности и отсутствие своевременных ответов приводит к серьезным последствиям. Травмы, зачастую, берут свой исток в череде неосмотрительных случайностей. А ведь большинство из них можно было избежать, следуя простым советам по профилактике.

1) Развивать не доминантную руку

Так как теннис является преимущественно односторонним видом спорта – у правшей ведущая правая рука, у левшей – левая, то и развитие доминантной стороны происходит быстрее. В растущем организме это может привести к серьезным проблемам с осанкой, к разной степени развития мышц. На более развитую сторону тела ложится большая нагрузка, способствуя развитию асимметрии. Практически у всех теннисистов кисть доминантной руки шире, бицепс и трицепс более развитые, и, если они не уделяют внимание выравниванию мышечного корсета с помощью соответствующих упражнений, то в дальнейшем сталкиваются с существенными проблемами. Поэтому, так важно с детства укреплять менее развитую сторону с помощью специальных комплексов упражнений. Например, с помощью резиновых жгутов, которыми удобно регулировать натяжение и создавать необходимое усилие. Для этих целей подойдут и упражнения с набивными мячами, и с гантелями, а так же броски теннисного мяча обеими руками.

2) Укреплять связочно-суставной аппарат

В теннисе большая нагрузка приходится на кисти, локти, стопы и колени. Для предотвращения проблем с верхним плечевым поясом важно подобрать подходящую данному спортсмену ракетку (вес, баланс, размер ручки). Необходимо укреплять кисти с помощью эспандера, небольшой гантели или немного сдутого теннисного мяча.

Для профилактики травм стопы и плоскостопия полезно делать следующие упражнения:

- стоя на нижней перекладине шведской стенки или на ступеньке, подниматься и опускаться на стопе одной ноги,

стопа опорной ноги может быть расположена в разных направлениях (носок прямо, вправо или влево);

- повороты на стопе полукругом, исходное положение как в предыдущем упражнении;

- ходьба на носочках, на пяточках, на внешней и внутренней сторонах стопы;

- поднимание карандашей с пола, катание теннисного мячика босой ногой.

Для предотвращения травм коленей следует избегать глубоких приседаний с весом, pistolетиков, долгих статических упражнений, где угол согнутого колена оказывается дальше носка стопы. Во избежание проблем с верхним плечевым поясом нежелательны упражнения со штангами, особенно для детей и подростков.

3) *Создавать мышечный корсет (пресс, спина, косые мышцы живота)*

Чем старше и мощнее становится спортсмен, тем активнее и сильнее его удары, и тем больше он начинает использовать все группы мышц для вложения в мяч, включая пресс, спину, косые мышцы живота. Поэтому их так важно своевременно укреплять и держать в тонусе. Они должны создавать мышечный каркас, который будет защищать связки и позвоночник от чрезмерной нагрузки и позволит прогрессировать в силе ударов.

4) *Обязательная разминка и заминка*

О значимости разминки перед тренировкой, кажется, известно любому уважающему себя теннисисту с самого юного возраста. Первое задание, с которым встречаются дети, приходя на корт – это легкий бег по кругу, различные разогревающие упражнения и небольшая растяжка. Когда ко мне на просмотр приводят ребенка, то впечатление об уровне его подготовленности складывается сразу по тому, как он разминается. Не размявшийся как следует спортсмен или размявшийся недостаточно, заранее подписывает согласие на любую травму. Поэтому, начиная с первых шагов по корту, деток приучают правильно разогреваться, а в дальнейшем разминочная часть тренировки выполняется самостоятельно.

Длительность подготовки организма перед тренировкой и набор упражнений с возрастом подбираются индивидуально для каждого спортсмена, так как одному достаточно 5–7 мин., для того, чтобы включиться в тренировку,

а другому и 15 мало. На продолжительность разминки влияет температура окружающей среды, в холодное время разогрев всегда дольше, чем в теплое. Набор упражнений зависит и от спортивного периода, некоторые упражнения не желательно делать перед матчем. Основная задача разминки – плавно ввести, настроить организм на предстоящую работу, подготовить к тренировке сердечнососудистую систему, прогреть мышцы и связки. На разминке упражнения должны быть не сложными, но энергичными. Обязателен легкий бег в течение не менее 5 мин, координационные упражнения, приставной и скрестный шаг, высокое поднимание колена, подскоки, многоскоки, вращения руками. Не стоит подолгу заниматься растяжкой до тренировки, достаточно сделать несколько базовых упражнений на гибкость, так как сильно растянутая мышца хуже реагирует на взрывную нагрузку (которая, в основном преобладает на корте), медленнее стартует, плохо сокращается.

Заминка в конце тренировки – это такая же значимая часть занятия, как и разминка. Не важно, что ей предшествовало – матч или медленная работа над техникой, выполнение ее обязательно. Заминочные упражнения могут занимать от 10 до 30 мин, ее продолжительность и наполнение зависят от дальнейшего графика тренировок. Например, если в этот день нет тренировки по физической подготовке, то на заминке можно сделать комплекс на стопы и кисти, а так же упражнения с резиной. А если на предыдущем занятии была активная нагрузка на мышцы, что привело к их закреплению, то особое внимание нужно уделить растяжке. Заминка необходима для плавного вывода организма из режима спортивных нагрузок, она позволяет сбросить напряжение, растянуть перегруженные мышцы, успокоить сердечнососудистую систему. Основными заминочными упражнениями являются легкий бег и растяжка. В зависимости от возраста и подготовки спортсмена продолжительность бега в конце тренировки колеблется от 5–7 до 30 мин.

5) Во время тренировки *не бить по мячу сразу со всей силы*

Если на текущем занятии один из ударов еще не выполнялся, то начинать работу с ним нужно всегда очень мягко и спокойно, без резких рывков, с места. Это относится к любому этапу тренировки: к игре на хафкорте, с лета, смешу,

подаче. В случае если была сделана длительная пауза между заданиями, то также необходимо плавно входить в игру. Для этих целей в начале тренировки игроки разминаются на хаф-корте, потом постепенно отходят на заднюю линию и еще какое-то время медленно играют оттуда, и только потом переходят к ударам в полную силу. Перед выполнением смеша и подачи, теннисисты разминают плечо, делают несколько имитаций и только потом приступают к отработке удара. Мягкие разминочные первые удары позволяют не только предотвратить травмы, но и дают спортсмену возможность прочувствовать каждый миллиметр движения, обратить внимание на технику.

6) С осторожностью подходить к тренировкам в период **восстановления после полученных ранее травм**. Во время реабилитации необходимо ограничивать нагрузку травмированной области, делать предохраняющие повязки – тэйпы, одевать наколенники и налокотники.

7) Плохое восстановление и болезненное общее состояние организма существенно повышают риск получения травмы. Поэтому так важно контролировать самочувствие спортсмена, **вовремя снижать нагрузку**, грамотно составлять турнирное и тренировочное расписание. Самое главное не позволять спортсмену работать на износ, давать время на отдых, а в случае заболевания немедленно отправлять домой.

8) Для полного восстановления мышц после тренировок полезно посещать раз в неделю **сауну** и делать 1–2 раза в неделю **массаж**. Если у спортсмена есть какие-либо травмы или уже были раньше, то хорошо делать лечебный массаж, направленный именно на травмированные области (в зависимости от вида травмы).

9) Для игры на разных покрытиях необходимо подбирать подходящие теннисные кроссовки. Так для тренировок и соревнований на грунте подойдет обувь с подошвой «елочкой» полностью, позволяющая легче скользить. Для игры в зале с более универсальным рисунком, а для игры на натуральной траве придется приобрести теннисные кроссовки с шипами.

10) Для профилактики плоскостопия и травм стопы стоит сделать ортопедические стельки, созданные по индивидуальному слепку.

Указанные профилактические меры позволят минимизировать риски получения травмы на корте. Но, тем не менее,

никто не застрахован от неожиданных проблем со здоровьем, поэтому надо бережно относиться к своему самочувствию, понимая, что от состояния организма напрямую зависит результат.

Глава 8. Юный теннисист и его психика

Уделяя внимание разнообразным аспектам тренировочного процесса, невозможно обойти стороной психологическую подготовку. Каково влияние активной спортивной деятельности на психику теннисиста?

Под воздействием постоянных нагрузок у игрока происходит постепенная адаптация всего организма к ним. С приобретением игрового опыта мышление спортсмена, так же как и его тело, подстраивается к теннисной специфике, вырабатывает определенные типы поведения. Происходит взаимный процесс: врожденные психические особенности влияют на спортивную карьеру, так же как и спортивная карьера вызывает изменения в психике. Так, большего успеха в теннисе добьются дети, от природы обладающие трудолюбием, упорством, целеустремленностью, честолюбием, уверенностью в своих силах, безбоязненно выступающие перед публикой. Но и некоторые качества могут развиваться со временем. Например, ребенок, видя собственные победы, постепенно приобретает уверенность в себе.

Спорт во многом влияет на становление личности. Профессиональные занятия непременно отразятся на дальнейшей жизни ребенка, и то какой след будет оставлен ими, зависит от многих факторов. Если обобщить особенности характера, формирующиеся под многолетними непрерывными нагрузками, то это будут: терпение, стремление к успеху, соперничество, честолюбие, активность, нацеленность на результат. Многие другие особенности проявятся в индивидуальном порядке: для кого-то это будет ориентированность на самого себя (зачастую граничащая с эгоизмом), для кого-то быстрота принятия решений, для кого-то умение мобилизоваться в трудной ситуации.

Некоторые качества становятся гипертрофированными и потом в обычной жизни мешают бывшему теннисисту, другие приносят пользу и выгодно отличают человека со спортивным прошлым. Но в одном спорт высоких достижений влияет на всех – он формирует привычку к непрерывным физическим нагрузкам и соревновательным эмоциям. С одной стороны эта привычка полезна, расширяет границы личности, помогает преодолевать себя, а с другой плавно перерастает в настоящую зависимость. Как много примеров, когда бывшие игроки не могли найти себя вне профессионального спорта! Здесь сказывались и необходимость ежедневно выполнять определённый объём физической работы, и неумение эффективно строить свою жизнь за пределами теннисного корта, и психологическая зависимость от сильных впечатлений, получение которых неизбежно в процессе побед и поражений.

Вспоминаются многочисленные случаи ухода из большого спорта и повторного возвращения; многократные обещания «зачехлить ракетку» и невозможность сделать это на самом деле; неустроенность в дальнейшей жизни, которая без ударов по мячу, кажется потерявшей смысл. Большое количество теннисистов, закончив профессиональную карьеру, остаются работать тренерами, избирая эту работу даже при наличии иного профильного образования. Тело бывшего спортсмена настолько сильно требует нагрузок при резком прекращении занятий, что вполне вероятно развитие заболеваний и обострение уже имеющихся недугов. Порой спортсмен, вынужденный прекратить тренировки ощущает дискомфорт, словно не знает, куда себя деть. Именно поэтому игрокам советуют прекращать профессиональную деятельность постепенно, продолжая тренировки в менее интенсивном режиме.

Психика в спорте играет огромную роль. С самых первых тренировок, с самых первых соревнований ментальная устойчивость и особенности характера либо облегчают, либо усложняют дорогу к теннисному Олимпу.

Говоря о психике теннисиста нельзя не отметить, что, если в первые годы занятий прогресс осуществляется за счет улучшения технической и физической стороны, то потом на первый план выходит ментальная составляющая. Наступает такой момент, когда практически все успешные игроки в совершенстве умеют бить справа, слева и бегать много часов по корту, и тогда победа на соревнованиях начинает зависеть

от психических качеств. Умение завершать матч (розыгрыш), играть, а не мучиться на корте, мобилизоваться и прибавить в решающий момент, бороться до самого конца, быть устойчивым внутренне, безбоязненно выступать на соревнованиях становятся главными для выигрыша.

Тренер вместе с теннисистом и его родителями общими усилиями должны формировать правильное поведение на корте, отношение к спорту и своевременно регулировать неадекватные психические реакции. Полезно проводить беседы, с акцентированием внимания не только на организационной стороне и технических моментах работы, но и на гармоничном развитии необходимых для тенниса личностных качеств. Конечно, наилучшим способом работы над психикой является обращение к профессиональному спортивному психологу. В идеале, данный специалист должен понимать теннисную специфику и обговаривать направление своей деятельности с тренером игрока. Но, к величайшему сожалению, на сегодняшний день выбор таких психологов в России невелик. Да и не всегда своевременно осознается значимость психологической подготовки, и только, когда проблемы становятся ощутимой помехой для дальнейшей карьеры, теннисист и его близкие начинают думать: что же делать? Как в физическом здоровье организма, проще предотвратить болезнь или излечить на ранней стадии, так и в области психики лучше заранее принимать необходимые меры и работать над ментальной сферой игрока.

Существует множество методик для диагностики психического состояния спортсмена. Некоторые из них доступны без специальной подготовки и могут использоваться как тренером, так и родителями. Большой популярностью в обследовании детей пользуются проективные тесты, например, рисунок семьи, рисунок несуществующего животного, рисунок дома и пр. Так же, для того чтобы можно было сделать выводы о психологическом состоянии ребенка, о качествах его характера, желании заниматься спортом, можно провести письменное тестирование, в виде специально составленного вопросника. Возраст участников от 8 лет и старше, независимо от уровня теннисной подготовки. Каждому юному спортсмену дается 30–40 мин на выполнение задания. Дети должны писать ответы сразу, а не на следующий день дома. Во время тестирования присутствие родителей нежелательно.

Составить подобный вопросник можно самому, нет необходимости углубляться в дебри психоанализа, на первом этапе для тренера важнее всего получить общее представление об интересах учеников, их наклонностях, мнениях. Например, тест может содержать следующие пункты:

- 1) Фамилия, имя;
- 2) Возраст;
- 3) Нравится ли тебе теннис? Почему?
- 4) Какой еще вид спорта тебе нравится?
- 5) Для чего ты участвуешь в соревнованиях (планируешь участвовать)?
- 6) Доволен ли ты своими результатами?
- 7) Чего бы ты хотел добиться в результате занятий теннисом?
- 8) Сколько у тебя лучших друзей? Ты давно с ними дружишь?
- 9) Что ты делаешь, когда злишься?
- 10) Какой предмет в школе тебе больше всего нравится? Какой меньше всего?
- 11) Любишь ли ты бегать? Как думаешь, сколько времени ты сможешь пробежать без остановки?
- 12) Как тебе интереснее тренироваться – одному или с другими детьми?
- 13) Что ты делаешь в свободное время?
- 14) Если бы ты мог весь день делать все что хочешь, чтобы ты делал?
- 15) Что самое важное для человека?
- 16) Опиши свой самый счастливый день в жизни и самый грустный?
- 17) Чего ты больше всего боишься?
- 18) Кем ты хочешь быть, когда вырастешь?
- 19) Нравится ли тебе тренироваться?

Вопросы достаточно простые, но позволяют увидеть представления ребенка о жизни, о его интересах, об отношении к теннису, проявляются характер и стереотипы поведения. Результаты теста можно использовать как подспорье в организации тренировочного процесса, но делать окончательные выводы по итогам ответов преждевременно. Мнения детей со временем могут меняться. Впоследствии, вполне вероятно, что ребенок, ответивший, что не хочет участвовать в соревнованиях, станет перспективным игроком и одержит

большое количество побед. Дети податливы как пластилин. Сегодня у него нет настроения, потому что мама отругала за плохую оценку в школе, – и вот уже ответы пестрят негативными эмоциями. При грамотном подходе со стороны тренера, взгляды ребенка динамично развиваются. В обоюдном поиске наилучшего направления тренировочного процесса наставник гармонично формирует спортсмена, и не важно, станет ли юный теннисист играть на мировом уровне или будет заниматься только в свое удовольствие – эта гармония, внутренняя и внешняя сбалансированность тренировок станут стержнем в игре на корте и в личности человека в целом.

Внимательный тренер изучает характер и психические особенности занимающихся, наблюдая за их поведением во время тренировок. Таким образом, можно оценить следующие качества:

Уверенность в себе

Проявляется во время публичных выступлений, во время игры на счет, в отстаивании своего мнения среди сверстников. Более уверенные в себе дети не стесняются вызваться первыми для выполнения задания, они не боятся наказаний за плохую игру, готовы сразиться практически в любом упражнении с остальными учениками.

Умение мобилизоваться в непредвиденных ситуациях

Это видно в навыке быстро перестраиваться при смене упражнения, правил или условий тренировки, например, при переходе с открытых кортов в зал из-за дождя.

Умение удерживать внимание

Важно определить время, на которое удастся удержать внимание каждому отдельному ребенку (проявляется во время упражнений на удержание мяча, а также в стабильности уровня игры во время тренировки и соревнований).

Трудолюбие и работа на фоне усталости

Сколько времени ученик может продолжать тренироваться, не капризничая на фоне усталости? Отличается ли уровень игры в начале и в конце тренировки? Легко ли соглашается спортсмен выполнять долгие и нудные упражнения?

Творческий подход, умение импровизировать

Умеет ли ребенок вариативно играть во время выполнения задания со свободными условиями? Насколько часто выполняет неординарные удары, играет не по инструкции. Можно попросить ученика придумать упражнение самому и посмотреть выполнит ли он его с энтузиазмом.

Лидерские качества

Нравится ли юному спортсмену руководить и организовывать других детей? Насколько хорошо у него это получается? Может ли взять инициативу в свои руки в парных и командных упражнениях?

Отношение к неудачам

Как ведет себя теннисист во время проигрыша: борется ли до конца или обречённо отдает победу в руки соперника; нервничает, злится или ищет способы изменить ситуацию?

Умение анализировать

Можно спросить мнение ребенка о какой-либо ошибке в его игре, посмотреть сумеет ли он выявить этот недостаток. Какие способы исправления ошибки он видит? Спросить какой удар ему больше нравится и почему? Можно задать вопрос о тактической стороне игры с соперником и наблюдать за ходом мыслей ученика.

Умение делать правильный и быстрый выбор

Если есть несколько вариантов выполнения задания, найдет ли юный теннисист оптимальный? Насколько быстро выберет лучшее для себя при предложении разных упражнений ему и другому ребенку? Выберет ли себе в пару более сильного партнера при игре против другой пары?

Легкость в усвоении новых навыков и знаний и в удержании ранее приобретенных

Помнит ли ученик то, что проходили на предыдущей тренировке? Как быстро схватывает новые движения? Насколько легко повторяет за тренером упражнения на корте?

По мере взросления теннисиста роль психических качеств и умения управлять своим ментальным состоянием все больше

возрастает. Через несколько лет тренировок участие в соревнованиях становится постоянным, конкуренция усиливается, дети начинают осознавать значимость побед и поражений и по-разному реагировать на них. В данном периоде многое зависит от степени готовности юного теннисиста к выступлениям на турнирах. С одной стороны и тренеру, и родителям хочется увидеть результаты своих общих трудов, а с другой зачастую теряется понимание длительной перспективы. Еще за полтора года до начала активного участия в соревнованиях необходимо начать подготовку к ним. В чем же заключается эта подготовка? Прежде всего, в адаптации ребенка к игре на счет. В зависимости от личностных особенностей того или иного спортсмена тренер может развивать недостающие качества и усиливать имеющиеся. Это касается всех сторон игры на корте. Так, если у Коли в решающие моменты матча такое сильное волнение, что он не может подбросить ровно мяч, то задача тренера обучить методикам самоконтроля (с помощью дыхания, удлинения пауз между розыгрышами, концентрации внимания не на эмоциях, а на тактике) В случае чрезмерного волнения игрока, необходимо формировать правильное отношение к решающим моментам (понижение их значимости, настрой на розыгрыш очка, на борьбу за каждый мяч).

Постепенная отработка игровых моментов в тренировочной обстановке помогает привыкнуть к соревновательной атмосфере. Сначала играют лишь отдельные геймы, тайбреки, выполняются разнообразные задания на счет без подачи. Уже здесь становятся видны характерные особенности того или иного спортсмена: кто-то выбирает агрессивный теннис, но не может терпеть длинные розыгрыши; кто-то наоборот боится забивать, и с трепетной осторожностью «зайца» бежит из угла в угол; кто-то лидируя в счете вдруг прекращает играть и безучастно проигрывает очко за очком; а у кого-то включение в матч происходит к концу одного. Очень важно оценивать психические закономерности поведения игрока и направлять его действия и эмоции в плодотворное русло. Как часто бывают ситуации, когда ребенок начинает раз за разом вымещать своё негодование на ракетке, а родители и тренер только ругают его и говорят: «не делай этого», вместо того, чтобы разобраться, что служит причиной таких реакций.

В детском теннисе соревнования необходимы для приобретения игрового опыта, закрепления отработанных на тренировке навыков, и именно на это должен быть настроен юный

теннисист. Мотивация на победу, конечно, желательна, но не как самоцель. Иначе, смещаются приоритеты и ребенок оказывается в положении, когда он должен выиграть любой ценой, а арсенал его теннисных умений пока недостаточен. Важно учитывать, что в турнирной обстановке начинающий игрок не может выступать на 100% своих возможностей, хорошо, если покажет 30–40%. Во время активной работы над техникой, стабильность понижается и лучше в этот период избегать матчевых встреч.

Обычно свои первые соревнования дети играют в возрастной категории до 10 лет. Эмоции и опыт, которые приобретут юные теннисисты от участия в них, повлияют на дальнейшее отношение к турнирам в целом. Важен настрой ребенка на получение радости от самой игры, на возможность попробовать свои силы, на попытку выполнить задание тренера. Безусловно, необходимо позитивное подкрепление полученного опыта (будь то победа или поражение). Негативная оценка родителями или тренером игры ребенка, а тем более явная критика в его адрес, создадут страх выхода на корт в последующие разы. Теннисист участвует в соревнованиях не для оправдания чьих-то ожиданий и об этом необходимо помнить как ему самому, так и ближайшему окружению.

Основные проблемы, которые могут возникнуть в связи с участием в турнирах в 9–10 лет только начинают проявляться, а к 11–12 годам дают о себе знать в полном объеме. Рассмотрим несколько примеров наиболее вероятных сложностей:

1) Черда поражений

У родителей нередко возникает вопрос: «Почему наш ребенок все время проигрывает?». И это абсолютно нормально. Но поиск ответа на него должен носить конструктивный характер. Обвинениями ребенка, тренера, самих себя не добиться результата. Многие начинают паниковать, но гораздо правильнее трезво оценить ситуацию. В самом проигрыше, как таковом, нет ничего страшного, это неотъемлемая часть турнирной жизни спортсмена. Здесь важнее понять, с чем связаны эти поражения: с отставанием в уровне подготовки, психологической неустойчивостью, страхом поражения, неумением воплощать в игре на счет то, что отрабатывается на тренировке или может быть с нежеланием ребенка заниматься теннисом? Дальнейшая тактика ведения юного теннисиста зависит от выявленных

причин плохого результата, с планированием турниров после проделанной работы. То есть лучше дать ребенку отдых после неудачных соревнований, чтобы у него была возможность забыть негативные эмоции и со свежими силами – моральными и физическими выйти на новый матч.

2) *Соблазн побед*

Встречаются случаи, когда некоторые особо талантливые и натренированные дети с первыми же соревнованиями начинают обыгрывать всех остальных. Эта радостная ситуация тоже требует внимательного отношения. Во-первых, она создает большой соблазн начать участвовать во всех турнирах подряд. Кажется, что если ученик выигрывает, значит надо поскорее набирать рейтинговые очки, занимать лидирующие позиции, доказывать свое превосходство. На фоне победной эйфории часто теряется понимание того, насколько этот сиюминутный успех является лишь маленьким шагом в сторону профессиональной карьеры. И что, за этим шагом так важно сделать второй, третий в том же направлении, а не перегореть и откатиться назад. Поэтому, независимо от выигрышей нужно оценивать готовность ребенка к участию в последующих соревнованиях, его физическое и психическое состояние, постепенно наращивать уровень игры. И лучше сыграть меньше турниров, отказаться от выхода на корт, если у юного спортсмена побаливает колено, чем потом перечеркнуть спортивное будущее серьезной травмой.

3) *Турнирная среда*

Участие в соревнованиях сопряжено с погружением в около теннисную атмосферу. И эта атмосфера, если говорить откровенно, далеко не всегда благоприятна для ребенка. Ценность успеха в детском теннисе зачастую переоценивается. Многие родители готовы, в прямом смысле, драться за победу своих детей. Постоянное сравнение юных спортсменов друг с другом, конфликты на почве «нечестного» судейства, обсуждение всех последних «невероятно важных» событий теннисного мира, плавно переходящее в банальные сплетни – все это непереносимые атрибуты детских соревнований. Со всех сторон долетают слухи, даются советы, целесообразность которых далеко не очевидна. Порой родители краем уха услышат, что там, где занимается их ребенок, учат неправильно,

а вот там, куда ходит сын Марьи Ивановны, тренер гораздо лучше. И озадаченные мамы и папы срывают ребёнка в середине тренировочного процесса, везут на другой конец города к расхваленному специалисту. А впоследствии, оказывается, что там хуже, чем в предыдущем месте, и что вообще тогда речь шла не о сыне Марьи Ивановны, а о дочке Ивана Васильевича! Из всего этого можно смело сделать вывод, чем меньше соприкосновение ребёнка и его близких со сплетнями теннисного мира, тем лучше. Оптимальный вариант – приехали на соревнования, отметились, сыграли свой матч и уехали.

Нервную систему юного теннисиста нужно беречь с самого начала его участия в турнирах. Каждый матч – это стрессовая ситуация, отражающаяся на психике ребёнка. Как победы, так и поражения связаны с сильными эмоциональными переживаниями. И если взрослый человек не отреагирует на то, что за красиво выигранное очко ему не похлопали, то для ребёнка эта ситуация может решить исход матча. Многие вещи, кажущиеся родителям совсем незначительными, производят на детей сильное впечатление и сказываются на их поведении в спорте в дальнейшем. Часто видишь талантливых, перспективных детей с совершенно неадекватными реакциями: истериками, даже катанием по корту, киданием ракеток. Жалко смотреть, когда такие теннисисты уступают гораздо менее подготовленным противникам, только из-за расшатанных нервов. Поэтому, так важно минимизировать негативные эмоции, сопряжённые с участием на соревнованиях, оградить ребёнка от страха быть наказанным за поражение.

4) Игрок плохо начинает матч

Часто встречаются ситуации, когда юный теннисист долго входит в игру, никак не может включиться, и соперник с большим отрывом начинает вести в счете. Когда по собственной невнимательности заранее проиграна половина матча, внутреннее состояние оставляет желать лучшего: опускаются руки, теряется надежда, самобичевание приводит к еще большему ухудшению качества ударов.

С чем может быть связано плохое начало встречи? Чтобы разобраться в этом вопросе, необходимо проследить только ли на соревнованиях происходит подобное или же на тренировках теннисист тоже проваливает первые минуты игровых упражнений. Если в спокойной атмосфере ничего подобного

не наблюдается, то можно сделать вывод о том, что у ребенка выраженное предстартовое волнение. Оно бывает настолько сильным, граничащим с паникой, когда игрок с трудом выполняет удары, не может держать ракетку без дрожи в руках. В таком состоянии все мышцы закрепощаются, «деревенеют» и совершенно не слушаются, любые советы и подсказки игрок не воспринимает. В зависимости от выраженности страха перед выходом на корт принимаются меры по его преодолению. Рекомендуется более активная и продолжительная разминка, так как от повышения пульса и начала потоотделения снижается нервное напряжение. Одним из способов борьбы с волнением является аутотренинг, внутренний настрой на спокойное отношение к происходящему. Частой причиной предстартовой паники является страх проигрыша, поэтому окружающим важно понижать значимость результата игры, подбадривать, говорить о том, что главное – показать достойный уровень игры. В наиболее запущенных случаях требуется помощь спортивного психолога.

Второй причиной провала в начале игры является неумение концентрировать свое внимание, недостаток мотивации, медленное включение в происходящее вокруг. В этом случае ребенок играет существенно хуже не только в начале турнирной встречи, но и на тренировке. Этому может способствовать плохая предматчевая разминка. Холодный организм долго входит в рабочее состояние, не размятыми мышцами сложнее управлять. Поэтому перед игрой так важно пробежаться, поднять пульс, почувствовать тонус во всем теле. У некоторых игроков прослеживается зависимость быстроты включения в матч от приема пищи. Если плотно пообедать перед встречей, то бегать по корту, мало кому будет легко.

5) Неумение завершить матч

В детском теннисе (а порой и не только в детском) распространены проигрыши при явном лидерстве в счете. Бывает, что теннисист ведет с огромным преимуществом, вплоть до достижения матчболов, но не может выиграть последнее очко, ломается и отдает победу в руки соперника. В таких играх перелом происходит из-за неустойчивости психики одного игрока и борьбы до последнего мяча со стороны другого. Тем не менее, из раза в раз, возникает вопрос: «Что же случилось? Почему имея все для завершения матча в свою пользу, тен-

нисист не смог этого сделать?». Особенно грустно, что такие игры имеют свойство повторяться.

Концовка встречи требует от юного спортсмена особенного внимания и отношения. Казалось бы, что последний мяч в матче ничем не отличается по внешним характеристикам от первого, пятого и прочих других. Однако, в концовке игры теннисист этого практически не осознает. У него в голове одна мысль – надо выиграть очко или два для победы. И вот это «надо», плюс предвкушение того, что выигрыш уже близок, формирует в голове очень высокую значимость каждого розыгрыша. Начинается состояние, похожее на предстартовую панику, описанную выше. В условиях стрессовой ситуации повторяются грубые ошибки и теннисист, отчаянно желая победить, оказывается в противоположном положении. Неуверенность в способности контролировать свою игру приводит к потере тактического рисунка. И действительно, о какой тактике может идти речь, когда не получается несколько раз подряд попасть в корт? Хорошо, если преимущество в счете столь велико, что соперник все же не успевает догнать потерявшего уровень паникера. Но зачастую каждое проигранное очко как снежный ком катится с горки, собирая с собой еще одно и еще, потом гейм и сет, окончательно меняющие ситуацию на корте.

Неудачный опыт (особенно болезненный от того, что победа была так близко) закрепляется надолго в памяти и оставляет серьезный след на соревновательной деятельности спортсмена. Каждый раз, попадая в схожую ситуацию, то есть, начиная уверенно лидировать, игрок испытывает те же страхи, вспоминает прошлые поражения и начинает паниковать. Что делать, если эта установка уже сформировалась? Как преодолеть психологический барьер и победить? Есть ли возможность уменьшить влияние негативного опыта?

Конечно, легче предотвратить проблему, чем справляться с ней впоследствии. Если на тренировках обнаруживается тенденция к неуверенному завершению игровых упражнений в свою пользу, то тренеру стоит обратить на это пристальное внимание и не доводить до неудачных исходов на соревнованиях. Помочь в этом могут аутотренинг, дыхательные упражнения, посещение психолога, поддержка со стороны близких людей. На тренировках можно моделировать похожие ситуации, когда надо сосредоточиться и выиграть один мяч для

победы. Необходима беседа с ребенком, проговаривание с ним возникающих страхов, понижение значимости результата матча, настрой на веселую борьбу, такую, в которой можно пробовать какие угодно удары и получать удовольствие. После серии обидных неудач, когда уверенность в своих силах у юного теннисиста близится к нулю, самое важное – выиграть один, два матча. Пусть эти матчи будут сыграны на малозначительных соревнованиях, где вероятность удачного выступления у игрока на порядок выше. Это поможет постепенно поверить в себя, напомнит ощущения от побед и позволит получить удовольствие от лидерства в счете.

б) Неадекватное поведение на корте

Чрезмерная эмоциональность некоторых теннисистов просто поражает. Глядя на них порой, кажется, что теннис – самый психически неуравновешенный вид спорта. Летающие через весь корт ракетки, нецензурная лексика, слезы на переходе – создается впечатление, что результат каждого матча это вопрос жизни и смерти. В проигранном очке виновато любое обстоятельство: погода, зрители, кроссовки, натяжка, цвет волос соперника и, конечно же, судейство. Только в теннисе можно увидеть игрока, общающегося с самим собой вслух на глазах у полного стадиона зрителей: «Куда я играю? У нее же слева дырка, а я опять накидываю под право!» Иногда можно услышать целые монологи с объяснением причинно-следственных связей, приведших к проигрышу гейма: «Что же ты делаешь? Кто так играет? Только криворукая может бить в центр пять раз подряд! Думаешь, что тебе ошибутся и просто так все отдадут! Ага, не дожدهшься! Еще и подачи нет, какой кошмар!»

Хорошо, если подобное поведение наблюдается достаточно редко или отсутствует вовсе, а что делать, когда такое происходит весь матч? Конечно, существуют определенные правила, штрафующие игроков за чересчур активные проявления эмоций. Сначала теннисисту делают предупреждение, потом снимают очко, затем – гейм, и наконец, дисквалифицируют. Но пока дело дойдет до наказания, внимание спортсмена будет окончательно потеряно, все конструктивные мысли уйдут в «гости» к эмоциям и, естественно, качество игры заметно ухудшится. После яркого эмоционального всплеска, наступает опустошение, реакция замедляется, спад в уровне становится катастрофичным. Редко, но встречаются спортсмены, кото-

рым негативные переживания, как ни странно, идут на пользу. Бывает, какая-нибудь истеричная юниорка кричит, визжит, обвиняет все и всех вокруг и при этом только заводится, разгоняет себя и прибавляет в игре, в то время как ее соперница тщетно пытается не отвлекаться. Но и у таких особ, спустя довольно короткий период времени, эмоции затихают, и наступает спад.

Обычно с возрастом внешнее проявление страстей уменьшается, многолетний опыт выступлений на соревнованиях помогает контролировать себя, приходит понимание вредности самокопания и швыряния ракеток. Но в детском теннисе можно встретить все, что угодно, особенно, если матч проходит без судейства, а за забором родители, готовые, то на собственного ребенка накричать, то на соперника «наехать».

Как быть, если поведение юного спортсмена на корте оставляет желать лучшего? Прежде всего, постараться сохранить спокойствие членам его команды: тренеру, спаррингу, родителям и другим близким людям, находящимся в этот момент рядом. Внутреннее напряжение и эмоциональный накал со стороны окружающих передаются ребенку и еще больше усугубляют его психическую нестабильность. Далее необходимо разобраться в причинах такого нервного состояния. Возможно, юный теннисист переутомился или его «передавили» ожиданиями хорошего результата. Часто дети копируют увиденное, и если на соседнем корте тренируются бранящиеся любители, то не удивительно услышать те же слова из уст ребёнка. Причиной бывает и банальная распушенность, когда неспортивные действия не были осуждены тренером сразу и вошли в привычку.

После выявления предпосылок неадекватного поведения необходимо поговорить с ребенком. Любой из нас может быть недоволен бесконечными двойными ошибками на подаче или обидному ауту в решающий момент, но вот способ проявления этого недовольства не может выходить за определенные рамки. Спортсмен должен четко понимать, что можно делать на корте, а что нельзя ни при каких обстоятельствах. Теннис – интеллигентный вид спорта, не терпящий криков и ругани. Недостойное поведение на корте (особенно, если оно повторяется из раза в раз) гораздо хуже проигрыша из-за низкого качества игры, поэтому, если за плохой удар слева ребенка ругать не стоит, то за топанье ногами и катание по полу можно

провести воспитательный разговор и лишить компьютера на неделю.

Важно научиться быть психически устойчивым на протяжении всего матча. При появлении негативных эмоций не просто скрывать их, загоняя внутрь, а стараться преобразовывать их в конструктивное настроение. Да, сложно позитивно мыслить, если в решающий момент ошибаешься с забивного мяча, но от обзывания самого себя всеми возможными словами ситуация однозначно не улучшится. Лучше постараться продумать тактику следующего розыгрыша, утешиться тем, что если в розыгрыше был забивной мяч, значит, игра велась активная, неудобная для соперника, и что в следующий раз при продолжении такой игры очко обязательно будет выиграно.

А что делать теннисисту, если его соперник ведет себя безобразно, провоцирует на споры и крики, после каждого мяча громко кричит, радуется Вашим двойным ошибкам? Прежде всего, постараться не обращать внимания. Как только нервному спортсмену станет понятно, что на его поведение никто не реагирует и не начинает отдавать очко за очком, пыл тут же угаснет или хотя бы перейдет в другое направление. Во-вторых, необходимо позвать судью на корт (если его нет), спокойно объяснив причину и не втягиваясь в дискуссию. Важно понять, что любые крики и слова, в том числе обидные, наносят большой вред тому, кто их говорит.

7) Провалы в технике игры

Техника юных теннисистов находится в процессе становления и, естественно, не отличается стабильностью. Особенно, это можно сказать в тех случаях, когда ведется работа над определенной ошибкой. Если исправленный удар не доведен до автоматизма, то в процессе игры вполне можно ожидать возвращения к старому движению. Технические проблемы становятся частой причиной проигрыша детей: нестабильная подача, пропущенная точка в ударе справа, открытая на замахе ракетка – все это может привести к поражению. Обидно, когда до матча все элементы получаются вполне неплохо, а потом словно ребенка подменяют и наступает полный провал. Что делать в этот момент? Есть ли шанс вернуться к прежнему уровню? Да, такая вероятность есть, если: сохранять внутреннее спокойствие, не паниковать; мысленно представить несколько раз правильное движение; сделать имитацию удара;

постараться максимально расслабить мышцы с помощью дыхания и самовнушения, так как, чем свободнее мышца, тем легче ею управлять.

Обобщая разнообразные психологические проблемы, возникающие в связи с началом активного участия в соревнованиях, хочется заметить, что все они возникают постепенно и берут корни из атмосферы в семье, на тренировках и из личностных особенностей ребенка. Очень многое, зависит от окружающих юного теннисиста людей. Родительские ожидания, тренерская оценка, поведение других детей в группе, собственное отношение к теннису – все соединяется в голове игрока и приводит к различным последствиям. Задача наставника работать на корте не только с технической или тактической стороной, но и уделять внимание психологической подготовке, обучать правильной мотивации, навыкам регулирования внутреннего состояния. Существует множество методик, по одной из них, изложенной спортивным психотерапевтом А.В. Алексеевым в его книге «Система АГИМ» (аутогипноидеомоторика) мне довелось поработать. В возрасте 14–15 лет после знакомства и продуктивного общения с этим замечательным человеком, мои результаты моментально улучшились. Анатолий Васильевич учил управлять своим психоэмоциональным состоянием в соответствии с ходом тренировки или матча.

Благодаря формуле ОБС (оптимальное боевое состояние) я смогла за несколько секунд воспроизводить внутреннее состояние максимальной готовности к розыгрышу очка в любых условиях. Это позволяло не просто сохранять спокойствие в решающие моменты игры, но и показывать лучший теннис. Кроме того, навыки саморегуляции помогали контролировать пульс, осознанно замедляя его в случаях, когда необходимо было успокоиться или повышая перед розыгрышем очка. Система АГИМ дает огромную поддержку не только спортсменам, но и тренерам, обучая анализу причин ошибок учеников, которые часто кроются «в голове». Вообще, не надо стесняться обращению за помощью к спортивным психологам, правда, их не так просто найти, но это уже другой разговор.

На мировом уровне профессионального тенниса психическая составляющая становится еще более значимой, чем в детском теннисе. Часто одно очко решает судьбу матча, да что там очко, походка, взгляд, эмоциональный посыл игроков. Помню, как во время встречи с Шараповой на Roland Garros

я вела со счетом 4/2 в третьем сете. Маша подавала и было, кажется, 30/40 на ее подаче. До этого момента я играла, не думая ни о чем, каждый мяч на максимум – умру, но буду биться. А тут вдруг в голову полезло: «Это же break point... если его сейчас выиграю, то буду подавать на матч. Подавать на матч – реальный шанс победить. Так, я, оказывается, выиграть могу!» Всего несколько секунд подобных мыслей (без потери уровня игры) достаточно, чтобы игрок такого уровня, как Шарапова вгрызся зубами, прибавил и не отдал ничего сам до конца матча, который завершился в итоге 4/6...



Все впереди или уже финишная прямая...

Глава 1. Юниорский тур. Турниры TE и ITF до 18

Вспоминая юниорский период своего теннисного пути первое, что всплывает перед глазами – это огромные кубки. Да, организаторы не жалели на детишек металла. После удачной серии турниров до 14 лет в Италии (два первых места, одно второе и еще что-то призовое в паре) нам с папой пришлось покупать новую сумку для перевозки красивых «железяк». Глубокой ночью на перроне вокзала мы ждали проходящий поезд до города Генуя с билетами на «кушетти» (думали, что это будут спальные полки в обычном купе). Какого же было наше недоумение, когда все места оказались занятыми, и мы с 4 сумками (теннисная с ракетками, моя с одеждой, папина и с наградами) и еще одним кубком в руке оказались сидящими на откидных стульчиках в коридоре. И так всю ночь. Благо через несколько часов моих стенаний о нелегкой спортивной доле одна из дверей купе открылась и выглянувшая из неё женщина на смеси русско-украинского языка, предложила вместо себя положить бедного, плачущего ребенка, то есть меня. Не выпуская кубка из рук, забралась на среднюю полку, а их умещалось по высоте целых три с каждой стороны. На этих «кушетти» можно было находиться только в лежачем положении, так как сидя голова упиралась в потолок, и вот я лежала и слушала рассказ этой доброй женщины о своих приключениях в Италии. Они

с подругой приехали по туристической визе из Западной Украины, да и решили остаться на заработки нелегально. Каждую дома ждали муж и дети и вот теперь они не знали, что делать, бросать работу няней в Италии и возвращаться назад, но ведь потом уже не приехать еще раз. Под стук колес я незаметно уснула, и снились мне большие красивые кубки...

Окунувшись с головой в пучину турниров Российского теннисного тура (РТТ), родитель рано или поздно выглядит оттуда в сторону бескрайних просторов международных соревнований. И тут же у него возникают вопросы: «С чего начинать и в каком возрасте выезжать на зарубежные состязания? Как часто ездить играть за границу и в какие страны? Как ориентироваться в юниорском рейтинге, и так ли этот рейтинг важен?»

Наверное, стоит сразу сказать о главном – есть только два действительно значимых теннисных тура: это – АТР для мужчин и WТА – для женщин и соответствующие календари соревнований, в которых можно набрать рейтинги для этих туров. Все остальные региональные, юниорские европейские и международные системы подсчета очков не играют значительной роли, если у спортсмена нет в дальнейшем достижений в АТР и WТА.

Поэтому юниорские соревнования в любом виде являются лишь подготовкой, огранкой таланта, укреплением психических, физических и технических возможностей теннисиста. Победа в первенстве «водокачки Н-ского края», равно как и призовое место до 14 лет в Куала-Лумпуре, никоим образом не являются самоцелью молодого теннисиста. Так что же, получается тогда какой смысл вообще выезжать на юниорские международные соревнования? Можно ведь просто тренироваться у себя дома, набираться игрового опыта неподалеку, а потом как «выстрелить» в 18–20 лет и сразу попасть в топ–100 мирового рейтинга. Такой вариант тоже может быть, а уж какая при этом экономия средств получается... Но не все однозначно. Смысл все-таки есть.

Попробуем разобраться. Tennis Europe Junior tour (TE) включает в себя три возрастные категории до 12, до 14 и до 16 лет. До 18 лет появляется рейтинговая система ITF (International Tennis Federation). К ITF относятся так же соревнования, приносящие очки в профессиональном взрослом туре на самом начальном уровне.

До 12 лет играть выездные соревнования не стоит, разве только, когда юниор долго находится в другой стране и, чтобы набирать игровой опыт, участвует в местных (не важно национальных или ТЕ) соревнованиях. А вот уже с 13 лет можно попробовать свои силы. Турниры ТЕ до 14 и 16 лет являются этапом первого знакомства с ведущими юниорами мира, первой проверкой себя относительно игроков из других стран, первым расписанием, дающим представление о том что, ждет в дальнейшем. Желательно остановиться на одной из этих возрастных групп и впоследствии сразу перейти в соревнования ITF до 18.

В категории до 14 лет постепенно происходит не столько увеличение количества сыгранных турниров, сколько замена календаря РТТ на ТЕ. Из российских соревнований играют наиболее значимые. Если ребенок попадает в юниорскую сборную, то обязательно участвует в тренировочных сборах и выезжает на командные и личные первенства Европы в ее составе. Полностью переводить юного теннисиста на график «вне дома» еще рано, но постепенно стоит начинать решать вопрос о свободном посещении школы. Многие дети к этому возрасту уже учатся по системе «экстернат», кто-то пытается совмещать учебу и тренировки, но выбор между полноценным тренировочным днем и обучением в школе становится все острее.

Тренер должен поставить основные задачи для каждого спортсмена, исходя из конкретной ситуации: уровня игры, финансовых возможностей, физического развития. Любые цели этого периода являются промежуточными, подготавливающими к взрослой карьере. Так для лидера рейтинга РТТ по своей возрастной группе будет закономерной задачей войти в топ-10 ТЕ до 14 лет, а для ребенка, с трудом проходящего 1–2 круга в турнирах АЛТ-тура или 3–4 категории РТТ, важнее приобретение опыта, совершенствование мастерства и просто участие.

В моей теннисной жизни период в возрастной категории до 14 лет растянулся на 2 года. Первый раз мы начали выезжать на квалификации турниров ТЕ, когда мне было только около 12 лет. Результаты были относительно неплохими, проходила в основную сетку и там еще играла по 1–2 круга. Не думаю, что этот первый год поездок был действительно нужен. Так как, во-первых, даже при неплохом теннисном уровне, между

девушкой в 11–12 лет и в 14 есть существенная физиологическая разница. Все мои соперницы были на две головы выше, заметно превосходили меня физически и били по мячу намного мощнее. А во-вторых, если бы вся семья заранее знала с какими финансовыми затратами придется столкнуться в дальнейшем, то, наверное, отнеслась бы более экономно к турнирным расходам.

На следующий год я играла все те же самые соревнования, только в большем, относительно домашних, объеме. По сути, участвовала, в основном, в ТЕ, а из турниров РТТ только в первенстве России, на котором заняла 1-е место. Результаты были очень хорошими, к концу года стояла 1-ой в рейтинге ТЕ и выиграла командное первенство Европы в составе юниорской сборной.

Результаты в юниорских соревнованиях ITF до 18 лет являются более значимыми для дальнейшей спортивной карьеры, чем в предыдущие возрастные периоды. Все так же имея своей основной целью подготовку к взрослому туру, они весьма показательны в плане оценки перспективности того или иного игрока. Так семнадцатилетнему теннисисту с посредственными результатами в категории до 18 лет (2–3-я сотня рейтинга), будет весьма сложно пробиться в мировую элиту взрослого тенниса. Именно из-за возможности оценить перспективность молодых игроков турниры ITF привлекают большое количество спортивных агентов, готовых заключить контракты с лучшими из лучших. Календарь юниора в этом периоде становится все более похожим на взрослый. Важной задачей тренера и всей команды спортсмена является плавная адаптация к условиям жизни профессионального теннисиста. График соревнований и количество поездок по юниорским турнирам до 18 лет близится ко взрослому, та же смена часовых поясов, акклиматизация, постоянные переезды из отеля в отель, жизнь «на чемоданах», редкая возможность побывать дома и т.д. Организаторы стараются копировать все нюансы жизни в туре: отели, транспорт, запись на тренировки, нагрузку ракеток.

Возможность участвовать в юниорских турнирах Большого шлема, играть на тех же кортах, что и мировая теннисная элита, так же позволяет быстрее адаптироваться к профессиональной среде. Обстановка этих соревнований не сравнима ни с какими другими теннисными событиями. Для молодого

спортсмена важно научиться чувствовать себя комфортно в атмосфере самых значимых соревнований, не бояться играть при большом количестве зрителей, ориентироваться внутри сумасшедшего людского потока, состоящего из тысяч фанатов, представителей СМИ, тренеров, коллег-спортсменов, судей, болбоев, планировать расписание таким образом, чтобы не растрчивать свои силы и внимание на внешний ажиотаж, а готовиться спокойно и уверенно к матчам.

Участие в подобных соревнованиях позволяет увидеть «в живую» звезд мирового тенниса, посмотреть их игру, а так же понаблюдать за ними в обычной турнирной жизни (в раздевалках, в тренажёрном зале, в кафе, на тренировках), обратить внимание на их поведение, общение с прессой. ITF поощряет юниоров за успешные выступления бонусными wild cards (свободными картами) в основные сетки взрослых состязаний. Это является неоценимым подспорьем в переходе во взрослый теннис, так как позволяет за одну-две победы (конечно, при условии хорошей игры и выигрышей) набрать большое количество рейтинговых очков, минуя изматывающие квалификации турниров десятитысячников. Кроме того, юниоры, входящие в топ-10 мирового рейтинга получают от ITF бонусную возможность сыграть несколько взрослых турниров, начиная сразу с основной сетки. Так девушке, ставшей по итогам года первой в мире до 18 лет, дается wild card в основные сетки двух турниров с призовым фондом 50 000 \$ и турнира с призовым фондом в 75 000 \$. А молодому человеку, занимающему 1–2-ю строчку юниорского рейтинга – в основные сетки турниров с призовым фондом 15 000 \$ и бесплатным размещением (hospitality).

Если обобщить, то основными целями участия в турнирах ITF до 18 лет являются:

- **постепенный переход от юниорского тенниса к взрослому;**
- **достижение высоких позиций в юниорском рейтинге, для получения бонусных wild cards в основные сетки взрослых турниров;**
- **привлечение хорошими результатами спонсоров (получить достойное финансирование, заключить выгодные для себя контракты со спортивными брендами – на ракетки, игровую форму, кроссовки, струны);**
- **получение опыта в юниорских турнирах Большого шлема (проходящих параллельно со взрослыми);**

- для адаптации игрока к ритму профессиональной теннисной жизни.

Соревнования ITF до 18 лет оставили массу ярких, незабываемых впечатлений. Участвовать в них я начала с 14 лет, даже первые два турнира сыграла в 13. Для меня они являлись праздником веселья, общения, подростковых эмоций. Думаю, переизбыток около теннисных развлечений сказался не в лучшую сторону на результатах. В целом достижения были весьма неплохими (стояла 21-й в одиночке и 16-й в паре), но, если бы не расплылась в стороны и имела грамотную команду рядом, то могли бы быть еще лучше. Уже начиная с 16 лет, я стала переключаться на участие во взрослых женских соревнованиях – 10 000, 25 000-тысячников, в 17 лет турниры ITF не играла вовсе, а к 18-ти полностью перешла в WTA тур и стояла там в первой сотне.

Не думаю, что стоит форсировать события и стремиться, как можно раньше перейти во взрослый тур, особенно в мужском теннисе. Да и в женском, на сегодняшний день в 16–17 лет лучше только начинать. Начиная с 14, молодой спортсмен может принять участие в ограниченном количестве взрослых соревнований. Правило ограничений (AER – age eligibility rule) создано туром после печальных историй, связанных с быстрым взлетом некоторых теннисисток в юном возрасте и негативными последствиями, произошедшими в их жизнях, после этого взлета. Юные спортсменки не выдерживали чрезмерных нагрузок, внимания со стороны прессы и зрителей, не были готовы грамотно распоряжаться зарабатываемыми деньгами, в итоге попали в неблагоприятные ситуации и были вынуждены прекратить успешную карьеру в самом ее расцвете.

На сегодняшний день девушки в 14 лет могут принять участие в 8 взрослых международных соревнованиях, в 15 лет – в 10, в 16 лет – в 12, а в 17 лет – в 16. По достижении 18 лет количество сыгранных турниров не ограничено. Думаю, что невозможность в раннем возрасте играть все турниры подряд является очень разумной мерой, позволяющей продлить спортивную карьеру. Теннис становится все более «возрастным» видом спорта, требует огромных ресурсов физической подготовки, которых попросту нет в растущем организме. Преждевременное участие в большом количестве взрослых соревнований может привести к травмам, психоло-

гическому «выгоранию» и в конечном итоге к раннему завершению карьеры.

Благодаря игровым ограничениям спланировать график юниора гораздо проще. Понятно, что с каждым годом при общей динамике к увеличению числа сыгранных соревнований наблюдается замещение турниров до 18 лет турнирами по взрослым. Подходить к составлению расписания при этом надо вдумчиво, ведь оно является основным фактором продолжительных успешных выступлений без ущерба здоровью теннисиста. График турниров должен быть индивидуальным, здесь не подойдут универсальные схемы, ведь каждый спортсмен уникален, со своим уровнем игры, физической подготовки, со своими особенностями характера.

Глава 2. Составление турнирного расписания

Во второй части данной книги мы уже рассматривали пример составления тренировочного и соревновательного плана теннисиста в возрасте 11–12 лет. Основные принципы формирования графика остаются такими же и для чуть повзрослевшего спортсмена. Изменения касаются выбора турниров, приоритетными становятся соревнования ТЕ и ITF. Многие родители затрудняются в принятии решения с чего начинать участие в международных соревнованиях, когда и куда ехать. Поэтому, сейчас мы рассмотрим пример составления расписания для юниора 16–17 лет, начинающего играть турниры ITF до 18 лет.

Первый соревновательный год в этой возрастной категории преподносит характерные сложности, одной из главных является отсутствие рейтинговых очков. Не имея хоть какой-то более-менее приемлемой позиции (хотя бы 200–300) в табели о рангах невозможно попасть на соревнования с сильным составом и маленькими сетками, не говоря уже о турнирах более высоких категорий. Для того, чтобы попасть в квалификацию спортсмену без рейтинга приходится уезжать в экзотические страны Латинской Америки, Азии, Африки, рассчитывая, что

туда не смогут добраться игроки с большим количеством очков из Европы и Америки. Такие поездки сопряжены с огромными финансовыми расходами на перелеты, а так же с трудностями акклиматизации в других климатических зонах и часовых поясах. К тому же количество рейтинговых очков, которое можно заработать на турнирах невысокой категории незначительно, поэтому даже при проходе в основную сетку и выигрыше там одного-двух матчей игрок все равно недостаточно быстро растет в рейтинге.

Так с чего же начинать и как преодолеть все эти трудности с наименьшими финансовыми потерями и в кратчайшие сроки? Ответ на этот вопрос довольно прост. Начинать надо с непрерывного повышения уровня игры теннисиста и подведения его к участию в самых значимых соревнованиях в наилучшей форме.

Дело в том, что каким бы эффективным и разумным не был бы турнирный план, но если спортсмен, к примеру, не умеет подавать, плохо выходит из удара или эмоционально проваливает 3-й сет в каждом матче, то никакой план ему не поможет. Поэтому задача команды спортсмена, в первую очередь его тренера, плотно поработать в подготовительном периоде, исправить недочеты, заложить базу физической подготовленности, отточить сильные стороны игры. В 16–17 лет уменьшается доля технической составляющей тренировочного процесса с одновременным увеличением тактической, физической и психической подготовки. Предполагается, что к этому возрасту теннисист должен иметь доведенную до автоматизма технику ударов. Работа может вестись только над небольшими нюансами, над совершенствованием того, что уже заложено и отточено годами. Любые грубые ошибки в игре исправлять практически бессмысленно – на это уйдет много времени, которое сейчас должно быть потрачено на участие в международных соревнованиях и подготовку к взрослому туру. Да и исправив, например, точку удара, скорее всего игрок опять перестанет чувствовать ее в нервных соревновательных условиях.

База физической подготовленности закладывается в межсезонье на весь предстоящий год с учетом особенностей конкретного спортсмена. В дальнейшем, в течение сезона она только постоянно поддерживается, с небольшими усилениями в промежутки между соревнованиями. Несмотря на то, что

объем занятий физической подготовкой возрастает по сравнению с предыдущими периодами, нельзя забывать, что мы работаем все еще с растущим организмом. Психическая подготовка становится, наверное, одним из главных аспектов успешности в юниорском, а потом и во взрослом теннисе. Сюда входит не только обучение ментальной стабильности, контролю дыхания, формированию рутины на корте, но и поведение спортсмена за пределами площадки. Лабильной психике подростка свойственно искать приключения на свою голову, а параллельные турниры среди юношей и девушек только способствуют этому.

Что же касается подводки игрока к наилучшей форме перед ключевыми соревнованиями, то здесь стоит начать с выбора этих самых главных состязаний. В первое время обозначить какой-то из турниров более важным сложно, так как не игрок выбирает, что ему играть, а его рейтинг. В этой ситуации есть и свои плюсы. Положительная сторона заключается в том, что победа (или участие в финале, полуфинале) на любом из турниров одинаково значима и приятна. Основная ставка все же делается на турниры, где игрок попадает в основную сетку, возможно и путем wild card. Прохождение этапа квалификации отнимает много физических сил, добавляя 2–3 лишних матча, а значит, уменьшает шансы на прохождение далеко. Поэтому при планировании графика, прежде всего, составляются серии из нескольких соревнований, желательно в одной стране, со ставкой на лучший результат на последнем турнире в серии.

Обычно количество игровых недель не более двух-трех подряд. Первый турнир при этом рассматривается как втягивающий, адаптационный, перед вторым ставится цель добиться большего результата и приобрести уверенность в своих силах, а на третьем – выстрелить с максимальным успехом. Однако, необходимо обращать внимание на индивидуальные особенности игроков, так как некоторые из них показывают лучшую игру уже на первом, сыгранном после тренировочного периода, соревновании. Конечно, в теннисе, нельзя забывать о факторе везения. Даже имея неплохую подготовку и wild card в основную сетку, встретиться сразу же с первым сеяным игроком – не лучший расклад. Но здесь всегда надо помнить, что если ты действительно настоящий спортсмен, то можешь победить любого сеяного, и никакие рейтинги и имена не должны стать помехой.

Ко второму году участия в турнирах ITF юниору желательно:

- **приобрести достаточный опыт** участия в соревнованиях до 18 лет. Возвращаться в тот же город, играть на тех же кортах во второй раз намного проще. Уже известны все особенности организации, расстояния от кортов до отеля, качество питания и другие детали. Конечно, календарь (при достижении адекватного рейтинга) уже не будет полностью состоять из тех же самых соревнований, но общие принципы и сам тур в целом останутся неизменными везде;

- **максимально приблизиться к первой сотне рейтинга ITF**. Чем выше удастся подняться в табели о рангах, тем лучше. Это позволит принять участие в юниорских турнирах Большого шлема и других крупных соревнованиях;

- **найти парных партнеров**, с которыми получилось сыграть лучше всего.

Зачастую тренеры и сами спортсмены концентрируются целиком на одиночке, снимаются с парного турнира в случае поражения в первом же круге личной сетки или вообще не заявляются на него. Этому способствует и то, что в нашей стране мало кто учит играть пару, юниоры не имеют представления о тактике парной игры, а если и имеют, то весьма отдаленное и только в теории. В основном пара среди девушек-юниорок – это игра по диагонали по принципу: «Кто первый ошибется?», и еще неловкое трепетание двух других особ возле сетки с паническими мыслями: «Бежать или не бежать на перехват?».

Считаю, что по возможности в парном турнире стоит участвовать, ведь это и развитие мышления на корте, и работа над подачей и игрой с лета, и возможность улучшать командные навыки, и практика иностранного языка при игре с англоязычной напарницей. Конечно, иногда возникают ситуации, когда после изматывающего трехсетового матча приходится выходить через час на парную встречу. Особенно сложно успеть восстановиться к одиночке первым запуском на следующий день, но опять же, при должной физической подготовленности спортсмена – это не такие огромные нагрузки, чтобы списать на них дальнейшее неудачное выступление. К тому же победа в парном турнире – это тоже победа!

В график юного теннисиста на второй соревновательный год в ITF juniors добавляются взрослые турниры. Проба пера

в профессиональном туре является только дополнением к юношеским состязаниям. Проблем с попаданием в основные сетки более-менее крупных турниров быть не должно, поэтому ставка делается на турниры наиболее высокой категории, в том числе и Большого шлема. Если к этому возрасту у теннисиста еще нет контракта на ракетки и спортивную форму, то сейчас самое время вплотную заняться этим вопросом. Большинство менеджеров спортивных фирм присутствуют на юниорских турнирах Большого шлема и готовы сделать базовые предложения для всех участников основных сеток.

Если во второй год результаты юного теннисиста все еще далеки от желаемых, а возраст позволяет отыграть еще и третий сезон в ИТФ, то этой возможностью стоит воспользоваться, но все же совместив это с еще большим увеличением числа взрослых турниров. Для молодых людей такая постепенность даже желательна, а для девушек не критична, но все же заставляет задуматься, а все ли так с уровнем игры, если за два года среди вполне одинаково сформированных сверстниц результат далек от первой сотни.

А теперь попробуем составить примерный поэтапный (на год, месяц и неделю) план второго года участия в турнирах ИТФ для теннисистки К. с текущим рейтингом 73 в категории до 18 лет.

Основной задачей для этой спортсменки видится постепенный, результативный переход от юниорского тенниса к взрослому. Учитывая, что К. уже занимает 73-ю позицию в категории до 18 лет, целесообразно совместить участие в наиболее значимых турнирах юниорского календаря ИТФ с взрослыми соревнованиями с призовым фондом 10 000 долларов. Для получения спонсорских контрактов (если их ещё нет), желательно пробиться в юниорский топ-20, такой результат будет достаточно весомым. Кроме того, в юниорском теннисе существует система поощрений (feed-up), когда, после победы в некоторых юниорских соревнованиях, игрок получает право участвовать в определенных турнирах взрослого тенниса (WTA и АТР), минуя квалификацию.

План на год:

Январь – Две недели тренировок: 1-я – в Москве, 2-я – подготовка к соревнованиям в Австралии (акклиматизация; 18–31 – два турнира до 18 лет в Австралии (включая Australian Open juniors);

Февраль – Два дня отдыха после перелета из Австралии; две недели тренировок в Москве; 15–21 – турнир до 18 лет в Москве; 22–28 – тренировка;

Март – Серия из трёх турниров до 18 лет в Италии – 1–21; 22–31 – тренировки в Москве;

Апрель – 1–11 – тренировки; 12–25 – два взрослых турнира с призовым фондом 10 000 \$ в Хорватии; 26–30 – отдых;

Май – 1–9 – тренировки в Москве; 10–23 – два юниорских турнира во Франции (включая Rolland Garros juniors); 24–31 – взрослый турнир в Германии;

Июнь – Месяц тренировочных сборов в Испании;

Июль – 5–11 июля – денежный турнир в Испании (без рейтинга); 12–25 – два взрослых турнира с призовым фондом 10 000 \$ в Испании; 25–29 июля – отдых, отлёт в Америку;

Август – 2–8 – тренировки в Америке; 9–29 – три юниорских турнира в Америке (включая US Open juniors);

Сентябрь – Возвращение в Москву; отдых – 1–5; 6–10 – только легкие тренировки по ОФП и кроссы; 11–17 – добавить теннис (но не очень интенсивно), бегать каждый день кроссы; 18–26 – подготовка к турнирам;

Октябрь – 27 сентября по 3 октября – юниорский турнир в Дубае; 4–17 – два взрослых турнира (10 000 \$) в ЮАР; 18–24 – тренировки в Москве; 24–31 – турнир в Москве;

Ноябрь – 1–14 – отдых; 15–21 – растягивающая тренировочная неделя; 22 ноября – 5 декабря – продолжение подготовительного периода;

Декабрь – 6–19 – два юниорских турнира в Латинской Америке; 20–31 – тренировки в Москве.

Итого:

- Турниров до 18 лет – 14;
- Взрослых турниров – 7;
- Турниров без рейтинга – 2 (денежный в Испании и турнир в Москве);
- Всего турнирных недель – 23;
- Тренировочных недель – 25;
- Отдых – две недели в ноябре и еще несколько раз в течение года по 4–5 дней (в общей сложности 4 недели).

Хочется отметить, что за последние годы в нашей стране заметно увеличилось количество взрослых турниров календаря ITF с призовым фондом 10 000 и 25 000 \$. Поэтому,

вполне возможно, часть зарубежных турниров, заменить на аналогичные домашние.

На следующем этапе составления расписания необходимо конкретизировать направление работы и продумать тренировочные и соревновательные аспекты подготовки на месяц. Рассмотрим, например, план теннисистки **К. на январь.**

Во время **первой недели** тренировок в Москве основное внимание уделить повышению выносливости, работе ног на фоне усталости в качестве подготовки к тяжелым климатическим условиям Австралии. Также, отработать активное завершение длинных розыгрышей, драйвы, выходы к сетке после атаки. В конце недели сыграть две тренировки со спаррингом со счетом. В течение этой недели пробежать два кросса по 40 мин в среднем темпе и провести две тренировки по физической подготовке (мелкие передвижения и короткие рывки со стартом). Отъезд в Австралию.

Во время **второй недели**, после прилёта в Австралию, прежде всего, надо обратить внимание на акклиматизацию. Разница во времени между Москвой и Мельбурном большая, поэтому необходимо несколько дней для того, чтобы организм перестроился на другой часовой пояс. Желательно не ложиться спать до наступления ночи по местному времени, а если утром проснуться слишком рано, то надо не вставать сразу, а какое-то время просто полежать с закрытыми глазами. Учитывая особенности австралийского климата, надо уделять особое внимание потреблению жидкости и витаминов, контролировать пульс. Для ускорения адаптации к часовому поясу Австралии желательно постепенно согласовывать с ним время тренировок. Перелёт на столь дальний континент надо, по возможности, совершать в два этапа. Вначале стоит остановиться в промежуточном месте, например, в Дубае и только потом отправляться в Австралию.

Первый день после прилёта: отдых, вечером – пробежка 20 мин. Второй день: утром – часовая теннисная тренировка в среднем темпе по элементам (поддерживающая), вечером – теннисная тренировка 40 мин–1 час, 20 мин бега в лёгком темпе. Третий день: добавить интенсивности на корте, продолжительность тренировок прежняя, 20 мин бега. Четвёртый день: игра на корте с розыгрышем очков,

вечером – сыграть один сет со счетом. Пятый день: первая тренировка по элементам – 1 час 30 мин, вторая тренировка – игра со счетом – 1 час. Шестой день: в первой половине – отдых, вечером – бег 20 мин. Седьмой день: утром – тренировка 2 часа (второй час игра на счет), вечером – 20 мин бега.

Во время **третьей недели** предполагается участие в первом, подготовительном к Australian open, турнире. Это событие является втягивающими, а его главная задача – прохождение двух-трёх кругов в основной сетке, поиск «своей» игры, приспособление к кортам. Удачным результатом выступления можно будет считать показатель в 60–70% от максимума возможностей, психологическую устойчивость и физическое состояние на протяжении всех сыгранных матчей.

В случае завершения выступления на турнире до финального матча, переехать с тренером на другой турнир и там продолжить тренироваться на тамошних кортах с другими девочками-участницами.

Четвёртая неделя – это время участия в главном турнире австралийской серии – Australian open, выступление на котором является решающим. У этого турнира самый высокий ранг и, в случае успешной игры, рейтинговых очков здесь можно заработать намного больше, чем на предшествующих турнирах.

Наиболее важными задачами для всей этой серии турниров являются:

- Активное завершение розыгрыша драйвом или ударом слева;
- Стабильная вторая кручёная подача под удар соперницы слева;
- Активное и качественное начало матчей, преодоление предстартового волнения.

И, наконец, о составлении **недельного тренировочного плана** теннисистки К. В данном случае это будет неделя перед вылетом на турниры в Австралию.

Понедельник

Подъём – 8.00

Первая тренировка (лёгкая, типа зарядки) – 8.30–9.15

Завтрак – 9.30

Вторая тренировка – 11.00–13.00

Обед – 13.30

Полдник – 15.30

Третья тренировка – 16.30–18.00

Кросс – 18.00–18.40

Ужин – 20.00

Свободное время – до 22.00

Отход ко сну – 22.00

Вторник

Подъём – 8.00

Первая тренировка – 8.30–9.15

Завтрак – 9.30

Вторая тренировка – 11.00–13.00

Обед – 13.30

Полдник – 15.30

Третья тренировка (с использованием средств ОФП) – 16.30–18.00

Видео- или телепросмотр матчей ведущих игроков (занятие по теории тенниса) – 18.00–20.00

Ужин – 20.00

Свободное время – до 22.00

Отход ко сну – 22.00

Среда

Подъём – 8.00

Первая тренировка – 8.30–9.15

Завтрак – 9.30

Вторая тренировка – 11.00–13.00

Обед – 13.30

Полдник – 15.30

Третья тренировка – 16.30–18.00

Бассейн – 18.15–19.00

Ужин – 20.00

Свободное время – до 22.00

Отход ко сну – 22.00

Четверг

Подъём – 8.00

Первая тренировка – 8.30–9.15

Завтрак – 9.30

Вторая тренировка – 11.00–13.00

Обед – 13.30

Полдник – 15.30

Третья тренировка (с использованием средств ОФП) – 16.30–18.00

Видео- или телепросмотр матчей ведущих игроков (занятие по теории тенниса) – 18.00–20.00

Ужин – 20.00

Свободное время – до 22.00

Отход ко сну – 22.00

Пятница

Подъём – 8.00

Первая тренировка – 8.30–9.15

Завтрак – 9.30

Вторая тренировка – 11.00–13.00

Обед – 13.30

Полдник – 15.30

Кросс – 16.30–17.10

Чтение литературы по спортивной тематике – 18.00–20.00

Ужин – 20.00

Свободное время – до 22.00

Отход ко сну – 22.00

Суббота

Подъём – 8.00

Первая тренировка – 8.30–9.15

Завтрак – 9.30

Вторая тренировка – 11.00–13.00

Обед – 13.30

Полдник – 15.30

Бассейн, сауна – 16.30–18.00

Массаж – 18.15–19.00

Ужин – 20.00

Свободное время – до 22.00

Отход ко сну – 22.00

Воскресенье

Завтрак – 8.30

Кросс – 10.00–10.50

Отдых. Свободное время.

В ночь с воскресенья на понедельник отлёт в Австралию.

Таким же образом подробно составляется план подготовки на каждую следующую неделю с учетом различных факторов, которые могут повлиять на основное расписание. Приведённые выше планы не являются неизблемыми и требуют корректировки в случае травм, болезней, отмены турниров, не попадания в списки участников тех или иных турниров по рейтингу, либо, наоборот, в связи с резким подъемом в табели о рангах и возможности играть в более сильных турнирах. Помимо этого, несколько раз в год, в различные тренировочные периоды, необходимо проводить анализ достигнутых результатов и корректировать дальнейшие планы.

Глава 3. Идеальный бюджет перспективного юниора

Начиная заниматься теннисом, родители в среднем тратят сумму равную или немного превышающую стоимость занятий в любом другом спортивном кружке. Но по мере взросления и укрепления в желании войти в число ведущих теннисистов мира расходы существенно увеличиваются. Если в детском возрасте можно иметь 1–2 спортивных костюма, пару кроссовок и 1 ракетку, то для турнирного игрока необходим целый список:

- тренировочная и соревновательная теннисная форма (футболки, шорты, юбки, платья, спортивные костюмы, носки, кепки);

- 3–4 одинаковых ракетки;

- сумка для ракеток;

- сумка для поездок;

- 2 пары кроссовок (теннисные и беговые);

- струны, виброгасители, намотки.

Все это добро должно содержаться в полном порядке (ракетки натянuty, намотки перемотаны и т.д.) и обновляться по мере необходимости.

Многие теннисные семьи оказываются в непростых финансовых условиях, выделять на профессиональный спорт достаточные суммы у них нет возможности, но и бросать на половине пути, особенно, если есть результаты, очень жалко. Пытаясь продержаться в турнирном графике, не залезая в долги, родители спортсмена вынуждены экономить на многих, необходимых для успешного выступления, вещах. Например, селиться в дешёвых отелях, расположенных далеко от кортов и с плохими условиями проживания, питаться в фастфудах, летать неудобными авиарейсами с большим количеством пересадок, не могут возить с собой тренера.

Если проанализировать причины, приводящие к завершению спортивной карьеры теннисистов, то первые два места поделят между собой травмы и расходы. Моя семья тоже столкнулась с нелегкой финансовой задачей. Даже при наличии высоких результатов внутри страны и на международных соревнованиях, привлечь спонсора было очень и очень сложно. Материальные возможности родителей подходили к концу, арендное время для индивидуальных тренировок выпрашивали у владельцев кортов в дар и были просто счастливы, если последние разрешали бесплатно поиграть с 8 утра. Отец бился во всевозможные двери, тренер тоже просил и за меня, и за еще одного перспективного юниора. Кто-то из теннисных родителей подписывал поистине грабительские контракты от безысходности – пусть ребенку придется возвращать потом почти все, что он заработает, зато сейчас есть хоть какой-то шанс. Один из спонсоров ставил непременным условием разговор с его личным астрологом и если тот считал вложение средств в игрока актуальным, то тогда заключался договор.

Во времена моей спортивной молодости в нашей стране была возможность найти спонсора только среди теннисных меценатов, альтруистов, любящих спорт. Вложение средств в юного теннисиста – рискованное мероприятие. Даже впечатляющие результаты на соревнованиях не являются гарантией успешности во взрослом спорте. Многие факторы могут негативно повлиять на становление теннисиста – это и травмы, и психологическое нежелание продолжать выступать, и по-

теря результативности по мере взросления. Поэтому, гораздо интереснее наблюдать за ростом звездочек со стороны, чем участвовать в процессе их финансирования. Единственная возможность минимизировать риски, это (конечно, при наличии средств) вкладывать средства одновременно в нескольких перспективных игроков. Шансы, что заиграет хотя бы один из них гораздо выше. Но создавая подобную команду спортсменов нужно быть уверенным в тренере (тренерах), которые будут с ними работать. Помню случаи, когда некоторые, весьма посредственные теннисные наставники, подсуетившись, входили в доверие состоятельных людей, «разводили» их на спонсирование команды и прекрасно жили, осваивая эти средства.

Возникает закономерный вопрос: «Есть ли в теннисе возможность найти финансирование и заключить спонсорский контракт?» Прежде чем ответить, давайте посчитаем, о каких суммах финансирования идет речь. Цифры разнятся в зависимости от индивидуальных нужд спортсмена и условий спонсорского контракта. Так при больших объемах финансовых вложений игрок может позволить возить с собой на соревнования не только тренера по теннису, но и по физической подготовке и спортивного врача, работать над собственным имиджем, проводить грамотную пиар компанию и т. д. В зависимости от возраста, теннисного уровня и соревновательного плана нужен различный бюджет.

Попробуем посчитать примерные цифры годовых расходов для реализации планов юниорки К. из предыдущей главы, если предположить, что она будет ездить в поездки с тренером, но без родителей.

Перелеты за год: страны, в которых она планирует играть соревнования – Австралия, Италия, Хорватия, Франция, Германия, Испания, Северная Америка, Дубай, ЮАР, Латинская Америка. Примерно – 20 000\$ на двух человек. Это без учета внутренних перелетов при необходимости перемещения с турнира на турнир.

Гостиница: при средней стоимости одноместного номера 80 \$ в сутки выходит 25 000 \$ за два номера в год.

Питание и дополнительные расходы во время поездок: 80 \$ в сутки или 12 880 \$ за год.

Питание и дополнительные расходы в тренировочном периоде: 50 \$ в сутки или 8750 \$ за год.

Стоимость тренировок в испанской академии: 3000 \$ в месяц, стоимость проживания при академии для игрока и тренера еще 1500\$. Все вместе – 4500 \$.

Тренер: Оплата понедельная или помесечная, по договоренности.

Аренда кортов в Москве: в зимний период получается около 14 тренировочных недель, при стоимости корта в 1500 руб. в час и занятиях по два часа в день – 3876 \$.

За четыре недели в летний период при стоимости корта 700 руб. в час – 516 \$.

Итого за аренду: 9216 \$.

Расходы на врача, спортивное питание, лекарства: 6000 \$ в год.

Итого: 82 062 \$ в год (без учета зарплаты тренера).

Как еще можно найти спонсора, кроме удачной встречи с «сумасшедшим», любящим спорт меценатом? В мировой практике существуют специализированные менеджерские компании, агенты которых занимаются поиском и подписанием контрактов с ведущими юниорами мира. Одни из наиболее известных фирм: SFX, IMG, Octagon. Практически на всех крупных турнирах ITF, а особенно на турнирах Большого шлема есть их представители. Другое дело, что для того, чтобы привлечь внимание агентов необходимо действительно показывать очень высокие результаты, а для девушек, желательно, иметь привлекающую внимание внешность. Кроме того, до турниров ITF еще нужно дойти, а немалые суммы финансирования необходимы гораздо раньше. Что делать перспективному 14-летнему юниору, не имеющему средств на поездки? Только искать встречи с представителями перечисленных выше компаний и доказывать им свою перспективность. Обычно одной высококлассной игры на корте для этого недостаточно, нужны результаты на уровне лидеров внутреннего рейтинга страны (а лучше международного) и авторитетное поручительство значимой в теннисном мире персоны (хотя бы словесное).

Спонсорские контракты на инвентарь и спортивную форму получить гораздо легче. Условия предоставления помощи охватывают большой диапазон рейтинговых значений и результатов, и предоставляются игрокам разных возрастных групп. Для заключения договора необходимо обратиться

в одно из представительств теннисных фирм: Wilson, Yonex, Babolat, Nike, Adidas, Fila, Lotto и других.

Помню, когда я играла в возрастных категориях до 12, а потом до 14 лет, просто мечтала о контракте с фирмой Nike. И вот, после победы на юниорском Кубке Кремля (до 12 лет) меня отправили на финальный турнир в Штутгарте, в котором участвовали победители отборочных турниров из разных стран. Каждый день, приходя в номер, мы обнаруживали по большой сумке, набитой одеждой и кроссовками. Счастью не было предела! Очень надеялась, что за 1-е место вручат контракт с Nike и старалась выиграть изо всех сил. Но, к сожалению, чемпионам дали еще один рюкзак с вещами и все.

Отчаявшись найти финансирование своего теннисного дарования, родители начинают делать уклон в сторону учебы. За годы, проведенные в профессиональном спорте, многие отстают от школьной программы, сдают экстерном экзамены только для галочки, не успевают охватить все необходимые предметы. К последним классам теннисная семья задумывается о поступлении в ВУЗ. Выбор высшего учебного заведения зависит от дальнейших планов. Так, если спортсмен собирается дальше ездить по соревнованиям, то зачастую поступает в РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК), где с пониманием относятся к необходимости поездок на различные турниры. Тот, кто решил окончательно завязать со спортом, отдаёт предпочтение серьезной подготовке и круглогодичной учебе в институте.

Одним из вариантов выбора является поступление в американский колледж по программе scholarship. Не секрет, что студенческий спорт в США находится на высоком уровне, команды университетов постоянно нуждаются в пополнении талантливыми спортсменами. Тренеры из ВУЗов разных дивизионов приезжают в Москву для просмотра игроков. Чем выше уровень теннисных результатов и игры на данный момент, тем в более сильный университет можно попасть на бесплатное обучение. Конечно, при условии успешно сданного вступительного экзамена SAT. Проходные баллы для спортсменов относительно невысоки, математическую часть легко может решить любой старшекласник, а английскую – тоже возможно при небольшой подготовке. Во время турнира WTA в Стэнфорде к нам подошла тренер местной университетской команды с предложением выступать за их ВУЗ. Причем баллы по SAT для игрока моего уровня были просто проходными.

Но условия поступления в колледж предполагают невозможность продолжения профессиональной карьеры, а для теннисиста, подбирающегося к первой сотне мира, сделать выбор в пользу учебы было нелегко. Уже, будучи тренером, сталкивалась с необходимостью подготовить юниоров для поступления в колледж. Мы снимали показательное видео, отправляли теннисным наставникам, в выбранные учеником вузы, а после положительной реакции выбирали какое из заведений более интересно и писали SAT. Можно и приехать на ежегодный просмотр, но на нем будут присутствовать тренеры из ограниченного количества университетов. В любом случае вариант с бесплатной учебой за границей представляется многим неплохим решением и пользуется популярностью.

Глава 4. Общение на юниорских и взрослых турнирах

Теперь хотелось бы остановиться подробнее на некоторых особенностях участия в международных соревнованиях юниорского и начального профессионального уровня. Спортсмены, только начинающие участвовать в выездных турнирах, зачастую испытывают затруднения, сталкиваясь с различными организационными моментами. Не имея опыта они теряют время на решение простых вопросов, совершают нерациональные поступки, рассеивают свое внимание и силы, а в итоге не могут полноценно выкладываться на тренировках и готовиться к матчам. Постепенно эти сложности исчезают. Повторяя одни и те же действия из недели в неделю, игрок приобретает необходимые навыки и начинает чувствовать себя на турнире «в своей тарелке». Некоторые привычки и стереотипы поведения формируются в течение длительного времени и во многом индивидуальны, в то время как другие схожи для всех теннисистов. Но одно можно сказать точно, чем раньше игрок адаптируется к турнирной среде, тем проще и комфортнее будет его спортивный путь.

Итак! Что же такое соревновательная жизнь? Это баланс между теннисной составляющей и заботами вне корта; это яркая смесь из общения с другими игроками, организаторами, судьями; это постоянные взлеты и падения; это перелеты и переезды; это масса еженедельных впечатлений. Юные спортсмены попадают в водоворот около теннисных нюансов, хорошо, если рядом есть человек, который может помочь с организационными моментами, подсказать, а где-то и оградить спортсмена.

Обычно юниорские соревнования проводятся совместно для юношей и девушек. Каждый турнир – это фейерверк событий на корте и вне оного. Спортивная молодежь экспрессивна и общительна, несмотря на высокий уровень конкуренции. Нахождение из недели в неделю в обществе одних и тех же лиц приводит к тому, что между ребятами складываются личные отношения. Юные спортсмены знакомятся друг с другом, находят себе друзей и впоследствии общаются с игроками со всего земного шара. Эти контакты иногда бывают скоротечными, а иногда перерастают в настоящую дружбу и сохраняются долгие годы. Организаторы турниров проводят дополнительные развлекательные мероприятия, которые еще больше сближают детей: вечеринки, шоу, открытия-закрытия турниров, экскурсии.

Иногда активная социализация вне корта приводит к тому, что игроки начинают воспринимать соревнования как некую веселую тусовку, нарушают режим и в итоге, забывают, зачем они вообще прибыли на соревнования. Помню, на турнирах до 18 лет разгорались нешуточные страсти: сладкие парочки могли целоваться у всех на глазах, кто-то в кого-то безответно влюблялся, кто-то разочаровывался. В номерах и лобби гостиницы допоздна играли в карты, бегали по этажам, в общем, всячески нарушали спортивный режим. Особенно, это касалось спортсменов, приехавших без родителей, хотя и те, кто был с родителями, умудрялись сбегать от родительского контроля, только в меньшем масштабе.

В юниорских турнирах выступают в подростковом возрасте, и все его особенности сказываются на турнирной атмосфере. Соревновательная активность требует предельного напряжения, как физических ресурсов организма, так и психических. Нервная система, находясь в постоянном напряжении, становится лабильной, особенно в условиях интенсивного

полового созревания, и частые матчевые стрессы имеют еще большее влияние на поведение детей. На фоне соревновательного стремления победить другого, доказать, что ты лучший, порой возникает неприязнь, а иногда и откровенная вражда. Особенно часто это встречается у девушек, так как им свойственно играть не против соперницы, теннисистки, а против конкретной личности. И к этой личности у них складывается определенное отношение – после проигрыша по большей части отрицательное, после победы – положительное или нейтральное.

Появляется интерес к противоположному полу, и естественно, что ежедневное нахождение молодых людей рядом друг с другом приводит к усилению этого интереса. И если вначале общение происходит на уровне симпатий-антипатий, то спустя некоторое время многие спортсмены оказываются втянутыми в отношения. Это порой приводит к печальным последствиям, сказывается негативно на результатах. Возраст ребят, участвующих в юниорских турнирах, колеблется от 14 до 18 лет, и, безусловно, уровень зрелости у 14-летнего и 18-летнего спортсмена различен. Иногда совсем юные теннисисты берут пример со своих старших товарищей, попадают в неоднозначные ситуации.

Избежать этого можно, если находиться на турнире со своей командой, иметь четкое расписание, упорядочить все ежедневные занятия спортсмена и направить их на развитие теннисного уровня, а также на восстановление и поддержание физических сил. Игрока необходимо обучить выстраиванию отношений с другими ребятами. Объяснить как, о чем и сколько по времени лучше всего общаться с ними, можно ли посещать развлекательные мероприятия и если да, то в каком объеме, как вести себя в обществе тренеров, спонсоров, организаторов. Эти моменты очень важны, так как формируют правильное, сознательное поведение теннисиста в турнирной атмосфере.

Я считаю, что для того чтобы грамотно общаться с другими участниками, лучше всего руководствоваться правилом золотой середины. Все должно быть в меру и с умом. Полностью избегать контактов неблагоприятно, это может усложнить жизнь ребенка, а впоследствии привести к потере социальной ориентации, к формированию комплексов. Например, не имеющему навыков общения, юниору сложно будет догово-

риться о разминке или об игре в парном турнире. Возникают и другие вопросы: когда и где начинается регистрация участников (sign in), есть ли тренировочные корты и как на них записаться, где берут мячи, во сколько и откуда отходит транспорт к отелю. И, конечно, в таких случаях личное знакомство с другими игроками и организаторами помогает теннисисту лучше ориентироваться в складывающейся обстановке. Но, и общаться без остановки, забывая о собственных тренировках, не самый лучший вариант поведения. К тому же сегодняшние «лучшие друзья» на следующий день оказываются на противоположной стороне корта, бьются с тобой до последнего, а потом «почему-то» перестают здороваться. Любые контакты игрока должны нести некий смысл. Нужно сыграть пару – ищем партнера, возник вопрос спортивного характера – задаем, необходимо узнать какие-то особенности проведения турнира – узнаем. **Лучше всего находиться со всеми в нейтрально – доброжелательных отношениях, идя на контакт, но при этом сохраняя дистанцию.**

Посещение развлекательных мероприятий (вечеринок в честь открытия-закрытия турнира, фуршетов со спонсорами, промо-акций) является соблазнительным поводом для проведения веселого вечера, особенно, если участие в соревновании к этому времени уже закончено и на следующий день не нужно играть. Иногда можно позволить теннисисту сходить на подобные события, лучше всего вместе с тренером или родителями. Время пребывания там должно быть сравнительно недолгим – поели, пообщались, улыбнулись всем присутствующим – и по домам.

Когда игрок добивается определенного уровня и начинает участвовать во взрослых соревнованиях и в крупных юниорских турнирах (особенно, если это участие успешное), к нему начинает проявляться внимание со стороны СМИ. К этому нужно быть готовым: не бояться, не теряться, а заблаговременно подумать, каким образом преподнести свою личность. Игроку лучше всего начать позиционировать себя с самых первых интервью. Важными аспектами пиара, не зависимыми от выбранного имиджа являются: достойное поведение на корте, грамотная стройная речь и открытое позитивное отношение к журналистам. Не обязательно выворачивать всю душу наизнанку или вдаваться в углубленное повествование о том, почему в сегодняшней игре было столько аутов при ударе справа,

достаточно общими словами ответить на задаваемые вопросы, с улыбкой, но собрано донести свою мысль.

Во взрослом туре для игрока моложе 18 лет, активно продвигающегося вверх по рейтинговой лестнице (именно в рейтинге WTA или ATP), существует специальная обязательная программа обучения. В эту программу входят несколько методик подготовки молодого перспективного юниора к жизни в профессиональном туре. Первая – это программа помощи (mentor program), когда к самым результативным юниорам прикрепляются наставники, взрослые именитые профессиональные игроки. У меня это была Мартина Навратилова. В обязанности ментора входит постоянное общение с юниором с целью передачи собственного опыта (в том числе по телефону и электронной почте), поддержка в кризисных ситуациях, простое человеческое участие в жизни перспективного спортсмена. Другая методика тура – система обучающих книг об особенностях жизни в туре (Rookie Hours). В ней подробно разбираются организационные моменты, возможные сложности на пути теннисиста и способы их преодоления, информация об устройстве тура, даются советы о том, как лучше общаться с прессой. В конце каждой обучающей части проводится письменное тестирование знаний.

Взрослые соревнования уровня ITF существенно отличаются своей атмосферой от юниорских состязаний. Совместных женских и мужских турниров не так много, а значит всех вытекающих отсюда соблазнов тоже меньше. С одной стороны в этом видится существенный плюс, с другой – появляется небольшая часть игроков женского пола с нетрадиционной ориентацией. Конечно, неизвестно, приводит к этому одиночество в туре или физиология, но факт остается фактом. Довольно неловко, будучи неискушенным юниором, увидеть в душе раздевалки целующуюся пару одинакового пола или, переодевая футболку, чувствовать на себе своеобразные взгляды.

Еще одной отличительной особенностью общения является отсутствие такого количества сопровождающих, как на турнирах юниоров. Многие зрелые спортсмены ездят самостоятельно, прежде всего, в целях экономии средств. Отсутствие буйства гормонов и половодья чувств, приводит к уменьшению эмоциональности отношений, гораздо реже встречаются отельные тусовки, хотя на турнирах в курортных городах флер развлечений однозначно присутствует. Скандалов и споров

на взрослых соревнованиях тоже намного меньше, Правила поведения давно изучены, поделиться кортом на разминке уже не является героической жертвой, а «жухать» каждый, приземлившийся около линии мяч, неприлично перед самим собой. Зрелые игроки участвуют в соревнованиях ITF по собственному желанию, это не выбор родителей или тренеров, а их личное намерение вести подобный образ жизни, личная надежда на успех, личное стремление пробиться к вершинам рейтинга. Многие ездят по одним и тем же турнирам из года в год, без видимого сдвига в таблице о рангах, просто потому что любят теннис, не видят для себя что-то более интересного, чем кочевая соревновательная жизнь и готовы заниматься этим профессионально, пока позволяет здоровье.

Глава 5. Поездки с турнира на турнир

Одной из важных особенностей теннисного пути является необходимость в постоянных перемещениях в пространстве. Спортсмен за свою карьеру облетает земной шар не один раз. География проведения соревнований разнообразна – неделя в крупном мегаполисе, столице мирового масштаба незаметно сменяется сельским пейзажем крошечного населенного пункта, с трудом находимого в атласе. Там, едва привыкнув к умиротворенному ритму жизни местных фермеров – любителей тенниса, игроку вновь приходится ехать в многомиллионный муравейник. Мелькают лица, отели, рестораны. Меняются покрытия кортов, раздевалки, мячи. В этом круговороте остаются неизменными лишь теннисная сумка, складываемая и разбираемая на автомате да необходимость быть готовым в любую секунду выйти на корт. Порой решающим для результата матча оказывается не уровень игрока, а то насколько хорошо он выспался и сколько по времени добирался до кортов. Кому пойдет на пользу провести несколько часов в пробках перед матчем, только из-за того что не нашлось отеля поблизости? Или после длительного перелета не иметь возможности адаптироваться к смене климата и часовых поясов? Поэтому, задача

игрока и его команды так сформировать график турниров, так спланировать поездки, чтобы минимизировать их негативное влияние на самочувствие.

Для этого важно учитывать следующие моменты:

- Соревнования лучше всего играть связками по несколько турниров в одной стране. Это позволяет уменьшить дорожные расходы, сократить время переездов с турнира на турнир, а кроме того, дает возможность акклиматизироваться, войти в игровой ритм и проявить себя. Не стоит гоняться за любым шансом заработать больше очков, если для этого необходимо менять континенты каждую неделю. Теннисист либо не сможет успешно сыграть, либо после нескольких месяцев таких метаний начнет перегорать, уставать быстрее физически, травмироваться и терять уровень игры;

- Желательно покупать авиабилеты на прямые рейсы без пересадок, либо стараться находить удобные стыковки. Ведь можно только посочувствовать спортсмену, который летит из Киева до Парижа, с остановкой в Москве и Лондоне (такое в моей практике встречалось). Понятно, что перелет в Мельбурн в любом случае не будет приятным времяпрепровождением, но все же стоит всегда искать наиболее комфортные варианты. Ничто так не изматывает, как бессонное ожидание рейса в неудобном кресле аэропорта, когда уже изучены все близлежащие магазины дьюти-фри и туалеты, а посадку все никак не объявляют. Помню, как после перелета из Москвы в Пекин, мы 17 часов ждали пересадки на стыковочный рейс в Австралию. Это было просто невыносимо – на жестких креслах в терминале уснуть никак не получалось, голова кружилась, от запахов из ближайшего кафе неимоверно тошнило, а от осознания, что сейчас еще только половина пути становилось еще хуже. Хорошо, если после такой поездки будет несколько дней на восстановление, а если нет?

- В случае проведения турнира в небольшом населенном пункте, желательно заранее выяснить каким образом до него добираться, есть ли поездка или автобусы, на которые можно взять билеты прямо в аэропорту. По возможности поискать расписание этих поездов и автобусов еще до покупки авиабилетов и подобрать наиболее удобный по времени вариант. Вспоминается, с какими трудностями порой приходилось добираться в маленькие городишки Германии, Италии, когда прилетев в аэропорт, например, Франкфурта, нужно было до-

браться до железнодорожного вокзала, где потом выяснялось, что прямой электрички до пункта назначения нет, а ближайшая с пересадкой будет часа через 3–4. И уже ночью, наконец, попав в турнирный город, оказывалось, что корты вместе с отелем находятся в часе езды на автобусе, который так поздно не ходит и надо дожидаться первого утреннего рейса. Хорошо, если находилась гостиница поблизости...

- Стараться избегать прилета в страну назначения ночью. Все вышеперечисленные проблемы только усугубляются в ночное время;

- Выяснить обеспечивает ли турнир встречу участников в аэропорту (transportation), и, если да, то заранее сообщить организаторам о дне и времени своего приезда и дождаться от них подтверждения;

- Во время проведения турнира можно пользоваться бесплатными услугами трансфера от отеля до кортов. Обычно шаттл предоставляется для тех, кто живет в официальной гостинице, а расписание его перемещений вывешивается в холле и на кортах. Если корты находятся далеко от отеля, а поездки на турнирном транспорте редки и проходят в неудобное время, то есть смысл взять машину напрокат или пользоваться услугами такси.

Глава 6. Питание во время соревнований

О, как это было вкусно! Пицца, пицца и еще раз пицца, а потом мороженое на десерт. И так каждый вечер на протяжении трех недель во время турниров в Италии. Питание для участников, которые еще не выбыли из соревнований, было бесплатным и, на мой взгляд, очень вкусным. Только вот что-то килограммы прибавлялись с каждым выигранным матчем и бегать становилось все тяжелее...Поиск баланса между доступным и полезным – то, с чем встречается каждый путешествующий игрок. Качество питания чрезвычайно важно для успешного выступления. Лучше всего заранее проконсультироваться с диетологом, который сможет подобрать подходящие, именно

для этого спортсмена, продукты. Но, даже зная базовые принципы и индивидуальные пищевые особенности спортсмена, очень сложно организовать прием пищи вне дома в соответствии с необходимыми потребностями. То, каким будет питание на турнире, зависит от внешних условий: кормят ли на турнирных кортах, какова местная кухня, где можно поесть рядом с отелем и кортами и т.д. Надеяться на самоконтроль растущего организма юниора не стоит, поэтому рядом обязательно должен быть сопровождающий взрослый, ответственный за весь режим, в целом, и питание, в частности. После мясной отбивной с гарниром из картошки фри, равно как и после завтрака состоящего из одного йогурта 0% жирности двигаться по корту совсем не просто. Представляю, как обидно лететь через весь мир на важный турнир, чтобы проиграть в первом же матче из-за того, что не пообедал. Грамотно составленный рацион играет большую роль в сохранении хорошей физической формы. **Основная задача команды спортсмена – подстраивать его личные особенности питания под изменяющиеся внешние условия.**

Обычно организаторы предоставляют бесплатные обеды, а иногда и ужины для спортсменов находящихся в основной сетке юниорских турниров. Еда для теннисистов по предоставляемым талончикам в основном самая простая: куриное филе в панировке, рыба, типа трески, пицца, картошка фри, многочисленные виды спагетти, листья салата в больших мисках. Из фруктов встречаются яблоки и бананы, изредка можно увидеть энергетические батончики. Конечно, бывают соревнования, где подают прекрасные мясные стейки, салат из осьминогов и фуа-гра, но это, скорее, является исключением, и встречается, в основном, на турнирах высокого уровня в WTA туре. Качество подаваемой пищи разнится от турнира к турниру, иногда и бесплатно не захочешь сесть за стол.

На взрослых турнирах уровня ITF бесплатное питание не предоставляется вовсе и теннисисты вынуждены питаться сами в близлежащих кафе, ресторанах, покупать пищу в супермаркетах и есть ее в номере. Правильный режим питания очень сложно поддерживать в условиях постоянных переездов, живя вне дома. По сути, даже самая изысканная еда не сравнится с привычной домашней кухней. Да и не всегда эта изысканность идет на пользу, какой голодный, уставший спортсмен захочет выковыривать устрицы на ужин? Или один день есть

в тайском ресторане, другой – в китайском, а на третий – после посещения японского вести ночную баталию с унитазом? В некоторых странах вообще не стоит питаться нигде кроме кортов из-за антисанитарных условий или особенностей приготовления пищи местным населением (не думаю, что каждый будет готов отведать жареную селедку в молоке). Даже интернациональные блюда, приготовленные из продуктов и по рецептам различных поваров, существенно отличаются, поэтому в салате «цезарь» где-нибудь в Индии можно обнаружить много интересных ингредиентов. К тому же надо учитывать, что из-за смены часовых поясов все процессы в организме перестраиваются, и спортсмен, в первые дни акклиматизации адаптируется не только к климату, но и к пищевой специфике.

Если обобщить все вышесказанное, то для того, чтобы вопрос питания был максимально организован и упорядочен во время соревнований, необходимо принимать во внимание следующие моменты:

- Есть ли питание на кортах и на каких условиях оно предоставляется?

- Включен ли завтрак в оплату проживания, а также можно ли пообедать или поужинать при необходимости в отеле и сколько это будет стоить?

- Где находятся ближайшие к кортам и отелю места питания (рестораны, кафе, супермаркеты) и как до них можно добраться?

- Если вы находитесь в экзотических странах, то надо узнать, где можно питаться наиболее безопасно для здоровья?

Выяснив, каким образом организовано питание на данном турнире, необходимо скоординировать с ним ежедневное расписание теннисиста. В качестве примера возьмем день накануне первого матча, в котором планируется сделать одну теннисную тренировку и легкий бег вечером. Завтрак проходит в отеле и заканчивается в 10.00, а обед и ужин на кортах – с 12.00 до 13.00 и с 17.00 до 19.00 соответственно. В таком случае, лучше всего позавтракать часов в 8 утра, потренироваться с 10 до 12, пообедать в 12.30, перекусить чем-то легким в 16.00, после этого пробежать 30-минутный кросс и пойти на ужин в 18.30. Точно так же составляется расписание и на каждый следующий день. Сложности возникают, если начало матча задерживается, а игрок полноценно пообедать уже не может. В таких случаях приходится продолжать перекусывать,

поддерживая энергетический запас и чувство сытости, но не наедаясь. Если после одиночки в тот же самый день играет пара, то, по правилам, организаторы обязаны сделать перерыв между матчами не менее чем на 40 мин – 1 час. Часто перерыв бывает и гораздо больше, за это время можно полноценно пообедать, но с минимумом тяжелой белковой пищи. Оптимально съесть тарелку макарон, легкий суп, овощной салат.

Глава 7. Бронирование тренировочного времени

Особенность тренировок во время турнира заключается в том, что они непредсказуемы с двух точек зрения – расписания матчей и наличия корта на необходимое время. Для того, чтобы забронировать корт нужно знать играет ли спортсмен на следующий день и, если играет, то во сколько и в зависимости от времени предстоящего матча можно записаться на разминку. Обычно организаторами выделяется несколько площадок для тренировок, а на всех остальных разрешается играть до и после матчей. Теннисисты могут тренироваться в установленное время по предварительной записи, либо по два (если кортов и времени много), либо по четыре человека на корте. Основные сложности возникают в первые дни соревнований, когда все игроки еще находятся в турнирной сетке и имеют равные права на разминку перед собственными матчами. Ажиотаж вокруг расписания усугубляется в теннисных клубах с маленьким количеством площадок. И это понятно... Представьте себе соревнования, проходящие в зимнее время в помещении. Там точно не найдешь 20–30 кортов, как порой можно встретить летом в какой-нибудь солнечной стране, а скорее всего только 4–5. Когда проводится параллельно мужской и женский турниры, то сетки, как квалификации, так и основы включают по 64 участника, а сумма всех игроков получается весьма впечатляющей – более 250 человек. И даже если все они разбиваются на пары, и тренируются по 4 человека на площадке, становится ясным, почему больше чем по 1 часу в день поиграть

не удается. А ведь многие спортсмены хотят тренироваться со своими тренерами и в определенное удобное им время.

Невольно вспоминается толпа людей, скопившихся у стойки с надписью «practice desk», в попытке как можно быстрее вписать себя в пока еще пустые графы. Такое столпотворение особенно часто наблюдается после составления расписания матчей на следующий день. Если нет специального человека, контролирующего процесс записи, то нередко можно встретить следующую картину:

Корт 1 – 8.00–8.30 Иванов + 1

Корт 1 – 8.30–9.00 Иван + Петя

Корт 1 – 9.00–9.30 Петров + 1

Впоследствии выясняется, что Иван Иванов и Петя Петров играют полтора часа подряд друг с другом... Такие ситуации иногда перерастают в скандалы, ведь, часть детей остаются без тренировочного времени, а другие с помощью всевозможных махинаций занимаются по два раза в день, даже закончив выступление на турнире. Во избежание подобных несправедливостей есть определенные правила записи на тренировку:

- Приоритет бронирования корта на выбранное время отдается участникам, играющим первым запуском на следующий день;

- После них могут записаться те, кто играет матч в любое другое время следующего дня;

- Следом идет очередь всех участников, оставшихся в сетке турнира на данный момент;

- И уже в самую последнюю очередь тренировочное время отдается остальным игрокам;

- Обычно разрешено бронировать корт только на один час в сутки (на некоторых турнирах бывает по-другому);

- Запись на разминку всегда важнее тренировки после матча.

При этом в первые дни соревнований запись может осуществляться только для пары участников. То есть, к Иванову +1 может смело приписаться вместо +1 любой игрок. Занятия с тренером или спаррингом возможны только при наличии корта и обычно это происходит ближе к концу турнира, либо, если в клубе много площадок.

Для того чтобы минимизировать сложности, возникающие с проведением тренировок во время соревнований необходимо:

- Научиться находить партнера для разминки среди других участников. Не стесняться подходить и спрашивать, знакомиться, общаться. Первое время это можно делать вместе с тренером;

- Заранее узнать, есть ли возможность тренироваться поблизости. Часто рядом с турнирным клубом находятся еще корты с таким же покрытием, на которых можно заниматься со своим тренером за деньги (а иногда и бесплатно) в любое удобное время. Это подходящий вариант скорее не для разминки перед матчем, а уже для полноценной тренировки после или не в игровой день;

- Дождаться момента, когда организаторы вывешат расписание матчей на следующий день и лист бронирования кортов для тренировок. Часто это приходится делать тренеру или сопровождающему спортсмена, так как информация появляется после окончания всех запусков текущего дня. На тренировки записываться надо как можно раньше, тогда и выбора времени будет больше. Если игрок путешествует один, и у него нет возможности дождаться расписания, например, если матч закончился рано, то нужно выяснить телефон practice desk и попробовать забронировать корт по телефону. Но этот вариант всегда рискованней, так как велика вероятность того, что на следующий день свою фамилию в сетке расписания тренировок не обнаружить.

- В крайнем случае, если записаться на разминку не удалось, надо посмотреть по расписанию фамилии тех, кто играет в необходимое время, и если, среди них есть кто-то типа +1 или не играющий в этот день, то идти и смело просить встать на корт вместо него.

- При возникновении споров, разногласий подходить к судье соревнований с просьбой решить возникшую проблему и апеллировать к правилам предоставления тренировочного времени.

Глава 8. Матчевое расписание и подготовка к играм

Для того чтобы максимально повысить шансы на успех в турнире необходимо учитывать множество моментов, один из самых важных – подготовка к предстоящему матчу, в которую входит:

- **Предварительное планирование расписания следующего дня.** Для того чтобы грамотно распланировать соревновательный день теннисиста, понять когда разминаться, во сколько завтракать и обедать, на каком шаттле приезжать из гостиницы в клуб необходимо знать примерное время предстоящего матча. Расписание игр составляется накануне вечером и вывешивается на кортах. Чуть позже его доставляют в официальную гостиницу турнира, где игроки так же могут с ним ознакомиться. Примерное время предстоящей встречи рассчитывается в зависимости от того, каким запуском в расписании стоит игра спортсмена, выделяя на каждый предшествующий матч по одному часу. Попробуем составить план на следующий день для спортсмена, играющего, например, четвёртым запуском (по нашим подсчетам встреча должна начаться не ранее 13.00):

9.00 подъем

9.45 завтрак

10.30 отъезд в теннисный клуб (в зависимости от расстояния между кортами и отелем)

11.00 – 11.45 (12.00) разминка на корте

12.30 легкий перекус (банан, фруктовый салат, небольшая порция спагетти или энергетический батончик)

13.00 переодевание в игровую форму и в зависимости от хода предшествующих матчей легкая разминка (бег, прыгалки и т.д.)

В жарких странах матчи зачастую ставятся на вторую половину дня, и, например, в расписании игр в Дубае возможен третий или даже четвёртый запуск после 5 вечера. То есть такой матч может начаться и в 20.00, и в 21.00, и даже позже. Основная задача спортсмена в этом случае – сохранить себя на пике физической готовности вплоть до времени выхода на корт, не перегореть. Часто бывают ситуации, когда спортсмены в процессе подготовки к матчу разминаются, потом отдыхают,

затем снова разминаются и так до 10 раз, а в итоге на самой игре не могут пошевелиться от накопившейся за день усталости. Чтобы этого не произошло необходимо сместить дневной график, хорошо выспаться, с утра не торопиться, позже позавтракать. Не рекомендуется в течении дня находиться в шумных местах, бродить по магазинам, плавать в море или бассейне, а так же болтаться на кортах и смотреть как играют другие.

Не всегда матчи начинаются в предполагаемое время, в основном, встречается запоздание графика. Задержки бывают поистине катастрофическими, когда из-за длительности матчей последние запуски начинаются ближе к вечеру или вовсе переносятся на следующий день. Невозможно заранее спрогнозировать насколько упорной будет борьба в предыдущих играх и это приводит к необходимости сохранять сосредоточенность и физическую активность в течение всего времени ожидания, быть готовым выйти на корт в любой момент. Для того, чтобы не перегореть от постоянных разминок, но и не выйти на корт холодным и сонным, необходимо постоянно контролировать ситуацию на своем корте и смещать расчетное время в зависимости от нее. Обычно игроки выясняют обстановку сразу по прибытии на корты, которое должно происходить не менее чем за 1 час 30 мин, если игра стоит в расписании первым запуском, и за 2 часа до предполагаемого начала матча для любых других запусков.

После разминки на корте ситуация оценивается еще раз. Допустим, выясняется, что у первого запуска начался третий сет, всего играют они уже 1 час 20 мин. Из этого можно сделать вывод, что примерная задержка на этот момент составляет 40 мин (20 мин, превышающих расчетный 1 час и еще 20 на максимально быстро сыгранный третий сет). Мысленно сдвинув время встречи, нужно с умом подойти к этой ситуации: не бродить по теннисному клубу, не болтать с другими игроками, не бегать каждые 5 минут к своему корту, для того, чтобы выяснить счет, с мыслью: «А вдруг уже закончили?». Можно слегка пройтись, а потом сесть в сторонке, в каком-нибудь укромном уголке и почитать или послушать музыку. В случае если корты находятся рядом с отелем, а игра задерживается на несколько часов, то можно вернуться в номер, полежать, расслабиться. При этом кому-то из команды игрока лучше остаться в теннисном клубе, чтобы в случае быстрого

окончания предыдущих матчей, заранее сообщить об этом теннисисту;

- Разминка непосредственно перед игрой. Разминка перед матчем состоит из двух частей – разминки на корте и вне оного. Первая часть занимает от 30 мин до 1 часа, в зависимости от индивидуальных потребностей спортсмена и наличия времени на кортах. Упражнения выполняются по универсальной схеме длительностью 5–7 мин каждое: игра на хафкорте, игра на задней линии, игра по диагоналям (все на удержание), игра с лета и смэш по очереди, подача и прием. После окончания разминки с ракеткой игрок ждет приближения предстоящей встречи. Очень важно поймать момент, в который нужно идти разогреваться во второй раз. Если размяться слишком рано, то потом снова придется ждать неопределенное количество времени, тратить впустую силы, остывать. Поводом для начала разминки служит явное лидерство в предшествующем запуске того же игрока, который выиграл первый сет, например 3/0, 3/1, 4/1 или 4/2, а при упорной борьбе начинать разминаться надо при счете 4/4 во втором сете. Вторая разминка составляет не более 10–15 мин, в нее может входить легкий бег или прыжки с прыгалками, беговые упражнения типа высокого поднимания бедра, подскоки, приставного шага, вращения руками, небольшая растяжка;

- Проверка состояния ракеток и другого инвентаря. Накануне предстоящего матча все ракетки спортсмена должны находиться в идеальном состоянии. Это значит примерно одинаковую, новую или слегка обыгранную натяжку струн (в зависимости от предпочтений игрока), свежие намотки, виброгасители, рекламные знаки, нарисованные по трафарету, если у теннисиста есть контракт на инвентарь. Верх непрофессионализма выйти на корт с одной или двумя плохо натянутыми ракетками, которые могут порваться в любой момент или иметь разные струны на запасных ракетках. Нет ничего хуже, чем бегать по теннисному клубу с криками: «Одолжите ракетку, пожалуйста, а то играть не чем!», да и судья может не позволить выйти с корта во время матча для этих целей;

- Сбор теннисной сумки на матч. Помимо подготовки ракеток, у спортсмена должно быть собрано на игру всё необходимое: кепка, сменная одежда, кроссовки, носки, полотенце, предметы личной гигиены, небольшая аптечка;

- Привычные действия и моральный настрой. Готовым побеждать, должно быть не только тело, но и психика теннисиста. От того в каком эмоциональном состоянии игрок проведет вечер накануне и утро перед матчем зависит очень многое. В предыдущей части подробно обсуждались особенности психики спортсменов, здесь же хотелось бы акцентировать внимание на таком важном аспекте как рутина. Это набор определенных повторяющихся из раза в раз действий, которые совершает теннисист, для того, чтобы снять предстартовое волнение, отвлечься и настроиться.

Привычные действия индивидуальны, их очередность формирует некий ритуал, незаметный и непонятный со стороны. Каждый игрок находит что-то свое. У кого-то – это выбор игровой формы, любимый и нелюбимый костюм. В удачливом одеянии некоторые теннисисты играют до самого окончания турнира, как только успевают стирать между встречами?! Кто-то уделяет максимальное внимание сбору вещей, принципиально складывая с собой на игру одинаковое количество носков. Другие делают своей рутинной прослушивание определенных песен перед матчем. Главное, чтобы все эти индивидуально подобранные действия позволяли отключиться от суеты вокруг, умиротворить себя, еще раз продумать тактику, вспомнить, зачем следить во время игры. Для меня привычным стал такой своеобразный ритуал – после 5-минутной разминки с соперницей я перевязывала шнурки на игровых туфлях (обязательно двойным узлом), аккуратно складывала полотенце вдвое и укладывала его на соседний стул, делала два глотка воды из новой бутылки и ставила эту самую бутылку слева от ножки стула, на котором буду сидеть в перерывах...

Глава 9. Натяжка ракеток, мячи и аккредитации

Натяжка ракеток

Во время турнира особое внимание нужно уделить натяжке струн. От того с какой силой натянуты ракетки может зависеть исход матча. Крайне неприятна ситуация, когда ра-

кетка рвется в самый неподходящий момент и теннисист вынужден взять вторую ракетку, на которой оказываются другие струны. В результате ощущение игры меняется и первые розыгрыши (а иногда и по нескольку геймов) уходит на то, чтобы привыкнуть к новой ракетке. Представьте, насколько обидно, когда подобное происходит на тайбрейке третьего сета?! Или как неприятно, порвав струны в самом начале игры, заглянуть в чехол и обнаружить, что в запасе есть всего лишь одна ракетка (так как остальные были порваны пару дней назад и ее забыли натянуть). Весь оставшийся матч в голове спортсмена будет крутиться навязчивая мысль: «Только бы выдержали струны, ведь эта ракетка последняя».

Есть еще один существенный момент, на который хотелось бы обратить внимание. Дело в том, что у струн есть свойство со временем ослаблять натяжку, «садиться». Быстрота снижения натяжения и износ струн зависят от температуры окружающей среды, покрытия, силы вращения, которую использует теннисист при ударах. И если после снятия со станка ракетка имела натяжку в 26/25 kg, то через несколько дней интенсивных тренировок натяжение снизится примерно до 25/24 kg. Разница между свежей, не играной ракеткой, и «севшей» на пару килограммов весьма существенна. Новая натяжка жестче и неожиданная смена ракетки может привести, особенно в начале, к увеличению попаданий в сетку. Нежелательна и обратная ситуация, когда у теннисиста выходит из строя ракетка, которой он играл, и приходится брать ту, где старые струны, после чего раздается возмущенный возглас: «Этим невозможно играть! Сплошной аут!»

Для того, чтобы избежать подобных ситуаций во время матчей желательно выработать собственный ритм перетяжки струн, не зависящий от того порвались они или нет и иметь достаточное количество ракеток (не менее трех). Так одному теннисисту больше всего нравится играть новыми струнами, другой – предпочитает ракетки 1–2 дневной давности, третий – вообще лучше всего чувствует «севшие» на несколько килограммов. Подбор наиболее комфортной силы натяжения происходит во время тренировочного процесса, когда игрок может спокойно попробовать разные варианты. Так же важен выбор самих струн, у каждого теннисиста есть свои предпочтения, но наиболее популярными являются Luxilon, Babolat, Tecnifiber. Характеристики той или иной струны зависят

от ее состава, толщины, наличия насечек. Натуральная струна дает совершенно другие ощущения, чем синтетика, а мультислоноконная синтетика существенно отличается от обычной. Толстые струны менее чувствительны, но более долговечны, а насечки помогают в выполнении ударов с вращением.

Подобрав в тренировочном периоде оптимальные для данного игрока струны и силу их натяжения необходимо продумать, каким образом подготовить все имеющиеся ракетки. Допустим, что для нашего теннисиста натяжка 24/23 кг является оптимальной. В таком случае ему следует натянуть игровую ракетку 25/24 кг и поиграть ею несколько дней до турнира. Ко времени игры натяжка «сядет» как раз до 24/23. И ощущения от игры ей будут максимально комфортными. При этом запасные ракетки нужно натянуть 24/23 кг, в таком случае, если порвутся струны во время матча, натяжка остальных ракеток будет максимально приближена к текущей.

На всех турнирах имеются стрингеры – люди, профессионально натягивающие струны. Стоимость натяжки одной ракетки разнится от турнира к турниру, а в среднем составляет 10–15 \$, без учета стоимости струн. В случае отсутствия своих струн стрингеры могут за отдельную плату предложить имеющиеся у них.

Обычно игроки имеют с собой любимые струны, которые заранее покупают в виде бобин – круглых мотков, состоящих, из большого количества комплектов (это гораздо экономичнее, чем покупать отдельные комплекты). Многие имеют спонсорские контракты и вместе с другим теннисным инвентарем, бесплатно получают струны. Безусловно, спонсорская поддержка приятна, но имеет и свои минусы. Так, теннисист не имеет права переходить на струны другой фирмы и обязан играть только тем, что ему выдается.

По времени натяжка струн на одной ракетке занимает недолго – порядка 20–30 мин. Игрок должен знать подходящие ему параметры натяжки и сообщить их стрингеру. Профессиональный теннисист берет с собой на матч не менее трёх ракеток. Все они должны быть заранее подготовлены – натянуты, обмотаны, снабжены виброгасителями.

Удобный качественный инвентарь – это залог успешных выступлений. Подбор ракеток, кроссовок, струн должен осуществляться в ходе тренировочного процесса. Этот момент

очень индивидуален и требует внимательного подхода со стороны игрока: нужно учитывать малейшие нюансы, не бояться экспериментировать, пробовать разные варианты. После того как основные составляющие теннисного инвентаря подобраны, необходимо купить сразу несколько пар понравившихся кроссовок, бобину струн, комплект удобных, лежащихся в руку намоток и т.д.

У стрингеров есть специальное оборудование, на котором можно измерить текущие параметры ракетки – вес, баланс, игровое пятно, а также подогнать эти параметры под необходимые игроку. Юниорам не нужно вносить существенных изменений, но стоит проверить на идентичность все имеющиеся ракетки. Даже ракетки одной модели имеют небольшие различия в весе, что влияет на ощущения, а с помощью небольшой корректировки можно свести эту разницу на нет.

Мячи

Мячи играют немаловажную роль в соревновательной жизни спортсмена. Их характеристики разнятся в зависимости от фирмы производителя и модели, существенно отличаются ощущения и от игры с ними. Для того, чтобы теннисисту не пришлось привыкать к особенностям отскока в последний перед матчем момент, желательно заранее выяснить какими мячами будет играть предстоящий турнир. Часто у серии соревнований в одной и той же стране имеется договор о конкретной марке, и будет разумным заранее начать подготовку именно этими мячами.

Организаторами предоставляется ограниченное количество бесплатных мячей для разминок перед играми и тренировок. Обычно это 1–2 новые банки, которые можно ежедневно обменивать. Тренировочные мячи можно получить за день до начала турнира, а их выдача прекращается, как только игрок заканчивает свое выступление в одиночной и в парной сетках. На матч судья на вышке приносит мячи сам, в течение игры они заменяются на новые с определенной периодичностью в зависимости от уровня соревнований. Так, на большинстве юниорских турниров и взрослых ITF новые мячи выдаются только на третий сет, а на более высоком уровне смена происходит после первых семи, а потом каждые девяти сыгранных геймов. Если во время игры мяч лопается, то он также меняется на новый, а сыгранное очко переигрывается.

На крупных соревнованиях количество бесплатных мячей, предоставляемых игрокам существенно больше. Ранее выданные банки не обязательно (хотя и желательно) менять, можно просто получать новые мячи ежедневно. Многие игроки, таким образом, собирают целые корзины мячей и везут их потом с собой. Помнится на юниорском Роллан Гарросе у нас тоже накопилось несколько пакетов слегка игранных мячей, которые было очень жалко оставлять. Учитывая, что помимо этих увесистых мешков и наших вещей, в багаже на обратном пути присутствовали еще и две новые, выданные спонсорами сумки с инвентарем, становится понятным, откуда взялся такой огромный перевес. На регистрации рейса Париж-Москва были предложены три варианта: оставить пакет, заплатить за перевес или приехать во Францию еще раз, где в камере хранения нас будут ждать бесценные мячи. При этом стоимость 1 кг равнялась 14 евро, то есть без особо глубоких мудрствований можно было сделать вывод, что платить 168 евро за 12 кг перевеса дороже, чем купить целый ящик мячей по приезду домой. Так и осталось столь усердно собираемое богатство работников французской таможни.

Аккредитации

На большинстве взрослых и на крупных юниорских турнирах создана система аккредитации участников. Она заключается в том, что внесенные в списки спортсмены, лица, их сопровождающие, организаторы, судьи, а также другие, имеющие непосредственное отношение к соревнованиям отделяются от остальных зрителей с помощью контрольно-пропускных пунктов. Зрители пришедшие посмотреть теннис не имеют доступа к определенным зонам и помещениям, таким, как раздевалки игроков, комнаты отдыха, столовые, кабинеты врачей и т.д.

Аккредитация участников используется для того чтобы:

- Обеспечить безопасность игроков и их сопровождающих;
- Оградить игроков от болельщиков, стремящихся к общению;
- Дать теннисистам возможность готовиться к матчам в спокойной обстановке;
- Организаторы знали, кто есть кто среди спортсменов и могли максимально быстро их обслуживать;

- Контролировать питание (на некоторых турнирах бесплатное питание выдается по аккредитациям);

- Отличать роль, которую играет каждый человек на турнире (кто участник, кто тренер, кто обслуживает ресторан, кто развозит спортсменов, кто убирается и т.д.).

Обычно, в зависимости от выполняемых функций человека, аккредитации отличаются друг от друга. Отличие может быть в цвете или в буквенных и цифровых символах. С помощью этих отличий охранники пропускают каждого в разрешенные зоны. Так, например, на турнирах Большого шлема юниоры не имеют права переодеваться в раздевалках для взрослых, судьи не могут заходить в комнаты для интервью, а журналистам не разрешено находиться в зонах отдыха игроков. Так же, аккредитации являются пропуском на соответствующие места на трибунах игровых кортов.

В день приезда на крупный турнир игрок первым делом идет в офис выдачи аккредитаций. Для каждого спортсмена положено определенное количество пропусков, конкретное число может различаться, но, в основном, не более 3–4: один для самого участника, один для тренера и один (максимум два) для сопровождающих лиц. Теннисист сам заявляет имена людей для получения аккредитаций, их вносят в список и потом они уже сами могут подойти и оформить пропуск. Длительность срока, на который выдается аккредитация, может быть разной. На турнирах Большого шлема для участников квалификационных матчей выдается один пропуск, и если спортсмен проходит в основную сетку, то ему выдается другой пропуск.

После проигрыша через день или два вход на территорию для игроков блокируется, бесплатное питание, если его выдача контролировалась с помощью аккредитации, так же прекращается. Для того чтобы дальше беспрепятственно заходить в закрытые зоны спортсмен теперь должен получить специальное разрешение от организаторов, объяснив причину, по которой он вынужден задержаться на турнире и иметь привилегированные условия, либо попросить кого-то из участников сделать для него аккредитацию. Многие игроки, проиграв, сразу же уезжают на следующие соревнования, и данная проблема перед ними не возникает, но порой встречаются ситуации, когда спортсмену приходится просить у всех подряд встреченных участников о возможности внести его в список приглашенных ими лиц, при наличии свободного места.

Вокруг офиса выдачи аккредитаций разворачиваются целые баталии. Многие болельщики хотят попасть в закрытую тусовку «приближенных к звездам», но не имеют такой возможности. Порой игроки, особенно, если находятся на турнире без своей команды, помогают таким людям и оформляют им пропуски, как своим гостям. Раньше бывали ситуации, когда на крупные турниры спортсмены продавали аккредитации, причем за немалые деньги. Естественно организаторы запретили подобную практику и сократили количество разрешенных пропусков для одного участника. В случае, если теннисисту нужно дополнительно пригласить кого-то из знакомых на свой матч, выдаются разовые билеты на трибуны. На полуфиналы и финалы турниров Большого шлема попасть в качестве зрителей сложно даже самим игрокам. Иногда они садятся на свободные места, если такие места остаются, либо пристраиваются, где придется.

На большинстве турниров участников фотографируют и вклеивают фото в их аккредитации. По окончании соревнований многие спортсмены, особенно юниоры, оставляют аккредитации на память об участии в данном турнире. Поэтому, стараются как можно лучше выглядеть на фотографии. У меня была раньше целая коллекция пропусков, которая однажды от обиды на теннис отправилась в ближайший от дома мусорный бак, но была случайно подобрана теннисистом из соседнего подъезда.

Глава 10. Основные виды покрытий кортов

Теннис берет свое начало в аристократической Великобритании, где играли на натуральной траве. И по сей день на зеленых гладко подстриженных лужайках с белой разметкой спортсмены разыгрывают престижные кубки. Одной из наиболее известных и дорогих наград является серебряная салатница Уимблдона.

Постепенно теннис распространился по всему миру, и для поединков на корте стали использоваться различные по-

крытия, например, хард, грунт, суприм, терафлекс. Готовясь к предстоящим турнирам, игроки тренируются на бетонных площадках и на дереве, на пластике и на искусственной траве. Как разобраться в таком многообразии покрытий? Что сделать для достижения наилучшего результата на каждом из них? Чем отличается подготовка к матчам на грунте и на харде? Когда лучше начинать переход на летние корты?

Все эти вопросы появляются, как у начинающих спортсменов, так и у уже имеющих солидный опыт теннисистов. Попробуем разобраться в основных особенностях покрытий и обсудить, что можно предпринять для максимального успеха в игре на каждом из них.

Как известно, теннисные матчи проводятся как в залах, так и на улице. Это зависит от времени года, погоды, температуры воздуха и спортивных ресурсов того или иного города. Соответственно одни покрытия, наиболее распространены в крытых кортах, в то время как другие чаще используются на открытых площадках. Так под крышей популярны терафлекс, суприм, регупол, а на свежем воздухе предпочитают играть на грунте, натуральной и искусственной траве, резине, покрытиях из пластика.

Основными параметрами выбора покрытия теннисного корта при его строительстве являются:

- **Бюджет;**
- **Рентабельность;**
- **Назначение;**
- **Климатические условия;**
- **Отскок мяча.**

Например, покрытие из пластика на открытой площадке стоит не дорого и достаточно долговечно, но отличается неудобным быстрым отскоком и не имеет соревновательной перспективы. В то же время грунтовый корт требует постоянного ухода, вложений в закупку теннисита, но, при должном отношении, может стать прекрасной базой для проведения турниров. Натуральная трава, растет в течение года из определенного сорта семян, регулярно подстригается специальной техникой, но затем всего за пару турнирных недель, она становится изрядно вытопанной в районе задней линии, как это, например, происходит к полуфиналам Уимблдона.

В большей части России период занятий в помещениях растягивается практически на 8–9 месяцев. Переход на летние

корты происходит после майских праздников, но уже с начала сентября спортсменам приходится возвращаться в зал. Все большей популярностью пользуются воздухопорные сооружения, так называемые «дутики». Стоимость возведения данных объектов в разы ниже, чем капитальных зданий, да и сроки строительства намного короче. Только вот, воздух, нагнетаемый обогревательными установками, циркулирует практически по кругу, собирая в себе ворс от мячей, да и температурный режим подвержен резким перепадам. Весьма распространена ситуация, когда во время занятия с группой 6–7-летних малышей дизель внезапно отключается, и температура на корте опускается до 5 градусов тепла.

Минусы «дутиков» усугубляются при использовании грунтового покрытия, так как тогда юные теннисисты вдыхают еще и мелкую крошку. Дополнительным недостатком воздухопорных объектов является их неготовность к снегопадам и шквальным порывам ветра. В моей практике неоднократно случалось, что во время тренировки купол проседал под тяжестью снега и в считанные минуты опускался до уровня судейской вышки, а испуганные посетители стремительно двигались к выходу. В одном из подобных клубов такие ситуации контролировал подсобный рабочий, который не боялся залезать по тросам на крышу «дутика» и обычной лопатой скидывать снежные наросты на землю.

За годы тренировочной и соревновательной жизни теннисист испытывает на себе особенности различных покрытий корта. Первые шаги с ракеткой мне довелось сделать по деревянному полу с изрядной кривизной в местах пересечения линий разметки, на втором году теннисной практики пришлось учиться скользить по искусственной траве с песком, набитость ударов достигалась игрой об стенку на асфальте, а одним из самых ярких воспоминаний детства стал матч на резине в 40-градусную жару. Если говорить о турнирном календаре теннисистов мирового уровня, то основными покрытиями для состязаний элиты на открытых кортах являются грунт, трава и хард, а в зале терафлекс и суприм.

Детские соревнования характеризуются меньшей требовательностью к тому, что находится под ногами юных спортсменов, а потому не стоит удивляться, если из-за дождя матч, после первого сета сыгранного на медленном грунте, будет перенесен в зал на быстрый паркет. И, сколько бы, не

сетовали родители на организацию, юниорам придется моментально перестраивать свой теннис под новые скорости игры.

Если говорить об особенностях влияния покрытия на игру теннисиста, то первым и наиболее важным фактором станет **отскок мяча**. Покрытия корта можно поделить на две основные группы: с быстрым и медленным отскоком. В зависимости от силы сцепления мяч либо зависает, либо стремительно проскальзывает в заданном игроком направлении. Помимо скорости полета, мяч может отскакивать вверх или стелиться низко. Рассмотрим поведение мяча и предпочтительный стиль игры на самых популярных покрытиях кортов.

Грунт – отскок отличается средней скоростью, использование вращения при ударе чувствуется моментально. Сильные плоские удары теряют свою эффективность, в то время как разнообразие в игре (укороченные, резаные, топ-спины) является неоценимым подспорьем.

Натуральная трава – отскок непредсказуем, низок и быстр. Мяч словно проскальзывает на уровне туловища или ниже. На данном покрытии предпочтительнее использовать сильные плоские и резаные удары, выходы к сетке. Значимость подачи и активного завершения розыгрышей особенно важны.

Хард – одно из самых комфортных покрытий корта. Ему присущ средний по скорости и высоте отскок мяча, приветствуется игра различных стилей. Чаще всего этот тип покрытия предпочитают стабильные теннисисты с высоким уровнем выносливости и точными ударами в заранее наработанных комбинациях.

Суприм, терафлекс – многослойные синтетические покрытия, отличающиеся высокой скоростью отскока мяча, в ситуациях, когда остаётся мало времени на принятие сложных тактических решений. Явным преимуществом на данном виде покрытий обладают физически сильные игроки с поставленными комбинациями из двух-трёх атакующих ударов.

Еще одним важным фактором специфики того или иного покрытия, влияющим на характер игры теннисиста, является **особенность работы ног**.

Передвижения по корту во время розыгрыша и подходы к мячу для совершения того или иного удара тренируются с самого начала занятий теннисом. Во многом они являются

универсальными: исходная позиция, разножка, бег, вложение всего тела в движение и выход из него, возврат к середине корта приставным шагом и снова положение готовности. Но в зависимости от покрытия корта появляются некоторые особенности. Так игра на грунте предполагает обучение скольжению. Это значит, что каждый последний шаг (до, в момент и после) удара совершается как катание на коньках. Одним из самых простых упражнений для усвоения данной работы ног является банальное шарканье по поверхности корта. Можно представить, что спортсмен вдруг оказался в кроссовках на ледовой арене. Как он будет передвигаться, какие движения совершать, для того, чтобы удержать равновесие? Так и в игре на грунтовом покрытии именно мелкие скольжения и небольшие подкаты являются основой баланса. Натуральная трава предполагает низкие отскоки мяча, а значит и работа ног характеризуется постоянно согнутыми коленями. Для лучшего результата в матче на быстрых кортах рекомендуются частые и мелкие передвижения, готовность встретить мяч «повосходящему» и в безопорных положениях тела.

Особенности того или иного покрытия сказываются не только на игре теннисиста, но и на его физическом состоянии. Так, в зависимости от поверхности под кроссовками спортсмена, возникает необходимость в **профилактике наиболее распространенных для данного корта травм.**

Жесткие покрытия, типа харда или асфальта оказывают негативное влияние на связочно-суставной аппарат. Каждое движение требует амортизации и при наличии каких-либо травм тут же обостряет их проявления. Даже здоровые спортсмены в условиях интенсивной нагрузки ощущают тяжесть и неприятные ощущения в лодыжках, коленях, бедрах. Неустойчивое положение тела в игре на скользких покрытиях увеличивает опасность растяжения в связи с неожиданными движениями в сторону. А на травяных кортах возможны падения, в силу сложностей подхода к мячу, отсутствии достаточного времени на его приём.

Для того чтобы эффективнее использовать то или иное покрытие необходимо грамотно подготовиться к выступлению на нем. Желательно, чтобы, как минимум одна тренировочная неделя накануне турнира проходила на аналогичном покрытии. Это позволит привыкнуть к отскоку и необходимой работе ног, даст время на отработку основных комбинаций,

максимальному использованию своих сильных сторон. Иначе говоря, если после нескольких месяцев занятий в зале теннисист переходит на открытые корты, то ему надо спланировать расписание так, чтобы иметь не меньше недели для адаптации к игре на предстоящем покрытии.

Но, к сожалению, достаточно часто на привыкание к особенностям отскока есть всего один-два дня. Что делать для подготовки к максимально успешному выступлению в столь короткие сроки? Прежде всего, во время предсоревновательных тренировок постараться отключиться от любых тактических наработок и просто чувствовать каждый удар, считать ритм движения, выдыхать во время вложения в мяч. В течение занятий все внимание уделять стабильности, расслабленности, естественности движений. Необходимо также знание особенностей игры на данном покрытии.

Есть и еще одна важная деталь, о которой нельзя не упомянуть – **это спортивная обувь**. В зависимости от вида покрытия требуется определенный тип кроссовок. Так для игры на грунте подошва должна быть полностью елочкой, так как это обеспечит наилучшее скольжение, а для соревнований на траве рекомендуется обувь со специальными шипами.

Подготовка к выступлениям на том или ином покрытии корта начинается с планирования турнирного графика теннисиста. После определения предстоящих состязаний начинается планомерная и вдумчивая работа по подведению игрока в лучшей форме к наиболее важным из них. Обычно теннисист выступает в серии турниров подряд, и эта серия проходит на покрытии одного типа. Соответственно, уже в начале сезона (после составления годового плана) игрок и его команда имеют предварительные данные о том к какому покрытию и когда необходимо подготовиться. Турнирный календарь может варьироваться в зависимости от уровня игры и рейтинга спортсмена, но, тем не менее, дает примерное понимание графика предстоящих спортивных событий. К примеру, для перспективного 11-летнего юниора, который пока участвует только в турнирах РТТ, переход с зимних кортов на открытые будет происходить в мае, а начиная с сентября, он снова должен будет готовиться к участию в соревнованиях под крышей. Для каждого спортсмена существуют наиболее удобные покрытия, те, к которым он привыкает быстрее всего, и на которых может наилучшим образом реализовать свое мастерство.

Естественно, что стоит планировать участие в, как можно большем, количестве турниров именно на таких покрытиях площадок, но не в ущерб общему физическому и психологическому состоянию теннисиста. Всё это нельзя не учитывать при планировании.

Глава 11. Спортивные врачи и массажисты

Состояние здоровья – это самая главная составляющая долгосрочной и успешной теннисной карьеры. Во время тренировочного периода контроль за самочувствием игрока, осуществляется специалистами, подобранными спортсменом или его командой. Лечащий врач ведет теннисиста на протяжении длительного времени, он знаком со всеми травмами и особенностями организма своего пациента, знает какими медикаментами или спортивными добавками можно корректировать то или иное физическое состояние. При наличии достаточного финансирования личный доктор, в идеале, сопровождает спортсмена в поездках, но далеко не у всех теннисистов есть такая возможность.

Так как вопросы медицинского характера во время соревнований возникают достаточно часто, то каждый турнир в обязательном порядке обслуживается спортивными врачами. Участники могут бесплатно обратиться за помощью, проконсультироваться по поводу состояния здоровья, а, в случае необходимости, получить направление в лечебное учреждение. На небольших соревнованиях ITF присутствует только один специалист, в то время как на крупных взрослых турнирах, а особенно на турнирах Большого шлема работают несколько местных докторов и несколько, предоставленных туром. Медики, находящиеся в штате WTA и ATP, имеют расписание, согласно которому обязаны присутствовать на соревнованиях. Видя одних и тех же игроков из недели в неделю, врачи узнают их основные проблемы со здоровьем, назначают лечение и контролируют состояние. Знание, как старых, так и получаемых травм, позволяет не только разово консультировать, но и вести

теннисиста. У многих спортсменов со временем появляются «любимые» врачи, те которым они доверяют, с которыми постоянно консультируются.

Среди основных функций турнирных врачей можно выделить следующие:

- **Лечение спортсмена** (консультирование, первичная диагностика, назначение медикаментов);

- **Оказание экстренной медицинской помощи.** Хотелось бы отметить, что врачи не только должны мгновенно отреагировать на вызов с корта, но и суметь помочь теннисисту за короткое время, ведь на общение с врачом отводится не более 3 мин за один вызов. Доктор должен моментально оценить тяжесть состояния спортсмена и в случае серьезной опасности для здоровья порекомендовать прекратить матч. Некоторые игроки используют медицинские перерывы в тактических целях, проверить это практически невозможно, так как врач обязан прийти на помощь при малейшей жалобе. А несколько минут остановки в игре могут сбить соперницу с победного настроя, дать время для корректировки тактического плана на игру. На мой взгляд, такое поведение неприемлемо, но надо уметь противостоять подобным выходкам. Лучше даже не пытаться разобраться, что там и где болит у соперника, а спокойно и сосредоточенно готовиться к продолжению встречи, оставаясь устойчивым внутренне и разогретым физически;

- **Направление игроков в профильные медицинские учреждения.** Лечебные мероприятия, выходящие за пределы теннисного клуба, оплачиваются спортсменом дополнительно лично, либо медицинской страховкой, если таковая имеется;

- **Оформление необходимой документации,** в том числе учет обращений за медицинской помощью и назначенных медикаментов, предоставление справок для подтверждения причины снятия с текущего турнира или отказа от следующего. Игрок не имеет права просто взять и не приехать на запланированный турнир, если находится в заявленном списке участников, иначе на него накладывается штраф. Единственной уважительной причиной отказа от участия в соревнованиях является болезнь, подтвержденная врачом по специальной форме. Поздних отказов по медицинским показаниям может быть не более трех в течение года;

- **Содействие WADA (World anti doping association) в проведении допинг тестов.** Отдельно хотелось бы рассказать

об нтидопинговой ассоциации и тестах на употребление допинга. Не секрет, что во многих видах спорта и в теннисе в том числе, некоторые спортсмены используют запрещенные препараты. Сумасшедшие нагрузки, необходимость выдерживать тяжелейшие матчи, а после них восстанавливаться на следующий день, быть готовым снова выходить на корт – все это, к сожалению, приводит к употреблению различных медицинских средств. Кто-то обходится обычными биологическими добавками и витаминами, а кто-то, видя, что собственными силами организм с проблемами справляется малоэффективно, переходит на сильнодействующие, но запрещённые препараты (допинг). К тому же в тренировочный период игроки закладывают физическую базу на весь следующий год и, если на внутренних резервах организм выдерживает один объем, то с использованием допинга он может сделать вдвое, а то и втрое больше. Но это чревато длительной дисквалификацией.

Если посмотреть на спорт, в целом, и на теннис, в частности, то прослеживается тенденция добиваться успехов за счет совершенствования физических качеств. Сила и выносливость становятся основными составляющими успеха. Качество инвентаря – ракеток, кроссовок, мячей – стремительно развивается, позволяя добиваться все большей скорости игры. Становится все сложнее выиграть за счет тактического или технического преимущества. К тому же на высокопрофессиональном уровне все теннисисты умеют играть справа, слева, с лета, владеют подачей. Игроки, не владеющие в совершенстве основами, просто не дойдут до теннисной элиты. Достигнув определенного результата, спортсмен понимает, что для дальнейшего успеха решающими становятся физическая и психическая подготовка, и тогда появляется соблазн воспользоваться допингом. Если с помощью медикаментов научить спортсмена выходить к сетке или укорачивать невозможно, то заставить быстро и долго бегать – вполне реально. А когда от выносливости зависит исход матча, то искушение воспользоваться дополнительной поддержкой, хоть и запрещенной, очень велико. В последнее время появились новейшие допинги, воздействующие на психику спортсмена: они изменяют скорость восприятия и быстроту реакции, притупляют чувство страха и неуверенности, приводят в состояние эйфории. Фармакологическая отрасль непрерывно развивается, открываются все более сложные препараты, неизвестные анти-

допинговой комиссии. Это похоже на гонку вооружения, как только WADA вносит новое вещество в список запрещенных, тут же появляется другое, еще более усовершенствованное, более дорогое и мало кому известное.

На фоне заманчивых результатов, которые может дать использование фармакологии главное не забыть – **безвредного допинга не существует**. Несмотря на то, что одни вещества менее пагубны, чем другие, все они оказывают негативное воздействие на организм. Отрицательный эффект может отразиться на здоровье спортсмена через короткое время, а может проявиться спустя годы после окончания спортивной карьеры. Думаю, что ни один здравомыслящий родитель не захочет ставить эксперименты на собственном ребенке, даже если употребление допинга будет гарантировать величайший успех. Такая цена этого успеха несопоставима со здоровьем и жизнью. У любой медали есть своя обратная сторона.

WTA и ATP туры сотрудничают с международной антидопинговой ассоциацией (WADA) и регулярно проводят допинг-тесты. Заранее неизвестно когда и кого из спортсменов будут проверять, место и время проведения проверок также непредсказуемы. Сдача анализа на турнире неделю назад не исключает возможности спустя короткое время увидеть представителя WADA у себя дома во время тренировочного периода. Количество проб на допинг одного и того же игрока за год бывает разным и не поддается логическому обоснованию. Порой теннисиста проверяют по несколько раз в месяц, а потом не трогают в течение года. Для анализа сдается моча, в случае положительного результата пробы А и обнаружения в ней запрещенных веществ, может быть и вскрыта проба Б. Если же и она подтвердит наличие допинга в организме спортсмена, то проводится разбирательство по данному вопросу с последующей дисквалификацией. Срок и условия дисквалификации выносятся индивидуально после рассмотрения каждого отдельного случая.

Вспоминаю, как мне неоднократно доводилось быть проверенной на использование запрещенных препаратов. Обычно это происходило после проигранного матча, то есть сразу же по окончании турнира. Настроение после игры и так оставляло желать лучшего, желание пописать в баночку отсутствовало как таковое. И это неудивительно, ведь за несколько часов интенсивной игры с потом выделяется довольно много

жидкости. Но хочешь – не хочешь, а приходилось сидеть в замкнутом пространстве под наблюдением нескольких человек и пить, пить, пить. Порой процесс растягивался, от воды начало мутить, и она уже просилась обратно, только почему-то не в нужном направлении. Процесс сдачи анализа полностью находился под контролем, и писать надо было на виду у пары подозрительных глаз. Но все же, каких бы неудобств не доставляли тесты на допинг, их наличие очень важно, так как является хоть какой-то преградой, стоп-сигналом для желающих рискнуть своей жизнью;

- **Информирование теннисистов о возможных проблемах со здоровьем** и способах их предотвращения (раздача листовок, рассылка по электронной почте, подарки в виде спортивных напитков и кепок и т.д.). Дело в том, что помимо индивидуальных, генетически заложенных, свойственных конкретному организму проблем со здоровьем существует большое количество состояний, широко распространенных в профессиональном спорте. Зная методы профилактики, вполне возможно уберечь спортсмена от них, а при обнаружении первых признаков недомогания своевременно обратиться за помощью. Самыми распространенными проблемами являются:

Обезвоживание

Это состояние организма чаще всего наблюдается во время матчей, проходящих в жарких странах, и является следствием недостаточного количества потребляемой жидкости, а также вымывания с потом минеральных солей и микроэлементов. Коварность процесса заключается в том, что человек не сразу испытывает чувство жажды, а только тогда, когда организм уже немного обезвожен. Именно поэтому спортсмен должен взять себе за правило пить в течение дня с самого утра понемногу. Кроме обычной воды рекомендуется употреблять напитки, нормализующие водно-электролитный баланс, такие как Gatorade, Powerade, Isostar и другие.

Тепловой и солнечный удары

Тепловой удар возникает на фоне общего перегрева организма, нарушении терморегуляции. Он часто происходит на фоне обезвоживания, так как для охлаждения тела выделяется пот, а при недостаточном потреблении жидкости потеть нечем. Обычно встречается в жарких странах с повышенной влажно-

стью воздуха. Солнечный удар отличается от теплового тем, что связан с длительным пребыванием под палящим солнцем. Часто бывает у спортсменов, играющих без кепки, одетых в темную одежду, быстрее развивается на фоне усталости. И тепловой, и солнечный удары схожи по своим проявлениям, сопровождаются головокружением, головной болью, слабостью, учащением дыхания и пульса, тошнотой, повышением температуры тела и являются большой угрозой для здоровья спортсмена. Для их профилактики спортсмену необходимо соблюдать простые правила:

- Свести к минимуму пребывание под открытым солнцем. То есть ограничить свое нахождение на улице в дневное время только спортивной необходимостью: разминкой, матчем, заминкой и всячески избегать прогулок по территории отеля и клуба, экскурсионных поездок;

- Пить достаточное количество жидкости;

- Брать с собой на корт пакетики со льдом и во время нагрузки прикладывать их к подмышечным впадинам, паху, затылку, так как именно эти зоны ответственны за терморегуляцию. Если льда нет, то вместо него используется, смоченное в холодной воде, полотенце;

- Носить кепку и светлую, легкую одежду;

- Исключить из своего рациона тяжелую, сложную для переваривания пищу, особенно на завтрак, обед, и перед нагрузкой. Не употреблять кофе, чай, сладкие газированные напитки, так как они способствуют дегидратации организма;

- Приезжать на турнир заранее, чтобы успеть акклиматизироваться до начала матчей.

Растяжения, вывихи, ушибы и другие спортивные травмы

К сожалению, очень немногим спортсменам удастся избежать того или иного рода травм. С первых шагов в спорте следует бережно относиться к своему телу, уделять внимание разминке, заминке, восстановлению. Объем тренировок и соревновательной активности должны быть адекватны возрасту теннисиста.

К турнирному периоду желательно подходить в хорошей физической форме, так как плохо и не до конца залеченная травма может обостриться в матчевой обстановке. Если, все же, игрок выходит на корт, полностью не восстановившись от имевшихся проблем, то необходимо снизить риск негативных

последствий. Существуют специальные спортивные тейпы – клейкие повязки, с помощью которых можно поддерживать и защищать травмированные области. Обычно турнирные врачи высокой квалификации умеют накладывать тейпы, они комбинируют повязки из различных материалов, создавая при этом необходимое натяжение и регулируя силу поддержки.

Если игрок получает травму во время матча, то доктор, вызванный на корт, оказывает первую помощь, оценивает степень серьезности повреждения и возможность продолжения встречи. Многие игроки не хотят прекращать матч, даже испытывая сильную боль (особенно, если играют со слабым соперником и выигрывают). Ослаблению чувствительности способствуют увлеченность и устремление всех ресурсов организма на победу, а так же выброс адреналина в кровь. К сожалению, подобная «заморозка» может привести к усугублению травмы, поэтому, несмотря на желание спортсмена продолжить игру, тренер, после консультации с врачом, должен убедить игрока принять правильное решение. После матча основное лечение легких повреждений состоит в накладывании льда, использовании противовоспалительных мазей и таблеток. В более серьезных случаях рекомендуется расширенная диагностика с помощью рентгена и МРТ, и по ее результатам дальнейшие действия обсуждаются с врачом.

Отравление

В связи с постоянными переездами, посещением стран с непривычной для спортсмена пищевой культурой и питанием в незнакомых заведениях возникает риск пищевых отравлений. Важно своевременно понять природу данного недомогания, так как оно может быть вызвано не только съеденным обедом, но и являться следствием интоксикации (например, лекарственными препаратами или алкоголем), а может быть сопутствующим симптомом другого заболевания (вирусной кишечной инфекции или солнечного удара). Профилактика пищевых отравлений состоит в контроле питания, посещении только проверенных заведений особенно в экзотических странах, иногда в использовании ферментов для облегчения пищеварения.

Массаж

Профессиональные спортсмены знают, насколько важна готовность организма к нагрузкам и стараются эффективно использовать массаж для восстановления после матчей и тренировок. Грамотно сделанный массаж помогает переносить высокие физические нагрузки, он может снять переутомление, избавиться от скопления молочной кислоты, разогреть травмированную область. На всех крупных соревнованиях спортсмены могут обратиться к сертифицированным туром массажистам. Их услуги оплачиваются по установленному тарифу и являются бесплатными только на турнирах Большого шлема. Качество массажа во многом зависит от квалификации специалиста, его выполняющего. Обычно на соревнования приглашаются мастера высокого уровня, но бывают и исключения. Так на одном женском турнире приключилась печальная история, там появился массажист – самозванец. О том, что он самозванец выяснилось впоследствии. Этот изобретательный молодой человек под предлогом рекламы массажных кремов предлагал теннисисткам бесплатные услуги массажа. Расклеив объявления в турнирном отеле, он безбоязненно приходил в номера к спортсменкам и массировал их. Не могу точно сказать о подробностях этих процедур, но через несколько дней одна спортсменка нетрадиционной ориентации была невероятно разгневана поведением данного субъекта и сдала его местной полиции.

Чтобы извлечь максимальную пользу из процедуры массажа необходимо понимать, для чего он нужен спортсмену именно сейчас. Так спортивный массаж может быть:

- Предварительным

Этот вид массажа является разогревающим и предназначен для подготовки спортсмена к нагрузке. Его делают примерно за 20 мин до начала тренировок или матчей. Он разминает мышцы, активными движениями вводит их в состояние тонуса, включает в работу дыхательную систему, улучшает кровообращение. Рекомендуется к применению на следующий день после тяжелых нагрузок при «забитости» мышц, так как разгоняет молочную кислоту и снижает риск получения травм в закрепощенных областях.

- Тренировочным

Этот вид спортивного массажа является важной частью тренировочного периода подготовки спортсмена, он повышает

работоспособность, эффективность занятий, направлен на укрепление и поддержание тонуса в наиболее задействованных в теннисных нагрузках мышцах. Обычно проводится через несколько часов после завершения тренировок или в свободный от нагрузок день, но не используется во время соревнований.

- *Восстановительным*

Такой массаж призван расслабить после тяжелого матча, снять усталость и нервное напряжение, успокоить все системы организма. Делают его непосредственно по окончании заминки и растяжки, предполагая, что других физических нагрузок в этот день уже не будет.

Спортивный массаж может быть общим (на все тело) и локальным, с применением дополнительных массажных техник, с использованием противовоспалительных кремов при лечении травм. Реакция организма у каждого спортсмена на воздействие массажа индивидуальна, кто-то от восстановительного массажа может проснуться чересчур расслабленным, а кто-то после предварительного не чувствует мышц. Поэтому желательно в ходе тренировочного процесса изучить особенности конкретного теннисиста, чтобы во время соревнований использовать терапию массажем с максимальной пользой.

Глава 12. Судейство или как избежать конфликтов, отстаивая свои права

«Аут! Ты что? Я точно попала в корт!» – такой разговор часто можно услышать во время детских соревнований, на которых судей на вышке, зачастую, нет. Нервничающие родители припали к ограде, матч проходит в напряженной обстановке, каждое очко кажется решающим.

«Мяч до линии отскочил» – возмущенно восклицает маленькая теннисистка, размахивая в негодовании руками. «Каждый судит на своей стороне!» – парирует соперница и, уверенная в своей правоте, отходит к фону. На корт вызывается наблюдающий судья, не видя произошедшего, принимает

решение, смотрит несколько следующих розыгрышей и вновь уходит, так как кортов много, а он один. Проходит буквально 5 мин и ситуация повторяется.

Много лет назад в Италии я играла матч с грузинской теннисисткой, которая была первой сеянной в сетке и победительницей предыдущего турнира в серии соревнований до 14 лет. Для меня это было одно из первых выездных состязаний по старшему возрасту и с неудержимым задором и бесстрашием я посылала мячи в «девятки». К концу первого сета, когда мое лидерство в счете стало весомым, соперница начала уверенно объявлять аутами все мячи, приземлившиеся около линий. Надо сказать, играли мы в зале на грунтовом покрытии (из-за плохой погоды матчи проходили в помещении), а значит, можно было проверить след от отскока мяча. Несколько раз я переходила на сторону к сопернице, она показывала следы в любом другом месте корта, кроме того, куда был послан мой удар. Но сделать с этим что-либо было невозможно, так как приходил судья, громко объявлял: «Каждый судит на своей стороне!», смотрел 2–3 розыгрыша и исчезал. За те несколько мячей, сыгранных под его наблюдением мне удалось довести первый сет до победного завершения, но наблюдающий уже был вне себя от наших споров. Окинув нас обоих недовольным взглядом, он сказал: «Еще раз вызовете меня на корт – сниму с турнира обеих». Но и это не возымело действия, так как проблема с судейством не была решена. Второй сет протекал в равной борьбе, несмотря на то, что я была вынуждена играть большую часть мячей в середину корта, чтобы их не посчитали аутом. Но в какой-то момент, кажется при счете 2/2, соперницу окончательно «переклинило» и она начала «жухать» любой мяч. Все розыгрыши заканчивались подачей: я подавала в квадрат – она говорила: «Аут!», я снова попадала в середину квадрата и слышала: «Двойная ошибка!». Под конец наш матч превратился просто в пародию на теннис, так как я стала вести себя точно также. Не отбив ни одного удара, мы только подавали из квадрата в квадрат и слышали друг от друга: «0:15, 0:30, 0:40». Пора было прекращать это безумие и я отправилась на поиски судьи, думая: «Пусть уж лучше снимает обеих, чем показывать такое поведение!». Только по наивности не учла одного правила: выходить с корта без разрешения судьи нельзя. В итоге, когда наблюдающий нашелся, то снял с игры одну меня за то, что покинула площадку. Обиде

не было предела, но колоссальный опыт выживания на корте в любых обстоятельствах остался на всю жизнь.

Казалось бы, теннис – интеллигентный, аристократичный вид спорта, в котором не должно быть места спорам и баталиям. Но эмоциональность матчей, большое количество правил и нюансов, а так же возможность отсудить самому себе одно-другое очко, приводят к возникновению неприятных инцидентов. Конечно, многое зависит и от воспитанности самого спортсмена. Есть теннисисты, которые просто не могут обмануть ни при каких обстоятельствах, в то время как другие, не стесняясь, присваивают себе целые геймы. С возрастом значимость споров вокруг отскока мяча понижается, игроки понимают, что главное – это теннисный уровень, да и турниров сыграно уже настолько много, что от победы любой ценой в одной единственной встрече не зависит итог карьеры в целом.

Чем выше уровень соревнований, тем меньше споров возникает во время матчей, благодаря увеличению количества судей, выделяемых организаторами. Так с появлением судьи на вышке большинство вопросов исчезает, а возникающие моментально регулируются, и даже, если происходят судейские ошибки, то их количество незначительно и редко может повлиять на ход игры. А на крупных турнирах с линейными судьями недосмотры практически невозможны. Так что надо просто потерпеть, повзрослеть и хорошо играть, а еще помнить, что даже ссоры во время матчей могут пойти на пользу, если делать из них правильные выводы. Конфликты детского тенниса закаляют, учат быть психически устойчивым, держать концентрацию, не давать себя в обиду.

Со стороны многолетнего опыта соревновательной практики все это вспоминается с улыбкой. Спустя годы, уже с позиции тренера, все так же сталкиваешься с грустными рассказами после сыгранных матчей: «Нас засудили, моя дочь точно бы выиграла, если бы тот мяч, попавший в 20 см до задней линии, не посчитали аутом». Или: «Счет на самом деле был 5/4 в нашу пользу, а соперница сказала, что она ведет. А наша-то ничего не заметила и промолчала. И после следующего гейма противница пошла пожимать руку, а мы стали звать судью, но тот так ничего и не решил».

Не понаслышке зная о сложности самостоятельного судейства, хотелось бы дать несколько советов молодым спортсменам:

1) Необходимо понять настоящую значимость данного матча

Разве вся профессиональная карьера может зависеть от одного несправедливо проигранного мяча?! Пытаясь доказать результативность удара, так часто забываешь, что, уровень игры в теннис от этого не изменится. А дальнейшие успехи в профессиональном спорте никак не связаны со справедливостью судейства нескольких розыгрышей на первенстве города N-ска в возрасте до 12 лет.

2) При любой спорной ситуации важно сохранять спокойствие

Безусловно, неприятно и обидно, когда выигранное очко нечестным образом засчитывается сопернице. Но ведь после этого очка будет следующее, и еще, и еще одно. Потеряв внимание в эмоциональном споре, можно незаметно и очень быстро проиграть несколько очков подряд. Думаю, что обидней самой отдать в руки соперника гейм, а может и два-три, только из-за расстройства нечестным судейством.

3) Спортсмен, при отсутствии судьи на вышке, должен громко объявлять текущий счет

Во время матча без судьи счет всегда объявляет подающий игрок. Очень важно, делать это громко и после каждого сыгранного розыгрыша, и на приеме подачи тоже, если не объявляет соперник. Когда на корте есть табло для контроля сыгранных геймов, то на каждом переходе на нем надо выставлять текущий счет.

4) Нужно во всех нюансах знать правила игры в теннис

Казалось бы, такой простой совет, но он позволяет избежать множества проблем. Для того чтобы, защитить себя от неправомерных действий, понять как вести себя в той или иной ситуации, знать к кому и когда можно обратиться за помощью необходимо ориентироваться в теннисном регламенте. Порой, теннисист спорит, стоит на своем, оправдывает свое решение, в то время как правила говорят противоположное. По незнанию можно попасть впросак, например, прийти на игру в форме с логотипом больше положенного размера, и хорошо, если с собой окажется второй комплект.

5) Действовать надо конструктивно, подумав, что можно предпринять в сложившейся ситуации

Если матч проходит на грунте, то стоит попросить показать след от отскока и позвать судью для оценки указанного следа. Квалифицированный рефери может определить точность отметки по особым признакам: траектории полета мяча (следы от удара кроссом или по линии существенно отличаются), свежести (старая отметка более сухая и обычно слегка заметена грунтом), наличию других следов в этой зоне корта (например, если на линии есть свежее белое пятно, а соперница показывает еле видный давний след, то вполне вероятно, что судья засчитает очко не в ее пользу). В случае, если спорная ситуация возникла на вашей стороне, то необходимо спокойно обвести отметку отскока и не позволять до прихода судьи сопернице переходить на свою сторону.

В зале оспаривать решение игрока гораздо сложнее, так как доказательства отсутствуют. Здесь действует единственный принцип – каждый судит на своей стороне. Если сомнительные ситуации часто повторяются, то можно позвать судью и попросить его остаться на какое-то время.

б) Не стоит включаться в диалог с соперником и со зрителями

Даже, когда весь зрительный зал кричит, что мяч был верный, а вы уверены, в том, что соперница попала в аут, хладнокровно стойте на своем. Дискуссии с противником типа: «Все видели, что я попала! Хватит врать!» – «А я видела, что был аут!», ни к чему хорошему не приведут. Мало того, что тратятся силы на психическое напряжение, но такая стрессовая ситуация негативно сказывается и на уровне игры, и на трезвости мышления, и на способности спокойно объяснить судье сложившуюся ситуацию.

7) Во время длительного спора важно не остывать

Если выяснение ситуации затянулось, необходимо утеплиться, надеть кофту и двигаться (например, делать имитацию), чтобы сохранять тепло и боевой настрой. Независимо от конечного решения, организм должен быть готов мгновенно включиться в продолжение матча.

8) *С судейской коллегией, а особенно с главным судьей соревнований лучшие отношения не портить*

Главные судьи турниров в большинстве своем вменяемые люди, руководствующиеся сводом правил. Если размахивать кулаками и бить себя в грудь, толком не владея всей информацией, то ничего хорошего из этого точно не выйдет. Всегда можно вежливо задать вопрос, приветливо объяснить ситуацию и, возможно, судья пойдет навстречу. Так если игрок живет в неофициальном отеле, от которого сложно добраться или накануне вечером поздно закончил предыдущую игру или поздно прилетел, то главный рефери турнира по просьбе спортсмена может поставить его в расписании на более поздний запуск. Если первый круг проводится в несколько дней, то при наличии весомых обстоятельств тоже есть шанс выбрать наиболее удобное время. Вежливое, с соблюдением этикета, общение с организаторами и судьями – залог спокойной теннисной жизни. Многие из этих лиц ездят по разным соревнованиям в туре, а значит, с ними приходится пересекаться не одну неделю в году.

Подводя итоги вышесказанному, хочется еще раз акцентировать внимание на внутреннем настрое юного теннисиста, уважительном к себе и соперникам. С детства необходимо прививать культуру поведения на корте, которая проявляется не только в честном судействе, но и в отсутствии нервных (а порой и истерических) реакций со стороны игрока, непрерывных диалогов со зрителями, импульсивных неопозволенных высказываний и жестов. Просто ужасно смотрится на корте бьющийся в истерике ребенок, при этом сквернословящий и показывающий кулаки родителям. В приступе такого поведения уже не до честного судейства, ему лишь бы выиграть каким угодно способом. Все это должно пресекаться на корню тренером и родителями, но, к сожалению, пресекается далеко не всегда. Надо помнить, что классный теннисист отличается именно высоким уровнем игры, а не способностью выиграть очко с помощью обмана. В конечном итоге, на первом месте оказывается тот игрок, который силен своим мастерством и способен показывать высокие результаты на протяжении длительного периода времени.

Глава 13. О заработках профессиональных теннисистов

Теннис принято считать элитным видом спорта, занятия которым требуют больших вложений. И действительно, как мы уже рассматривали в предыдущих главах, бюджет, необходимый для тренировок и выступлений на профессиональном уровне, огромен. Тем не менее многие родители надеются, что доходы от спортивных результатов в будущем окупят предыдущие затраты и позволят их ребенку вполне неплохо зарабатывать. Информация о суммах призовых общедоступна. На турнирах Большого шлема ежегодно их повышают до заоблачных высот и стороннему наблюдателю может показаться, что теннис – один из самых высокооплачиваемых видов спорта.

Если говорить о первой десятке мирового рейтинга, то это действительно так. Игроки, достигшие такого уровня, однозначно не бедствуют. Помимо доходов от выступлений они зарабатывают на рекламных контрактах, причем суммы последних в несколько раз превышают суммы призовых. Это связано с тем, что лидеры мужского и женского рейтингов являются не просто теннисистами, но и прекрасными двигателями маркетинга для всего около теннисного мира. Благодаря их присутствию на крупных соревнованиях, выигрывают и организаторы, и спонсоры, и медиа, и сами WTA и ATP туры. Уровень значимости турнира поддерживается участием в нем теннисных звезд, существует даже так называемая «гарантийка» – сумма, обещанная игроку за приезд. Самое крупное теннисное событие в нашей стране «Кубок Кремля» расположено в календаре соревнований в не слишком удобное время. Оно проводится в конце сезона, когда многие игроки уже начинают подготовку к следующему году, а мировые лидеры собирают все силы на успешное выступление в итоговом турнире – последнем и самом главном. Поэтому для привлечения к участию хотя бы нескольких известных теннисистов организаторы неофициально выплачивают крупные гарантийные суммы. Ведущие спортсмены зарабатывают неплохие деньги и на выставочных встречах, регулярно проводимых в рекламных и благотворительных целях.

Чем известнее имя спортсмена, тем большее количество зрителей готово посещать матчи с его участием, смотреть по

телевизору трансляцию выступлений, интересоваться результатами, разглядывать фотографии в журналах. А этот игрок выступает в форме фирмы, с которой у него контракт, играет определённой ракеткой, носит часы спонсора. Дети, занимающиеся теннисом, хотят быть похожи на своих кумиров, просят у родителей ракетку как у Роджера Федерера, а шорты с майкой как у Рафаэля Надаля. Индустрия теннисного мира строится именно на известности звезд.

Но много ли имен знают окружающие? Да, человек близкий именно к теннису назовет 20–30 лидеров мужского и женского рейтингов, человек, просто интересующийся спортом, в лучшем случае вспомнит о 10–15 теннисистах, а человек, далекий от спортивных событий, произнесет, от силы, 2–3 наиболее популярных фамилии. Вот собственно такое количество игроков и зарабатывает приличествующие настоящим звездам суммы, причем, чем больше людей, на слуху которых имя данного спортсмена, тем выше его доход. Несколько сеяных игроков в каждом турнире концентрируют на себе 99% внимания болельщиков и прессы, в то время как остальные участники, по сути, являются лишь необходимым для составления сетки балластом.

Конечно, если происходит сенсация и кто-то неожиданно обыгрывает фаворита, то на какое-то время он попадает в поле зрения медиа, а при продолжении победной серии остается на пике славы и возможно переходит на роль лидера. Но этот шанс есть только у участников основных сеток крупных турниров, то есть у спортсменов уже находящихся в первой сотне. Все что происходит в квалификации или в турнирах ниже уровнем остается в тени. То есть заработать в теннисе внушительные суммы на призовых, рекламе, выставочных матчах, «гарантийках» может очень и очень ограниченное число теннисистов.

А сколько в мире играющих профессионально? Не менее тысячи спортсменов имеющих рейтинговые очки, и еще, наверное, столько же участвующих в соревнованиях, но очков пока или уже не имеющих. Задача войти в топ-100, чтобы зарабатывать в плюс, не так уж проста, учитывая все более возрастающую конкуренцию и необходимость поддержания постоянно хорошей физической формы. Кроме того, в элите надо продержаться не год и не два, чтобы окупить, потраченные ранее средства. Даже удачный расклад и стабильное пребывание

в нижней половине первой сотни не дает спортсмену ни должной известности, ни рекламных контрактов.

Хочется отметить, что путь к вершине теннисного Олимпа протекает быстрее и глаже у тех спортсменов, которые на ранних этапах, помимо прекрасных данных имели финансовую возможность создать свою команду. При хорошем стечении обстоятельств получается следующая закономерность, чем больше качественных вложений было потрачено на игрока в период его перехода из детского тенниса во взрослый, тем более высоких результатов можно ожидать от него в относительно короткие сроки. Но это при хорошем стечении обстоятельств. А если у теннисиста средств на продвижение нет, то остается рассчитывать только на собственные силы и везение. Такие спортсмены всегда рискуют надолго, если не навсегда, зависнуть в болоте рейтинговых позиций от 250–1000, где все умеют играть, но чего-то им не хватает, чтобы прорваться выше. И это что-то состоит из множества нюансов: качества питания, комфорта поездок, присутствия тренера и т.д. А самый главный нюанс – у спортсмена не должна «болеть голова» о том, выйдет ли он в ноль или надо влезать в долги.

Если сравнить доходы теннисистов и, например, футболистов или хоккеистов, то картина получится печальной. Там на одинаково высоком уровне зарабатывают все члены нескольких лучших команд своей страны, в мировом масштабе – это большое количество спортсменов. В то время как в теннисе прибыль первой ракетки мира выше, чем у 50-й в 20 раз, а 100-й – в 40. О тех, кто стоит в рейтинге ниже можно и не говорить.

Попробуем приблизительно подсчитать насколько выгодно ездить из недели в неделю по городам и весям, не видя ничего вокруг, кроме корта и отеля? Если использовать официальную статистику призовых, то игрок, стоящий 50-м в рейтинге у мужчин, зарабатывает порядка 700 000 \$ в год, у женщин – 600 000 \$. Мужчина, находящийся на 100-м месте получает уже в два раза меньше – 350 000 \$, а женщина – 300 000 \$, 200-я ракетка тура зарабатывает около 100 000 \$ в год. Из этих денег спортсмен тратит на следующие статьи расходов:

- Налоги. В каждой стране процент налогового вычета разный, он сразу снимается из суммы заработанных денег. В целях удобства нашего подсчета будем ориентироваться на среднюю цифру в 20%;

- Спонсорские отчисления. В случае, если у теннисиста имеется спонсор, то в зависимости от условий контракта с ним из суммы призовых инвестор получает определенный процент. Возьмем, к примеру, 20%, что является очень небольшой ставкой;

- Вступительные взносы на соревнования, продление членства в туре, штрафы за поздние отказы от участия в турнире и другие официальные отчисления организаторам.

- Перелеты. Одна из самых больших статей расхода. Игроки, с низким рейтингом, не имеющие спонсора, тратят основную часть заработанного на трансатлантические перелеты. В целях экономии они стараются уменьшить количество турниров вдали от дома и летают чартерными рейсами;

- Проживание. Расходы на проживание в отелях весьма существенны. Для их сокращения спортсмены ночуют в хостелах, делят номер на несколько человек, ищут ночлег в семьях теннисных любителей, проживающих неподалеку от клуба;

- Питание;

- Инвентарь. Тренировочная и игровая форма, ракетки, струны, сумки, кроссовки стоят немало. В основном, теннисисты стараются заключить спонсорские контракты как можно раньше. Но даже при наличии спонсора, игрок несет расходы на перетяжку струн, докупает намотки и другие необходимые мелочи;

- Тренер. Одна из крупных статей расхода теннисиста. Тренерские зарплаты в теннисе зависят от нескольких факторов: ездит ли наставник с учеником или проводит занятия только дома, кого из профессиональных игроков он воспитал, каков средний уровень цен на теннисные услуги в стране. Так, если тренер не сопровождает теннисиста в туре, то его зарплата, в основном, исчисляется по количеству фактических часов работы на корте. С наставником, ездящим по соревнованиям, обычно договариваются о недельной оплате, где объем пребывания с ракеткой в руке не важен. Везти тренера с собой – просто роскошь для спортсмена, стоящего за пределами 150-й позиции рейтинга и не имеющего спонсора. Это, по сути, удвоение всех расходов плюс зарплата. Но разница в результатах игроков, путешествующих с хорошим тренером и без, говорит о том, что надо всеми силами постараться обеспечить себе возможность нанять специалиста для поездок.

В сухом остатке получается, что спортсмен, стоящий в рейтинге в районе 200-го с трудом выходит в ноль, номер 100–200-й мировой таблицы о рангах немного зарабатывает на жизнь и имеет возможность нанимать себе тренера, а все, кто стабильно держаться в первой сотне могут рассчитывать на достойный доход. О тех теннисистах, что находятся существенно ниже 200-й позиции можно сказать, что, экономя на всем, они едва сводят концы с концами, а иногда и залезают в долги.

Теннисисты, находящиеся за пределами топ–200, стараются найти дополнительный доход помимо призовых денег. Они участвуют в денежных турнирах, не имеющих рейтинга, играют за клубы в различных лигах, выступают в соревнованиях pro-am (профессионал-любитель), проводят открытые уроки.

Несмотря на финансовые риски, количество спортсменов, занимающихся профессионально и мечтающих пробиться в топ рейтинга, неизменно большое. Что же двигает ими? Если говорить о юниорах, которые только начинают свой переход во взрослый теннис, то их решения в основном принимаются командой и до конца еще самими спортсменами не осознаются, в силу отсутствия опыта. Их первые шаги в профессиональном туре зависят от плана, сформированного тренером или родителями, а в основе продолжения занятий теннисом лежит азарт молодости и честолюбие. И у взрослых, и у совсем юных игроков есть своя личная мотивация играть. Прежде всего, это любовь к теннису, привычка и надежда на успех. Любовь к тому образу жизни, который сопровождает профессионального теннисиста, к тем эмоциям, которые он испытывает от побед и поражений. Привычка к непрерывным поездкам, к соревновательной атмосфере, нежелание изменять что-либо в своей жизни. Надежда на то, что вот-вот фортуна повернется лицом, рейтинг резко пойдет вверх, и победы на турнирах посыпятся одна за другой. А деньги отнюдь не стоят во главе, точнее, если они становятся приоритетом для выступлений, то результативность в итоге снижается.

Глава 14. Жизнь после тенниса

Профессиональная карьера любого спортсмена рано или поздно подходит к концу. У кого-то это происходит резко и неожиданно, кто-то приходит к решению зачехлить ракетку постепенно, но так или иначе все оказываются перед шагом в новую жизнь. Среди основных причин завершения соревновательной деятельности можно назвать следующие:

Травмы и заболевания

Хронические недомогания сопровождают многих теннисистов на протяжении длительного времени, чем старше возраст спортсмена, тем большее количество проблем со здоровьем встает перед ним. Какие-то из них удастся решать, какие-то получается компенсировать только на время, а какие-то становятся хроническими и продолжают беспокоить, несмотря на лечение. Наступает момент, когда игрок больше не может «восставать из пепла» вынужденных перерывов, не хочет испытывать боль снова и снова и принимает решение уйти из профессионального спорта. Помимо вялотекущих процессов, у теннисиста всегда есть риск получить травму связанную с тяжелыми физическими нагрузками или серьезно заболеть, так что речь о продолжении карьеры прекращается одномоментно.

Отсутствие достаточного финансирования

Недостаточный доход от призовых приводит к необходимости экономить на всем. Не имея возможности полноценно тренироваться, ездить на соревнования, покупать инвентарь теннисист понемногу теряет уровень игры. Низкие результаты, вкупе с головной болью о деньгах, приводят к решению поискать себя в чем-то другом. У некоторых этот выбор принимается родителями еще в юниорском теннисе, когда семья понимает, что не готова нести ту финансовую нагрузку, которая необходима для прогресса их ребёнка, а спонсора нет.

Психологическая истощенность

Потеря мотивации, эмоциональная опустошенность, нежелание делать усилия, отсутствие интереса к результатам – вот

основные спутники психологического истощения. У кого-то оно происходит от усталости и перегрузок, у кого-то из-за снижения результатов, кто-то оказывается не готовым к публичности. В некоторых случаях, после отдыха и работы со спортивным психологом, состояние спортсмена нормализуется и он с новыми силами продолжает карьеру. Но, к сожалению, сам теннисист не всегда осознает, что именно с ним происходит и ему кажется, что завершение соревновательной деятельности – наилучший выход. Если рядом нет человека, готового прийти на помощь и понять, то действительно очень сложно разобраться в причинах потери желания продолжать выступать. Многие так и забрасывают ракетки в дальний угол. Но есть случаи, когда решение уйти из спорта на самом деле является лучшим вариантом для конкретной личности.

Низкие результаты

Если теннисист с детства не отличается высокой результативностью, плетется в конце рейтинга по своему возрасту, то решение завершить профессиональные занятия вполне понятно. Но бывает, что уже состоявшийся спортсмен мирового уровня начинает терпеть поражение за поражением. Иногда попытки изменить тренера, свое окружение, ракетку, технику оказываются успешными, иногда – нет. Если черная полоса не прекращается на протяжении длительного времени, а рейтинг падает все ниже и ниже, то игрок постепенно приходит к закономерному уходу из профессионального спорта.

Изменение приоритетов

Порой случается, что весьма перспективные юниоры, победители международных соревнований, имеющие блестящие перспективы, в один момент решают заняться чем-то другим и бросают спорт. Кто-то из них углубляется в учебу и поступает в престижный вуз, кто-то находит себе новое увлечение и пытается реализоваться в нем, а кто-то просто влюбляется и решает создать семью. В принципе для тенниса семейная жизнь не является помехой, но если говорить о женщине, то беременность сразу же вынуждает остановиться и потом, совсем немногие, возвращаются вновь после рождения ребенка.

Семейные обстоятельства

Сюда можно отнести разнообразные причины, начиная от трагических случаев с близкими людьми и заканчивая нежеланием родных, например, мужа (жены) мириться с постоянными разъездами второй половины по турнирам.

Плохой микроклимат в команде спортсмена

Как только в связке тренер-ученик происходит трещина, это сразу сказывается на уровне игры теннисиста. То же, но в меньшей степени относится к отношениям с другими членами команды. В принципе проблема решается довольно просто – достаточно найти нового специалиста, но далеко не всегда удаётся сделать это вовремя, а снижение результативности сказывается на рейтинге со всеми вытекающими последствиями.

Какой бы ни была причина ухода из спорта, теннисист оказывается перед серьезным шагом, переломным моментом в жизни. Человек, который долгие годы вёл определенный образ жизни, должен адаптироваться к социуму вне корта и найти себе занятие по душе. Для многих этап перехода из соревновательного спорта к другой карьере становится действительно кризисным, особенно, если происходит внезапно. Известно множество случаев, когда спортсмены мирового уровня, завершив карьеру, как бы, теряются в обычной жизни, не знают чем заняться, куда себя деть, с кем и как общаться. Еще ужасней, когда от кажущейся безысходности и пустоты, бывшие звезды попадают в дурные компании или спиваются. Почему так происходит? С какими сложностями сталкиваются игроки? Есть ли возможность предотвратить негативные последствия ухода из профессионального спорта?

Рассмотрим основные проблемы, с которыми встречаются теннисисты после завершения карьеры:

Зависимость организма от физических нагрузок

Организм профессионального атлета подстраивается под тренировочный и соревновательный объемы. При резком прекращении спортивной активности организм теннисиста подвергается огромному стрессу, который может привести

к негативным последствиям для здоровья – уменьшается мышечная масса, быстро набираются лишние килограммы, ухудшается работа сердечно-сосудистой системы. Все тело испытывает своеобразную ломку, человек чувствует слабость, головокружение, апатию. Поэтому, после принятия решения о прекращении теннисной карьеры, объем нагрузок рекомендуется снижать постепенно.

Сложности в построении отношений

Теннисисты большую часть своей жизни проводят в разъездах по соревнованиям, и отношения им удается строить, в основном, с теми, кто находится в этой же спортивной среде. Многие живут годами без постоянных партнеров, не имея близких друзей, и, когда заканчивается спортивная жизнь, оказываются перед необходимостью налаживания общения. Ощущение ненужности и одиночества могут послужить причиной депрессии после ухода из большого спорта. Для ее предотвращения необходима профилактика еще во время активной соревновательной деятельности. Ни в коем случае не стоит препятствовать общению теннисиста с другими игроками, дружбе, переписке с ними. Члены команды спортсмена могут проводить беседы с ним, начиная с раннего подросткового периода об особенностях дружбы в теннисе, построения отношений с противоположным полом и их совмещения с профессиональной карьерой. Умение налаживать социальные связи, общаться с разного рода людьми обязательно поможет в сложный период ухода из спорта. В это время бывшие спортсмены могут попасть в две крайности: или полностью замкнуться в себе, или пуститься в беспробудное «наслаждение» жизнью. Поэтому, после прекращения соревновательной деятельности, игроку необходима поддержка семьи и друзей, которые смогут привлекать его к различным мероприятиям, помогать в расширении интересов и кругозора.

Привычка к публичной жизни и известности

Этот пункт в большей степени касается именитых спортсменов высокого уровня, так как именно им приходится адап-

тироваться к жизни без съёмочных камер и постоянного внимания к собственной персоне. Теннисная жизнь элиты рейтинга подразумевает пресс-конференции, интервью, фотосессии, раздачу автографов, вечеринки игроков и прочие атрибуты публичной жизни. Но и игроки, не добравшиеся до высот мировой таблицы о рангах, привыкают к проведению встреч перед заполненными трибунами и пьедесталам с наградами. Многие, закончив профессиональный спорт, ищут возможность оставаться на виду и подходящие для этого профессии. Кто-то мелькает в различных ток-шоу, кто-то устраивается спортивным журналистом, кто-то участвует в турнирах ветеранов. Помимо удовлетворения потребности в известности публичность позволяет поддерживать интерес к своему имени, а значит, и зарабатывать на этом. В желании оставаться знаменитым нет ничего предосудительного, но проблемы могут начаться, если оно окажется неудовлетворенным. В таких случаях теннисист ощущает себя ненужным, никчемным, выброшенным из орбиты звезд большого спорта.

Адреналин от выступлений

И положительные, и отрицательные эмоции, которые испытывает теннисист во время матча, очень сильны. В обычной жизни настолько яркие перепады эмоций встречаются редко и, в основном, в связи с особенно значимыми событиями. Спортсмен, привыкший к постоянному выбросу адреналина, ежедневному драйву и накалу страстей, закончив со спортом, ощущает недостаток впечатлений и порой неосознанно ищет способ восполнить эмоциональный голод. Это может повлечь за собой тягу к экстриму, попадание в неблагополучную социальную среду, постоянные ссоры с близкими людьми. Также, как и в случае с физической зависимостью организма от нагрузок, помощь здесь заключается в постепенном уменьшении количества эмоционально насыщенных ситуаций. Важно, чтобы теннисист имел сферу интересов, не ограничивающуюся теннисным кортом и мог бы приложить все свои психологические ресурсы к реализации себя в этой сфере.

Недостаток образования и опыта в профессии, указанной в дипломе (кроме тренерской деятельности)

Спорт мировых достижений предполагает наличие сложностей в совмещении с учебой. Теннисисты вынуждены делать выбор между полноценными знаниями и многочасовыми тренировками. Проблемы с обучением встречаются уже в школе и с каждым годом только обостряются. Решив полностью посвятить себя спорту, нельзя забывать, что он когда-нибудь закончится, а жизнь впереди будет требовать квалификации и образования для того, чтобы стать социально успешным в какой-либо другой сфере. Обычные подростки с поступлением в вуз начинают готовить себя к будущей карьере, устраиваются на первую работу в выбранной отрасли, имеют возможность глубже изучить специфику профессии, набираются опыта. В это время теннисисты зачастую сдают сессии для галочки, а потом кладут диплом на полку. Чем длительнее складывается теннисная карьера, тем сложнее с возрастом найти себя в другой области жизни, зачехлив ракетку. Поэтому стоит очень хорошо подумать, прежде чем с головой бросаться в профессиональный спорт, ведь он когда-нибудь закончится, а процесс переквалификации, обрастания связями в новой сфере, создания себе достойной репутации, занимает долгое время.

Нежелание заниматься чем-либо другим, внезапно появившееся свободное время

Достаточно частой проблемой бывших спортсменов является отсутствие интереса в реализации себя в любой другой сфере жизни. Многие игроки готовы по инерции годами ездить с турнира на турнир, не имея при этом результатов, только, чтобы не сталкиваться с необходимостью поиска иной профессии. У тех, кто, всё-таки, рано или поздно, оказывается в ситуации, когда помимо их желания, со спортивной карьерой приходится заканчивать, часто возникает чувство потерянности и незаинтересованности другими аспектами жизни. Некоторые бывшие профессиональные теннисисты жалуются на появление большого количества свободного времени, ведь раньше весь их день был сконцентрирован вокруг тренировок

и матчей. Не зная, куда себя деть в образовавшемся «вакууме» эти люди теряются, втягиваются в уличные компании, не могут найти занятие по душе.

Привычка к смене окружающей обстановки

Этот пункт можно соотнести с зависимостью от сильных эмоций. Человек привыкает к постоянным переездам, к смене стран, климатических условий, часовых поясов. Стабильная жизнь на одном месте повергает в уныние, хочется сменить обстановку. Желание новизны может привести к тому, что бывший спортсмен бросает начатые дела, изменяет приоритеты, переезжает с места на место.

Многие теннисисты после прекращения соревновательной деятельности становятся тренерами. Этому способствует ряд причин. Во-первых, проще всего совмещать профессиональные выступления с обучением именно в физкультурном институте. Во-вторых, опыт, накопленный за годы собственного нахождения в спорте, способствует быстрой адаптации в новой роли наставника. В-третьих, бывших игроков привлекает возможность остаться в той же теннисной среде, в окружении тех же людей и правил. Еще один весомый плюс тренерской деятельности – хороший доход. Ну и наконец, для некоторых обучение теннису – это призвание и любимая работа.

Что же можно сделать, чтобы спортсмен не чувствовал себя выброшенным в никуда после окончания карьеры? Есть ли способы профилактики негативных последствий ухода из спорта? Прежде всего, хочется сказать: предупрежден, значит вооружен. Заранее зная, о возможных сложностях стоит попытаться минимизировать их влияние на конкретного теннисиста. Для этого родителям необходимо разговаривать с ребенком о жизни после окончания теннисной карьеры, спрашивать, кем он себя видит в дальнейшем, и каким образом это можно реализовать. Важно всем вместе составить план с учетом различных вариантов и индивидуальных факторов. Взвешенное отношение родителей, их открытость и приятие пути, выбранного ребёнком, помогут принять ему верные и обдуманые решения.

Во избежание потерянности сразу после окончания профессионального спорта стоит наметить конкретные действия, которые заполнят освободившееся время: например, занятия в тренажерном зале, бассейн, посещение психолога, общение с друзьями, поиск работы и т.д. В теннисе особой поддержки после завершения карьеры ждать неоткуда, но иногда она все же находится. Так тренер бывает готов помочь с трудоустройством в тренерской среде, взять себе в помощники, может найтись вакансия в федерации или на спортивном канале. Но, как говорится, под лежащий камень вода не течет, для реализации возможностей нужны усилия и желания.

Конечно, хотелось бы видеть в будущем больше внимания вопросу социальной адаптации спортсменов: проведение психологических бесед и тренингов, организация мест для трудоустройства бывших атлетов, помощь в реабилитации после серьезных травм.

Кризис ухода из профессионального спорта в той или иной степени переживается всеми профессиональными спортсменами. Процесс перехода от соревновательной деятельности к новым сферам самореализации сугубо индивидуален, у кого-то требует больше времени, кому-то дается проще и быстрее, но в любом случае есть множество положительных примеров жизненного устройства бывших теннисистов.

Заключение

Теннисный путь уникален для каждого человека, однажды взявшего ракетку в руки. Независимо от возраста, уровня мастерства и стоящих перед спортсменом задач теннис оставляет неизгладимый след в жизни. Для многих он становится частью мировоззрения, формирует взгляды и ценности, сопровождает долгие годы. Этот прекрасный вид спорта настолько многогранен, технически сложен, тактически красив, что на этих страницах была сделана только скромная попытка пролить свет на некоторые его нюансы.

Надеюсь, что данная книга поможет будущим чемпионам, их тренерам и родителям шагать по теннисному пути в правильном и осознанно выбранном направлении и ответит на основные вопросы, возникающие по дороге к заветному лидерству в мировом рейтинге.

Каждый год пороги теннисных клубов переступают сотни детишек с новенькими ракетками в руках. Глаза полные радости и азарта, бутылочки с водой на скамейке, первые попытки ударить по мячу... Кто-то из этих малышей останется заниматься серьезно, кто-то будет долгие годы играть для себя, а кто-то перейдет в другой вид спорта. Как бы не сложилась дальнейшая судьба юных теннисистов, хочется каждому из них пожелать самых светлых моментов на корте, грамотных наставников, удовольствия от занятий и, конечно, побед!

Учебно-методическое издание

Линецкая Евгения Семеновна
Путь к теннисному Олимпу

Редактор *Р.В. Орлов*
Художник *Е.А. Ильин*
Верстка *С.И. Терехов*

Подписано в печать 30.08.2016 г. Формат 84×108/32

Печать офсетная. Бумага офсетная.

Усл.печ.л. 6,5. Тираж 500 экз.

Изд. № 126. Заказ №

ООО Издательство «Спорт».

117218, г. Москва, а/я 111

Тел./факс: (495) 662-64-31, 662-64-30

Сайт: www.olimppress.ru

E-mail: olimppress@mail.ru,

chelovek.2007@mail.ru

Отпечатано в АО «Первая Образцовая типография».

Филиал «Чеховский Печатный Двор».

142300, Московская область, г. Чехов, ул. Полиграфистов, д. 1.

Сайт: www.chpd.ru, e-mail: sales@chpd.ru, тел. 8(499) 270-73-59

