

3

04 – 64

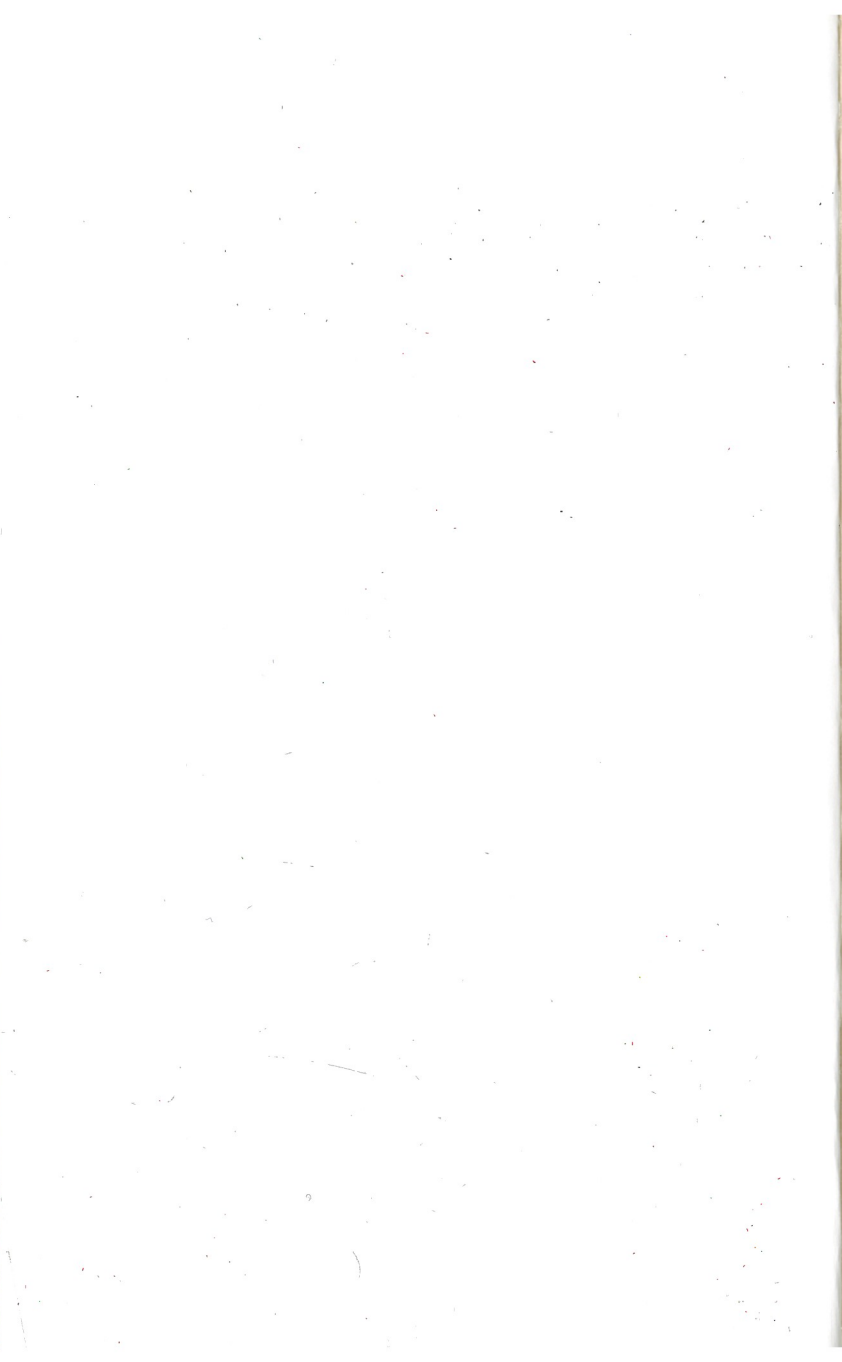
105

ТЕННИС

РУКОВОДСТВО ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

- ПРАВИЛА И АЗЫ ОДИНОЧНОЙ И ПАРНОЙ ИГРЫ
- ИНВЕНТАРЬ И ПРИНАДЛЕЖНОСТИ
- ПОДАЧА И ПРИЕМ ПОДАЧИ
- ТЕОРИЯ И ТЕХНИКА УДАРОВ: СПРАВА, СЛЕВА, С ЛЕТА, НАД ГОЛОВОЙ, С ПОЛУЛЕТА, «СВЕЧА», УКРОЧЕННЫЙ
- ОСНОВЫ ТАКТИКИ И СТРАТЕГИИ ИГРЫ
- МЕТОДИКИ ТРЕНИРОВОК





3

04 - 64

105

ОВИКОВА

ТЕННИС

РУКОВОДСТВО ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

МОСКВА, ИЗДАТЕЛЬСТВО «ЭКСМО», 2004 ГОД

99/1
199/1

ББК 75.577
Н 73



2004309998

Оформление художника *М. Левыкина*

Художник *Н. Михайлова*

Печатается с разрешения правообладателя
ООО «Петроглиф»

РОССИЙСКАЯ
ГОСУДАРСТВЕННАЯ
БИБЛИОТЕКА
2004

Новикова А. В.
Н 73 Теннис. Руководство для начинающих. — М.:
Изд-во Эксмо, 2004. — 96 с.

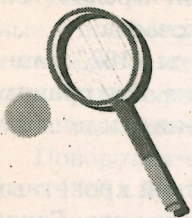
ISBN 5-699-06015-4

Книга будет полезна всем любителям тенниса, особенно тем, кто на досуге самостоятельно занимается теннисом в оздоровительных целях. В ней вы найдете правила игры, расшифровку терминов и понятий, описание необходимого спортивного снаряжения, а также сведения о технике и тактике игры во всех компонентах (подача, прием подачи, удары, парная игра и др.). Словом, именно то, что волнует начинающего спортсмена с первых его шагов. Множество советов, приведенных в книге, помогут читателям не только освоить азы тенниса, но и получить представление о том, как поддерживать свое состояние на высоком уровне и получать одно удовольствие от игры.

ББК 75.577

ISBN 5-699-06015-4

© ООО «Издательство «Эксмо», 2004



Немного истории

Наряду с бадминтоном, лаптой, сквошем, настольным теннисом и волейболом, большой теннис относится к классу игр с мячом и известен в Европе более 700 лет. Поначалу в теннис играли ладонями рук (англичане называли эту игру «the game of the palm», что означает «игра ладонями») и использовали пробковый мяч, обшитый кожей. Однако такой мяч плохо отскакивал от земли, поэтому в теннис играли в специальных залах с каменным полом — «баллхаусах» (ballhaus).

В середине XIX в. в продаже появились первые каучуковые мячи, которые хорошо отскакивали. Таким образом появилась возможность играть на открытом воздухе.

Первый клуб любителей лаун-тенниса был основан в 1872 г. в Лимингтоне (под Бирмингемом) майором Гарри Гемом и его другом испанцем Х. Б. Перейрой. Однако название игры — лаун-теннис (газонный теннис) — было введено майором Уолтером Уингфилдом. В марте 1874 г. он издал книгу «Сферистика», что в переводе с греческого означает «Игра в мяч». А спустя некоторое время он поменял название книги на «Лаун-теннис». Кроме того, он продавал набор для тенниса, в который входили несколько мячей, четыре

ракетки и сетка. Площадка, на которой играли в теннис, в то время имела форму песочных часов.

Впервые правила игры были введены в 1875 г. лондонским «Мэрилебоун Крикет Клабом». Эти правила с некоторыми изменениями и дополнениями действуют и по сей день.

В 1869 г. был основан «Всеанглийский крокетный клуб». Шесть лет спустя один из его членов, Генри Джонс, предложил клубу игру в теннис. Новая игра быстро стала популярной. Сегодня клуб называется «Всеанглийский лаун-теннисный и крокетный клуб», но больше известен как Уимблдон.

Первый чемпионат по теннису состоялся в Уимблдоне в 1877 г. Вскоре лаун-теннис стал известен и в других странах. Если не было подходящей лужайки, любители этого вида спорта играли на цементных, асфальтовых, песчаных и гравевых площадках.

В 1877 г. отдыхающие на курорте Хомбург англичане познакомили немцев с новой игрой. Через четыре года в Баден-Бадене появился первый немецкий теннисный клуб (LTC Rot Wei), а в 1892 г. там же состоялся первый Международный чемпионат.

Поначалу теннис был игрой аристократов, и только в 1920-е годы, когда лучшие спортсмены — американец Билл Тилден, французские «мушкетеры» Лакоост, Коше, Брюньон, Боротра и их землячка Сюзанна Ленглен — привлекли на трибуны тысячи зрителей, к этому виду спорта начал приобщаться и простой народ. Сюзанна Ленглен положила начало профессиональному теннису. В 1926 г. на проведение своего турне она пожертвовала внушительную сумму — 50 000 долларов.

После Второй мировой войны в теннисе назрел конфликт между так называемыми любителями, которые

получали за участие в турнирах нелегальные призовые, и профессионалами, которые, заключив договоры с менеджерами, соревновались на собственных турнирах. Эти профессиональные игроки не допускались к официальным международным соревнованиям.

Поворотным пунктом в истории тенниса стало 22 апреля 1968 г. В этот день на юге Англии в местечке Борнмут состоялся чемпионат по теннису, на который были допущены профессионалы. С этого момента теннис становится «открытым», то есть в него разрешено играть всем без исключения. Аристократический «белый спорт» превратился в спорт народный.

--- ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ ---

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ТЕННИСА В РОССИИ

Первый этап (1878–1917)

- 1888 Создание первого в России клуба — Лахтинского лаун-теннис клуба
- 1890 Выход в свет первой книги по теннису (автор — М. Волков)
- 1901 Первый чемпионат Москвы
- 1903 Первый открытый чемпионат Санкт-Петербурга (одновременно первый международный турнир в России). Первое участие российских теннисистов в соревнованиях за рубежом (Стокгольм)
- 1907 Первые Всероссийские состязания в лаун-теннис (чемпионат России)
- 1908 Учреждение Всероссийского союза лаун-теннис клубов (ВСЛТК)
- 1912 Первое участие российских теннисистов в Олимпийских играх (Стокгольм)
- 1913 Выход в свет первого номера журнала «Лаун-теннис». Вступление ВСЛТК в Международный лаун-теннисный союз. Первые международные матчи сборной команды России — с командами Англии (1913) и Франции (1914)



Второй этап (1918–92)

- 1918 Первый после Гражданской войны чемпионат Москвы
- 1920 Первый матч Москва — Петроград
- 1920 Дебют российского теннисиста (А. Макферсон) на Уимблдоне
- 1924–92 Участие российских теннисистов во многих международных соревнованиях, включая АТР и WTA туры (с 1990)
- 1927 Первый чемпионат РСФСР
- 1928 Всесоюзная спартакиада
- 1924–91 Участие российских теннисистов в чемпионатах СССР
- 1959 Создание Федерации тенниса РСФСР
- 1962 Дебют в розыгрыше Кубка Дэвиса
- 1968 Дебют в розыгрыше Кубка Федерации
- 1989 Преобразование Федерации тенниса РСФСР во Всероссийскую теннисную ассоциацию (ВТА)
- 1989 Первый турнир WTA в СССР
- 1990 Первый турнир АТР-Tour в СССР — России (Кубок Кремля)

Третий этап (с 1993)

- 1993 Вступление ВТА в ИТФ и ЕТА как преемницы Федераций тенниса СССР и СНГ
- 1995 Первый турнир АТР-Tour в Санкт-Петербурге — «Санкт-Петербург Оупен»

«Марш теннисистов» написан в феврале 1976 г. специально для открытия СССР — США матчей на призы «Литературной газеты».

Музыка Ю. Левитина, слова Л. Фоменко

Идут на кортах жаркие сраженья.
Не сломят нас усталость или страх.
Мы влюблены в поэзию движенья —
Мы родились с ракеткою в руках.
Нас называют просто теннисисты,
Но сколько нужно дерзкой красоты,
Чтоб в этом спорте стать еще артистом
И быть всегда с победою на ты!

Припев:

Победа, победа!

Нам тайны доверь!

Твои секреты,

Как эстафеты,

Мы пронесем сквозь годы без потери!

Противник щедрый шлет тебе подарок —

Летит подача пушечным ядром.

Ты отвечаешь снайперским ударом,

И вот гремит оваций первый гром!

Атака смело грозная отбита,

Как ураган, стремительна игра,

И мяч летит уже другой орбитой,

К тебе вернувшись, словно бумеранг.

Припев.

Все больше нас становится на свете.

И снова бой, и снова новый матч!

Пусть прыгает повсюду на планете

Похожий на нее упругий мяч!

Остановись, игра, хоть на мгновенье —

Дай нам увидеть свет твоей звезды,

Дай нам хоть раз в порыве вдохновенья

Поговорить с победою на ты!

Припев.

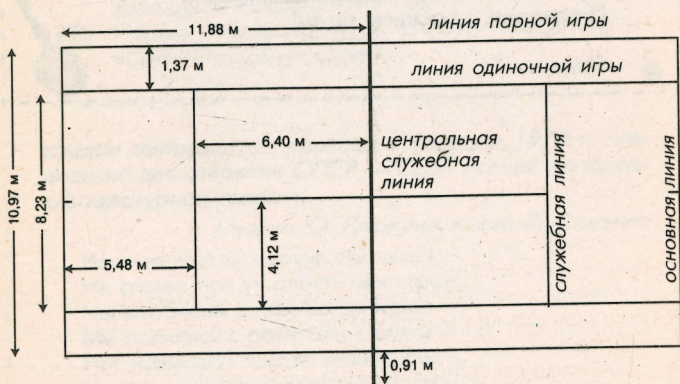




Корт

Сегодня большинство кортов — это поверхности, требующие наименьшего ухода. Их делают из асфальта, пористого бетона и щебня, акрила на прокладке (или американского цемента) или искусственной травы.

Снова становятся популярными жесткие корты с неутрамбованной поверхностью, но они требуют постоянного ухода, как и трава, на которой можно играть только летом. По всему миру становится все более по-



Размеры корта

пулярной игра в помещении. Корт в помещениях обычно покрыты непористым акрилом на прокладке или ковром.

Используемая поверхность очень важна для игры, особенно в теннисе высокого уровня. Асфальт, пористый щебень и сланцевая глина сильно тормозят отскок мяча и позволяют легче его отбивать. Эти поверхности поощряют долгие обмены ударами и игру в защите. Цемент и другие подобные гладкие поверхности (а также жесткая и коротко подстриженная трава) не «держат» мяч так сильно и позволяют легче побеждать.

Корт для пар больше одиночного на площадь, указанную на рисунке, обычно называемую линиями разметки. Линии обозначаются белым мелом, лентой или краской.

Сетка

Сетка — атрибут оборудования теннисной площадки. Она делит ее посередине. Сетка подвешивается на канате или металлическом тросе, имеющем диаметр не более 0,8 см, концы которого должны быть закреплены на вершинах двух столбов квадратного (не более 15 × 15 см) или круглого (диаметр не более 15 см) сечения. Ось каждого столба должна находиться вне площадки на расстоянии 0,91 м от ее боковых границ.

Выступает президент Лукашенко на сессии национального парламента:
— Уважаемые товарищи! Хочу сообщить вам о том, что Россия должна нам 2 миллиарда долларов.
Вопрос из зала:
— Позвольте узнать, за что?
— А что же вы думали, я с ними в теннис на фантики играю?

Сетка (темного тона) должна быть натянута так, чтобы полностью закрыть пространство между двумя столбами, и иметь ячейки такого размера, чтобы мяч не мог пролететь сквозь нее.

Канат или металлический трос и верхний край сетки обшиваются по всей длине белой лентой (тесьмой) шириной 5,0—6,3 см. Высота сетки в центре площадки (0,914 м) должна удерживаться белым ремнем шириной не более 5 см.

Высота столбов должна быть такой, чтобы верхняя часть каната или сеточного троса находилась на расстоянии 1,07 см от поверхности площадки, а сами столбы не выступали бы над сеточным тросом более чем на 2,5 см.

На рисунке длина сетки указана для игры пар. Почти на всех кортах столбы сеток установлены именно так.

При установке сетки сначала ее надо поднять рычагом на столбе для сетки, пока она не натянется туго, а потом опустить на высоту в 0,91 м с помощью настройки ленты в центре. После игры сетку надо ослабить, чтобы не перегружать столбы. Выверните нижнюю часть сетки поверх ленты, чтобы она не трепалась на ветру.

----- ●

Покрытие «быстрое» — поверхность, на которой мяч, после удара средней силы, имеет низкий отскок и, как правило, меняет свое направление.

Покрытие «медленное» — поверхность, на которой мяч, после удара средней силы, как правило, не меняет резко направление своего отскока, который по высоте обычно выше отскока мяча на «быстром» покрытии.

Ограждение — атрибут оборудования теннисной площадки в виде металлической сетки, забора и т. п. Высота ограждения вокруг площадки — не менее 3 м, кроме участков за боковыми линиями, имеющих высоту не менее 1 м.



Снаряжение

Ракетки

С течением времени форма ракетки неоднократно подвергалась изменениям: от грушевидных до ракеток с увеличенной головкой. По весу ракетки различают, как очень легкие — 310—340 г, легкие — 350—365 г, средние — 365—379 г и тяжелые — 379—393.

Размеры ручки у ракеток обычно обозначаются номерами от 3 до 8 (№3 — тонкие; №6 — средние; №7—8 — толстые). Центр тяжести ракетки (баланс) может быть нейтральным (расстояние от торца ручки 320 мм), смещенным в головку (325 мм) и смещенным в ручку (315 мм). Первоначально ракетки изготавливались из дерева и оставались полностью деревянными почти в течение ста лет. Металлические ракетки появились в середине 1960-х гг. («Wilson»); в 1920—30-х гг. металл использовался лишь для изготовления отдельных частей ракетки (например, струн). Популярность металлических ракеток резко возросла после победы американской теннисистки Б.-Д. Кинг в открытом чемпионате США (1967), а также после успехов ее соотечественника Д. Коннора.

Повышение мощи и скорости игры повлекло за собой увеличение головки ракетки, утолщение ее

обода. С целью унификации требований к изготовлению ракеток ИТФ приняла решение (1981) об ограничении размера ракетки: длина не должна превышать 81,28 см, по ширине она должна быть не более 31,75 см, а общая струнная поверхность не должна превышать 39,37 см по длине и 29,21 см по ширине.

Обычно ракетка взрослого размера весит 325 — 350 грамм.

Юным игрокам стоит начинать обучение со специальными ракетками с короткими ручками. Существует целый набор ракеток разной длины, которые подходят детям от 3 — 4 лет и старше. Переход к использованию другой длины определяется ростом и способностями ребенка.

Баланс взрослых ракеток, как и размер захвата, это вопрос личного выбора. Рекомендуется использовать равномерно сбалансированные ракетки, а не те, которые перевешивают к головке или к рукоятке. Подходящие размеры захвата — от 10,1 до 11,5 см. Выбирайте размер и форму ракетки так, чтобы она удобно лежала у вас в руках.

Сегодня ракетки делают из стали, алюминия, пластика, стекловолокна, углевода и смесей вместо традиционных деревянных рам. В последние годы также появились ракетки большей длины и с большими головками. Это делается для того, чтобы увеличить размеры «хорошего места» — участка струн, где мяч отбивается плавно.

Струны из натуральных кишок более упругие, но и более дорогие и больше изнашиваются, чем синтетические. Но большинство ракеток сегодня имеют синтетические струны, на которые, в отличие от кишок, не влияет мокрая погода.

СОВЕТ

Когда вы не пользуетесь ракеткой, храните ее при прохладной устойчивой температуре. Не следует долго держать ракетку в водонепроницаемом футляре.



ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

Ракетки

1. Тяжелый, жесткий и большой ободы бьют мощнее.
2. Тяжелый обод меньше вибрирует.
3. У тяжелого, жесткого и большого ободов больше игровое ударное пятно.
4. Жесткий обод передает руке больше ударного шока, чем гибкий обод.
5. Жесткий обод делает отскок мяча относительно одинаковым по всей струнной поверхности.
6. Большой обод более устойчив к закручиванию.
7. Вытянутый обод развивает большое ускорение и, соответственно, большую мощность.
8. Струнная поверхность в вытянутом ободе увеличивает вращение мяча вследствие большего ускорения.

Струны

1. Ракетка со слабой силой натяжки бьет мощнее (при условии, что струны не двигаются относительно друг друга).
2. Сильная, жесткая натяжка позволяет лучше контролировать мяч (для опытных игроков).
3. Ракетки с меньшим количеством струн бьют мощнее.
4. Ракетки с тонкими струнами бьют мощнее.
5. Ракетки с эластичными струнами бьют мощнее.
6. Струны с мягкой оболочкой меньше вибрируют.
7. Тонкие струны придают большее вращение мячу.
8. Меньшее количество струн придает большее вращение мячу.



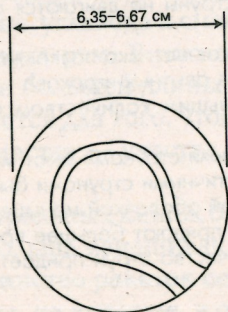
Мячи

Рекомендуется использовать мячи хорошего качества. Мяч должен быть упругим, прыгучим (после падения с высоты 2,54 м на бетонную поверхность площадки мяч должен отскакивать на высоту от 1,35 до 1,47 м) и стойким к износу. На грунтовых площадках новые мячи изнашиваются, как правило, за 5–6 часов игры, на асфальтовых — за 1–2.

Сильно изношенные мячи с гладким покрытием труднее контролировать, чем новые мячи с хорошим ворсом.

Существует два типа мячей — те, которые надувают во время производства, и те, у которых нет внутреннего давления. Чтобы использовать мячи несколько месяцев, лучше выбирайте последний тип, так как они сохраняют равномерный отскок.

До 1972 г. использовались только белые мячи, с 1972 г. появились желтые, которые позволяют игрокам лучше видеть их на площадке. Лучшими по качеству мячами издавна считаются английские «Dunlop», американские «Penn» и «Wilson», шведские «Tretom».



Измерения мяча

Стоит нищий на Красной площади и просит:
— Подайте, пожалуйста, подайте...
Мимо проходит Ельцин, останавливается и говорит:
— Э-э, как же я тебе э-э подам, понимаешь, без ракет-
ки и э-э мячика?

Одежда

Теннис — это быстрая и атлетическая игра, поэтому важно выбирать для него удобную одежду, которая не ограничивала бы движений. Одежда должна впитывать пот. Мужчины обычно играют в шортах и рубашках с короткими рукавами, а перед и после игры носят спортивные костюмы. Женщины могут выбирать между платьями и юбками, шортами с рубашками или блузками. Существуют специальные теннисные носки, которые защищают ноги и при этом обеспечивают максимальный комфорт.

Иногда игроки носят разноцветные головные повязки, чтобы убирать волосы и не давать им закрывать поле зрения при игре.



При теплой погоде пот часто стекает в ладонь игровой руки. Чтобы избежать этого, многие игроки на турнирах носят на запястьях эластичные повязки из впитывающего материала.

Следует уделить особое внимание выбору теннисных туфель. Они должны обеспечивать твердую опору для ног, а туфли с подбитой стелькой помогают облегчить усталость. Не выбирайте туфли с гладкими подошвами, если вы не играете на особых поверхностях в помещениях. Вам нужен рельеф на подошве, чтобы обеспечить сцепление с игровой поверхностью — как у автомобильных шин. Как правило, у игроков есть разные туфли для игры на разных поверхностях и при разных условиях.





Разминка

Перед игрой в теннис не забывайте о разминке, пусть даже самой простой. Разминка имеет несколько целей: она подготавливает тело для упражнений, что сокращает риск травмы мускулов, связок и сухожилий, а сердце привыкает к увеличенной активности. Она также помогает игроку сосредоточиться на предстоящем матче или тренировке.

Начните со спокойного бега на месте или на короткую дистанцию вокруг корта. Потом растяните каждую часть тела — шею, руки, туловище и ноги — отдельно. Не забывайте тепло одеваться для выполнения упражнений.

Шея

Наклоняйте голову в стороны, назад и вперед и от плеча к плечу. Не пытайтесь выполнить полное круговое движение, поскольку это вредит верхнему шейному позвонку.

Руки

Вращайте обе руки вместе назад и вперед широким круговым движением. Когда руки вытянуты в

стороны на уровне плеч, можно выполнять маленькие круговые движения.

Еще одно упражнение состоит в том, чтобы скрещивать руки на груди, а потом взмахивать ими наружу и вверх, чтобы они оказались вытянуты в стороны. Можно также взмахивать руками за собой, чтобы они соединялись примерно посреди спины.

Не размахивайте слишком сильно: цель в том, чтобы растянуться и разогреться умеренными движениями.

Туловище

Положите руки на бедра и вращайте бедрами сначала в одну сторону, потом в другую. Держа спину прямо, нагнитесь вправо, потом влево. На третьей попытке можно усилить растяжку, сгибая над головой внешнюю руку.

Вращение туловищем тоже очень полезное упражнение: поднимите руки над головой и двигайте ими вместе в одну сторону, потом вперед перед собой и вверх на другую сторону. Повторите в обратном направлении: важно размять обе стороны тела, а не сосредотачиваться на одной.

Ноги

Встаньте, широко расставив ноги, и нагнитесь вперед, следя, чтобы спина оставалась прямой. Потянитесь вперед между расставленными ногами. Вариант этого упражнения состоит в том, чтобы сложить руки перед собой при наклоне вперед и удерживать растяжку как минимум пять секунд. Не двигайте спиной, пытаясь дотянуться ниже, поскольку это приводит к излишнему давлению на поясницу и может вызвать травму.

Растяните поджилки, скрещивая ноги так, чтобы внешние края ступней касались друг друга. Потом медленно попробуйте коснуться ладонями пола перед собой. Не беспокойтесь, если не сможете достать до пола: важнее всего мягко растянуть каждый поджилок.

Для дальнейшей растяжки мышц ног перенесите вес туловища на одно колено, держа другую ногу прямо. Сохраняйте растяжку пять секунд, потом смените позу и сделайте то же самое на другой ноге.

Эти упражнения всего лишь несколько примеров из многих рекомендуемых тренерами. Узнайте как можно больше упражнений, но не старайтесь сразу делать слишком много.

Регулярно выполняя комплекс для шеи, рук, туловища и ног, вы выработаете хорошую систему самозащиты.

Примечание: не забывайте, что все эти упражнения надо выполнять как медленные равномерные растяжки.

Упражнения для ног

Теннис — это игра коротких спринтерских рывков и частой и быстрой смены направлений движения: вы должны уметь быстро перемещаться из стороны в сторону и вперед-назад.

При хорошо поставленной работе ног игрок движется мягким, бесшумным шагом. Вы не должны слышать своих шагов, если, конечно, у вас достаточно мягкая спортивная обувь.

К сожалению, многие теннисисты думают, что для тренировки хорошей работы ног достаточно бегать кроссы. Но даже если вы ежедневно будете пробегать 3, 5 или даже 10 км, маловероятно, что это принесет вам успех.

Хорошая работа ног на корте достигается специальными скоростными упражнениями. И большинство из них должно копировать реальные перемещения по корту — короткие спринтерские рывки. Часть этих упражнений должна развивать скорость, часть — силу, а часть — выносливость. Кроссы развивают, главным образом, выносливость.

Комплекс упражнений — короткие спринты

Лучше всего начинать эти упражнения в 3/4 от максимального темпа и выполнять не более одного цикла в день. По мере того, как вы будете становиться выносливей, сильнее и крепче, можно увеличивать число циклов за тренировочный день до 2 или 3. Но никогда не делайте больше 3 циклов. *Рекомендуется выполнение этого комплекса через день.*

Вы можете выполнять эти спринты на корте, в гимнастическом зале или на большом поле. Если вы это делаете на корте, то вам надо пробегать расстояние 2 1/2 кортовой ширины на каждый спринт. Если это происходит в гимнастическом зале, то длина одного спринта равна длине баскетбольной площадки. Если же вы бегаєте на поле, то на каждый спринт приходится около 30 метров.

Очень важно выполнять цикл безостановочно, будь то рывок или возврат в точку старта. Десять спринтов должны выполняться в следующей последовательности:

1. Спринт из стартовой точки к конечной точке полным (большим) шагом. Затем без остановки развернуться и вернуться в точку старта легким (семенящим) бегом.
2. Повторить п. 1, но в другом темпе.

3. Выполнить рывок боковым (приставным) шагом на максимальной скорости. Не применяйте скрестный шаг. Старайтесь держать положение тела ниже, в полуприседе, выполняя рывки приставным шагом. При возврате приставным шагом расслабленно шлепайте ступней о ступню.
4. Повторите п. 3, но на этот раз развернитесь на 180 градусов (т. е. если п. 3 вы выполняли приставным шагом левым плечом вперед, то п. 4 проделайте правым плечом вперед).
5. Выполните рывок задом (спиной вперед), двигаясь на носках ног и размахивая руками в ритме движения. Будьте осторожны, проверьте предполагаемый путь на отсутствие каких-либо помех, т. к. вы будете бежать, не оглядываясь назад.
6. Повторите п. 1 полным крупным шагом рывок в конечную точку и возврат семенящим бегом.
7. Повторите п. 3, но на этот раз применяя скрестный шаг. Скрестный шаг часто используется в теннисе, когда мы стремимся вернуться в исходное положение после выбивающего удара соперника. Не бойтесь и старайтесь двигаться с максимально возможной скоростью. Возвращайтесь в стартовую точку семенящим бегом.
8. Так же как в случае п. 4, надо повторить рывки, развернувшись на 180 градусов.
9. Повторите п. 5.
10. Повторите п. 1.

Таким образом, вы выполняете 4 силовых рывка, 2 рывка боком, 2 рывка спиной вперед и 2 рывка скрестным шагом — всего 10 рывков.

У вас могут возникнуть проблемы с дыхательной выносливостью. Тогда сбавляйте темп, пока организм не приспособится к упражнениям. Используйте возврат для короткого отдыха, не возвращайтесь слишком быстро, но и не переходите на медленный шаг. Таким образом вы будете копировать естественный игровой теннисный ритм: резкий рывок — пауза, резкий рывок — пауза и т. д.

Комплекс упражнений — прыжки со скакалкой

Упражнения предполагают трехминутные циклы прыжков со скакалкой на каждой тренировке. Вполне допустима имитация скакалочных прыжков без использования самой скакалки. Работая со скакалкой, вы все время должны оставаться на носках ног. Очень скоро вы почувствуете, что для вас будет более естественным оставаться на носках во время теннисного розыгрыша.

Упражнения для развития квадрицепсов

Квадрицепсы — очень важные мышцы для тенниса. Эти бедренные мускулы позволяют вам обеспечить мягкую работу ног при ударах с лёта, а также быстро стартовать, реагируя на мощный удар соперника.

1. Езда на велосипеде (или велотренажере) не менее получаса. Старайтесь крутить педали в хорошем темпе.
2. Выполняйте прыжковые выпады по 3—4 цикла (по 10 наскоков на каждую ногу составляет цикл). Выпады аналогичны приседаниям, за исключением того, что одна нога оказывается на 4—5 ступней впереди другой и центр тяжести тела опускается. При этом вы будете чувство-

вать напряжение на передних мышцах ваших бедер (квадрицепсах).

3. Бегайте вверх по ступеням стадиона. 20-минутный цикл работы на ступеньках обеспечит прекрасную тренировку. Сбегание со ступеней вниз даст дополнительный эффект на ноги. Не рекомендуется увлекаться этим упражнением людям со слабыми коленями.

Кросс

Бег на длинную дистанцию необходим для теннисиста. Он помогает в развитии выносливости. Однако дистанция кросса должна быть лимитирована. Теннисисты должны бегать кроссы на дистанцию порядка 2,5—3,5 км, не более. Желательно, чтобы эти километры вы набежали не по асфальту, а по более мягкой трассе (гаревая дорожка, резиновая дорожка, лесная тропа и т. п.).

СОВЕТ

Очень важно, чтобы в недельном тренировочном цикле у вас один день был свободным от тренировок. Еще важное условие: вы должны обязательно делать комплекс упражнений на растяжение до и после тренировки.

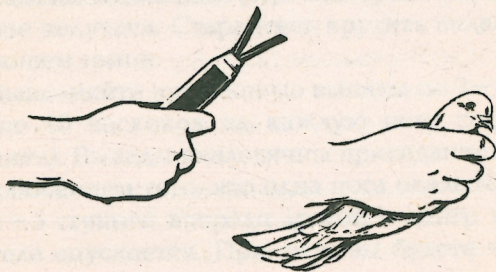




Постановка при игре

Как правильно держать ракетку? Многие с большим трудом усваивают одно из главных требований тенниса — добиться правильной силы сжатия при хватке. Они склонны слишком сильно сжимать ручку ракетки, а это напрягает мышцы плеча и предплечья и мешает выполнять удар. Если вы сталкиваетесь с этой проблемой, один из способов решить ее — это вообразить, что ракетка в вашей руке — живая птичка.

Вам хотелось бы держать ее достаточно крепко, чтобы она не улетела, но в то же время и не слишком сильно, чтобы не раздавить ее. При такой хватке вы держите ракетку достаточно свободно, однако она не выпадает из рук.



Поддерживайте ракетку, ожидая мяч

Ожидая мяч, поддерживайте шейку ракетки свободной рукой. Это поможет вам правильно принять позу готовности. Ракетка впереди туловища. Головка ракетки поднята на уровень груди.

Держите ее так, чтобы большой палец левой руки придерживал шейку ракетки сверху, а указательный и средний пальцы — снизу. Плоскость ракетки должна быть перпендикулярна к земле, а головка направлена на соперника.

Поддерживая ракетку за шейку, вы сможете при необходимости быстрее менять хватку для выполнения различных ударов.



Вообразите, что в позиции готовности под пятками у вас мячи

Играя у сетки, вставайте на подушечки ступней таким образом, словно бы под каждой пяткой у вас было по теннисному мячу. Возвращайтесь в эту позицию после каждого удара с лёта, не позволяя пяткам опираться на землю.

Такая стойка придаст вам необходимую прыгу-

честь, которая нужна при игре с лёта. Естественно, не следует подкладывать под пятки настоящие мячи — это приведет к падению. Но каждый раз, готовясь выполнить удар с лёта, представляйте, что под вашими пятками теннисные мячи.

Ожидая мяч, перенесите вес тела вперед

Когда вы ждете ответного удара соперника, перенесите вес тела вперед, встав на подушечки ступней. Это позволит вам быстро передвигаться в любом направлении, не тратя дополнительных усилий и времени на то, чтобы перенести вес тела вперед, когда вы устремляетесь к мячу.

Если вы ждете мяч, стоя на подушечках ступни, вы всегда быстрее успеете к мячу.



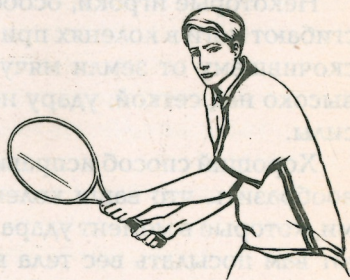
- Абрам, ты играешь в теннис?
- Нет.
- А твой брат Мойша?
- Да.
- Что да?
- Тоже нет.



В положении готовности держите ракетку двумя руками

При вождении автомобиля держать на руле одну руку — и утомительно, и опасно. Держать ракетку только одной рукой при подготовке удара по отскочившему мячу также утомительно. Кроме того, это неизбежно приводит к неправильному положению тела. В позиции готовности положите обе руки «на руль», а при приближении мяча используйте свободную руку для того, чтобы отвести ракетку назад.

Это автоматически вызовет поворот плеч и поможет вам правильно переместить вес тела и использовать его при выполнении ударов.



Представьте, что ваша опорная нога — якорь

Если вы часто теряете равновесие при выполнении ударов по отскочившему мячу, то скорее всего вы слишком наклоняетесь, перенося вес тела на выстав-

ленную вперед ногу. Приходится совершать движения и другой ногой, чтобы удержать равновесие.

Попробуйте представить себе, что ваша опорная нога — это якорь, который приковывает вас к корту во время удара. Это удержит вас от слишком большого наклона вперед при ударе.

Представьте, что вы ударяете по мячу ладонью

Если у вас правильно не получается удар справа, вообразите, что вы бьете по мячу ладонью — как будто играете в гандбол, а не в теннис. Чтобы ударить правильно, ладонь нужно держать перпендикулярно к земле — в таком положении и должна быть ваша ракетка.

Если у вас будет ощущение, что вы бьете по мячу ладонью, вы никогда не ударите ракеткой, повернутой плоскостью вниз (мяч влетит в сетку) или вверх (вообще не попадете на корт).

Используйте колени как амортизаторы при ударе

Некоторые игроки, особенно начинающие, редко сгибают ноги в коленях при выполнении удара по отскочившему от земли мячу. В результате мяч летит высоко над сеткой, удару недостает ни точности, ни силы.

Хороший способ исправить этот недостаток — это вообразить, что ваши колени служат амортизаторами, которые в момент удара слева или справа помогают вам посылать вес тела вперед. Сделайте шаг навстречу мячу и согните ноги в коленях так, чтобы головка ракетки оказалась как раз на уровне удара. Позвольте вашим амортизаторам вытолкнуть вас вверх только после окончания удара.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ



Теннисный стадион в Уимблдоне имеет 17 травяных кортов. Центральный корт окружают трибуны, вмещающие 15 тысяч зрителей.

В 1877–1883 гг. к соревнованиям в Уимблдоне допускались только мужчины. С 1884 г. в них участвовали уже женщины в одиночном разряде и мужчины в парном. В 1913 г. в борьбу за чемпионский титул включились женские и смешанные пары.

С 1968 г. соревнования в Уимблдоне и почти все другие турниры объявлены открытыми, а с 1973 г. в команды, участвующие в борьбе за Кубок Дэвиса, допущены и профессионалы.



Тренировка

Тренировка — основное условие совершенствования игры в теннис. Чтобы тренировка принесла наилучшие результаты, нужно работать над конкретными деталями ударов и попаданий. Начинайте с отработки простых умений, потом тренируйте темп, размах, движения и т. д. Если встретите трудности, вернитесь к более простому уровню, восстановите уверенность в себе и попытайтесь снова поднять уровень.

Планируйте занятия с учетом реальности матчевой игры. Выбор партнеров также важен; как правило, теннис — игра для одиночек, но для улучшения результатов полезно двум одиночкам образовать команду и получать преимущества от сотрудничества на тренировках.

Любой, кто согласен ударять или даже бросать теннисные мячи в определенном порядке, принесет пользу на тренировке. Например, родители могут помочь детям, используя простые способы вбрасывания мячей. Они могут взять корзину мячей и вбрасывать их по очереди, изображая теннисную машину.

«Пушка» теннисная — механическое устройство или приспособление для отбрасывания, «выстреливания» мячей спортсмену в тренировочных целях. Работая по принципу катапульты, способна корректировать как скорость, так и траекторию полета мяча. «Пушка» легко передвигается по корту и используется для создания подлинных игровых ситуаций. Удобна для групповых и индивидуальных занятий.

Тренировка у стенки

Можно успешно тренироваться и улучшать свои теннисные умения даже без корта, если игроки используют свое воображение и все доступные им возможности.

Тренировка у стенки — это один из лучших способов развивать основные навыки. Стены доступны всем, и игрокам не приходится полагаться на партнеров. Они могут тренироваться на своем уровне контроля и скорости, не ощущая давления, правильно вбрасывать мячи партнеру.

Тренировку у стенки не следует превращать в беспорядочные немотивированные броски, потому что так игрок привыкнет к плохим ударам. Нужно выстраивать тренировку и упражнения так, чтобы достигать цели, уровня технической компетентности.

Техника

Захваты

Учась игре в теннис, рекомендуется принять один из нижеследующих захватов, наиболее эффективных для конкретных ударов. Когда вы приобретете больше опыта, то сможете решить, стоит ли их усовершенствовать. Самое важное — это все время контролиро-

вать ракетку, особенно тогда, когда она касается мяча. Для этого захват должен быть крепким, но гибким и, что самое важное, удобным.

Полузападный справа

Этот захват в основном используется для ударов справа. Ладонь располагается под ручкой.

С таким захватом легче попадать по мячам выше уровня пояса. Он требует открытой стойки для успешного воздействия и контроля. Точка контакта ближе к телу, чем при восточном захвате справа.

Восточный захват справа



Этот захват известен как восточный или «рукопожатие». Последнее название объясняется тем, что ладонь расположена за ручкой, а большой палец обхватывает ее так, будто «пожимает руку» ракетке. Указательный палец слегка отодвинут от среднего.

Этот захват подходит для удара справа, позволяя игроку ударять по мячам на различной высоте с максимальной силой, но годится и для быстрого обмена ударами и ударов вверх справа и, что важнее всего, для новичков, которые учатся подавать.

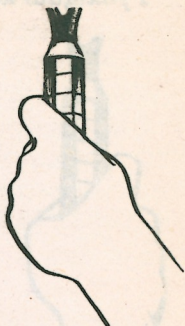
ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

Теннис издавна считается лучшим средством разнообразия досуга, расширения круга знакомств, эликсиром здоровья и долголетия. С конца XIX в. им занимались дворяне, помещики, вельможи царского двора. Теннисом увлекался император России Николай II, а также Великие князья Кирилл Владимирович и Михаил Михайлович.



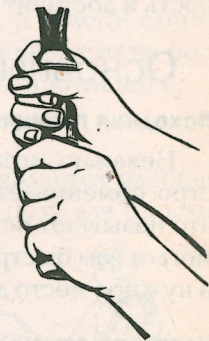
Восточный захват слева

Этот захват используется для удара слева, ударов вверх и начала быстрого обмена ударами. Чтобы найти правильную позицию, положите ладонь сверху ручки и подвиньте ручку внутрь на 90 градусов. Большой палец расположен диагонально поперек тыльной стороны ручки, хотя некоторые игроки просто обхватывают ее большим пальцем. Этот захват очень чувствительный, но сильный.



Двуручный захват слева

Двуручный захват слева позволяет большую силу и гибкость, чем захват одной рукой. Рука ближе к концу ракетки должна держать ее континентальным захватом. Дополнительная рука должна быть в восточном захвате справа. Обе руки должны быть близко друг к другу и касаться друг друга на ручке.



Начинающие игроки часто держат ракетку двумя восточными захватами справа. При этом захват не меняется, и свободная рука просто поддерживает вторую. Для начинающих это подходит, но не для более опытных игроков.

Рубящий/континентальный захват



Этот захват в основном используется для подачи и для дальнейших стадий быстрого обмена ударами. Это нечто среднее между восточным захватом слева и справа. Ладонь при этом для подачи кладется поверх ракетки. Это дает большую скорость головки ракетки, гибкость и вариативность, чем у обычного захвата справа.

Начинающие теннисисты скорее всего будут предпочитать подавать с захватом справа. От этого надо отучать, потому что правильный захват придаст уверенность и доставит удовольствие от игры.

Основные удары

Исходная позиция

Неважно, играете ли вы об землю, подаете или быстро обмениваетесь ударами, начинать надо с того, что называют исходной позицией. Такая позиция помогает вам быстро начать и попасть в нужный момент в нужное место для попадания по мячу.

Удары об землю

Готовясь к удару об землю, придерживайте ракетку свободной рукой: это лучший способ настроиться. Для ударной руки используйте расслабленный захват справа, придерживая свободной рукой головку у горлышка (двуручные игроки могут держать ракетку так, чтобы обе руки слегка касались друг друга).



Исходная позиция (удар об землю)

Ноги должны стоять на ширине плеч, тело согнуто по направлению к головке ракетки, а колени слегка согнуты и напряжены. Вес надо перенести на носки, а не на пятки. Сосредоточьтесь на противнике.

Подача

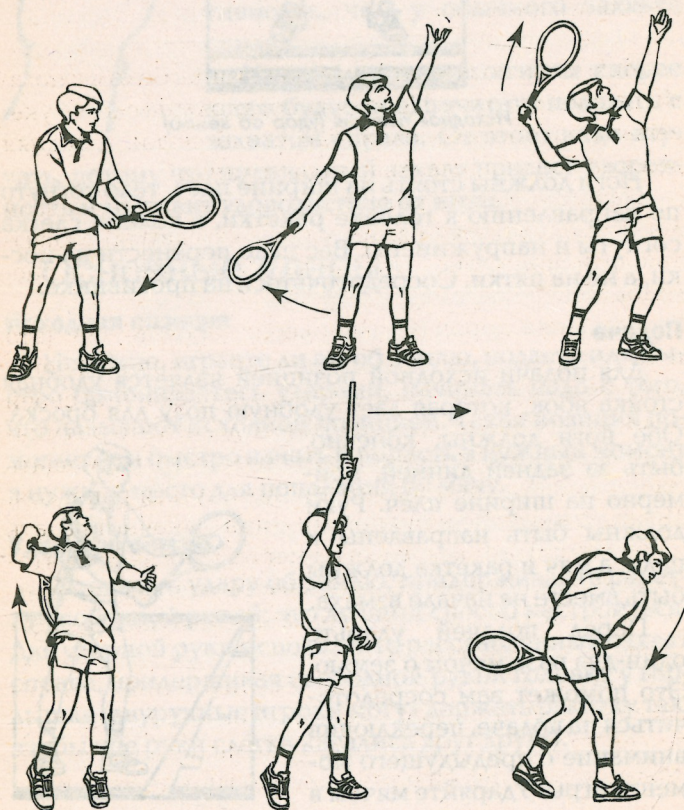
Для подачи исходной позицией является удобная стойка вбок, которая дает удобную позу для броска. Обе ноги должны, конечно, быть за задней линией, примерно на ширине плеч. Руки должны быть направлены к цели, а мяч и ракетка должны быть вместе на начале взмаха.

Перед подачей ударьте один-два раза мячом о землю. Это поможет вам сосредоточиться на подаче, переключив внимание с предыдущего момента игры. Ударяйте мячом в



ту точку, куда бы он упал без удара, если бы был правильно подброшен. Это заставит вас перенести вес тела ближе к левой ноге и правильно начать плавный перенос его вперед, что обеспечит мощную подачу.

Начинающие игроки предпочитают тренировать подачу с использованием восточного захвата справа. Однако для повышения эффективности им следует принять рубящий, или континентальный, захват. Это самый эффективный захват для выработки различных подач.



----- ●

Прием подачи — отражение поданного мяча после его первого отскока. Успешный прием подачи создает хорошие предпосылки для выигрыша гейма на подаче соперника. Мощная подача отражается, как правило, так называемым блокированным ударом, то есть подставкой ракетки без замаха под летящий мяч, менее мощная или средняя по силе — выдвижением игрока вперед и использованием контратакующего удара; выход соперника к сетке после приема подачи обычно парируется низким крученым или резаным ударом, направленным в ноги.

Исходная поза — это удобная стойка боком с ногами на ширине плеч. Передняя нога должна слегка указывать на противоположный столб сетки, а задняя должна быть параллельна задней линии.

Начните, держа ракетку и мяч вместе (поначалу легче справляться с одним мячом, чем двумя), указывая ими примерно туда, куда вы целитесь, и расслабьтесь.

Сохраняя хорошее равновесие, бросьте мяч (это называется «разместить мяч») с кончиков пальцев в воздух на удобной высоте слегка в направлении своей цели. Со временем вы привыкнете делать это ритмично обеими руками вместе. Лучше всего размещать мяч чуть выше, чем вы можете дотянуться ракеткой. Так вы ударите по нему прямо, когда он начнет падать и почти зависнет в воздухе на месте. Проследите, чтобы рука, которой вы подбрасываете мяч, шла вперед, не забираясь далеко в сторону, а мяч выпускайте, когда рука будет прямой.

Согните колени и слегка выгните спину, чтобы увеличить мощность и контроль при ударе ракеткой по мячу. Мяча надо касаться на максимально возможном расстоянии с твердым, но гибким захватом.



Последите, как у вас работает недоминантная рука при подаче. Вот вы мягко, без рывка, подбросили мяч, вот ваша бьющая рука с ракеткой описывает петлю за спиной. Вот рука с ракеткой начинает распрямляться в локтевом суставе и плечо готово пойти вверх вслед за выносом ракетки в мяч... и тут обратите внимание на свободную руку. Попробуйте сделать так, чтобы свободная рука не просто опускалась вниз, а обеспечьте ей своевременный рывок вперед-вниз за мгновение до выноса ракетки в мяч. Тем самым вы сможете прибавить в разгоне ракетки.

Продолжайте двигаться в направлении мяча, чтобы завершить удар слева от себя. Потом вернитесь к исходному положению.

Многие игроки отрываются от земли, когда тянутся для удара по мячу. Потом они опускаются на переднюю ногу. На рисунке игрок приземляется на заднюю ногу. Оба способа приемлемы, но теперь большинство игроков после подачи приземляются на переднюю ногу.

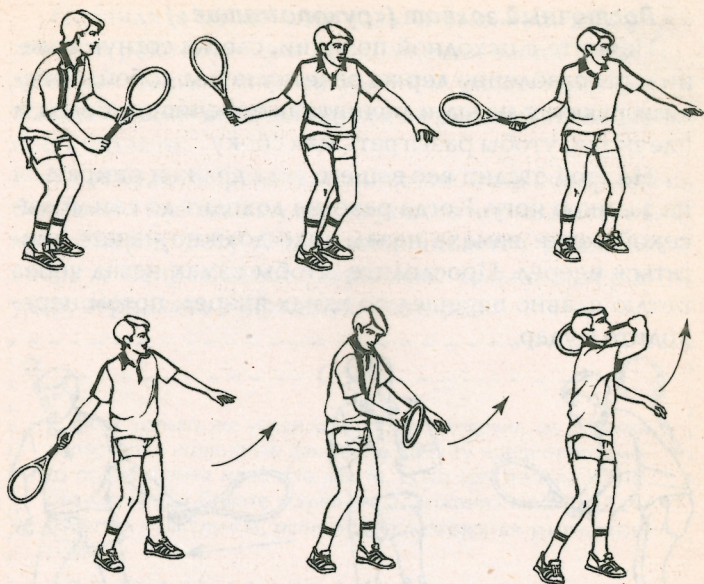
Удар справа

Полузападный захват

В наше время этот захват все время используется при игре. Он подходит для игры на кортах с поверхностями, которые дают высокий отскок мяча, который можно потом ударить выше уровня талии. Однако с совсем низкими мячами, например, на уровне лодыжки, он имеет некоторые недостатки.

Этот захват очень эффективен для закручивания основного удара вперед.

В выполнении удара справа с полузападным захватом есть много общего с использованием восточного



захвата, например, ранняя подготовка к удару, надежная работа ногами и контролируемый взмах.

Начните с исходной позиции. Не расслабляя запястье и держа ракетку головкой вверх, отведите ее назад пораньше. Плавно перейдите к размаху вперед, следя, чтобы у вас была полуоткрытая стойка с завершенным взмахом назад ниже точки контакта с мячом.

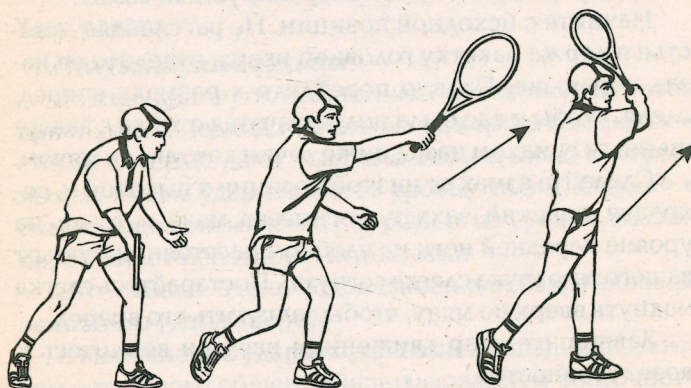
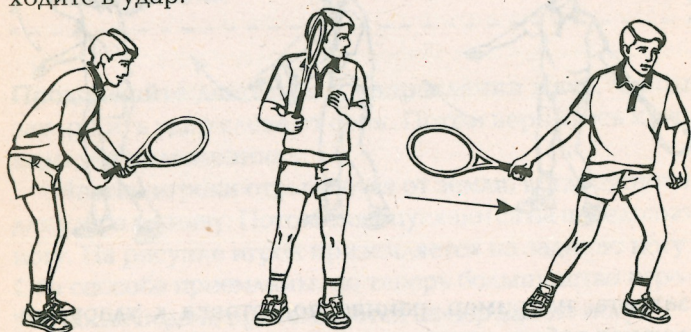
Сделайте взмах от низкой позиции к высокой и, сохраняя крепкий хват, коснитесь мяча в точке на уровне передней ноги на удобном расстоянии руки от вашего тела (рука слегка согнута). Постарайтесь слегка махнуть вверх по мячу, чтобы закрутить его вперед.

Завершите удар движением вверх и вернитесь к позе готовности.

Восточный захват («рукопожатие»)

Начните с исходной позиции, слегка согнув колени и расслабленно держа ракетку перед собой. Отведите ракетку назад и начните поворачивать бедра и плечи так, чтобы разыграть мяч сбоку.

На этой стадии вес вашего тела должен опираться на заднюю ногу. Когда ракетка доходит до самой высокой точки взмаха назад, тело должно начать двигаться вперед. Проследите, чтобы взмах назад через петлю плавно перешел во взмах вперед, потом переходите в удар.



Перейдите от низкой позы к высокой, представляя, что ракетка — это продолжение вашей руки. Вы должны ударить мяч на удобном расстоянии перед выступающим вперед бедром, на расслабляя запястье при контакте.

У вас будет хорошее равновесие, если повернетесь бедрами и плечами в удар, перенося вес на выставленную вперед ногу. Удар заканчивается движением вверх в направлении удара. Как только завершите удар, вернитесь в исходную позицию.

СОВЕТ



Как только вы увидите, что мяч отскочил от ракетки соперника, начинайте движение к месту предполагаемого приземления мяча. Не ждите, пока мяч перелетит через сетку. Вы будете хозяином положения на площадке только в том случае, если ракетка окажется у мяча вовремя.

Удар слева

Восточный захват

Примите позу готовности. Отведите ракетку назад и, используя левую руку для поддержки ракетки, смените захват. Левая рука продолжает поддерживать ракетку во время размаха назад. Плечи и бедра надо повернуть налево, чтобы выполнить удар сбоку.

Когда ракетка дойдет до конца взмаха назад, через неглубокую петлю перейдите ко взмаху вперед. Как и при ударе справа, вы должны делать удар с низкой на высокую позицию.

Перенесите свой вес на ведущую ногу, когда начинаете удар, и коснитесь мяча перед ведущей ногой на удобном расстоянии от нее.



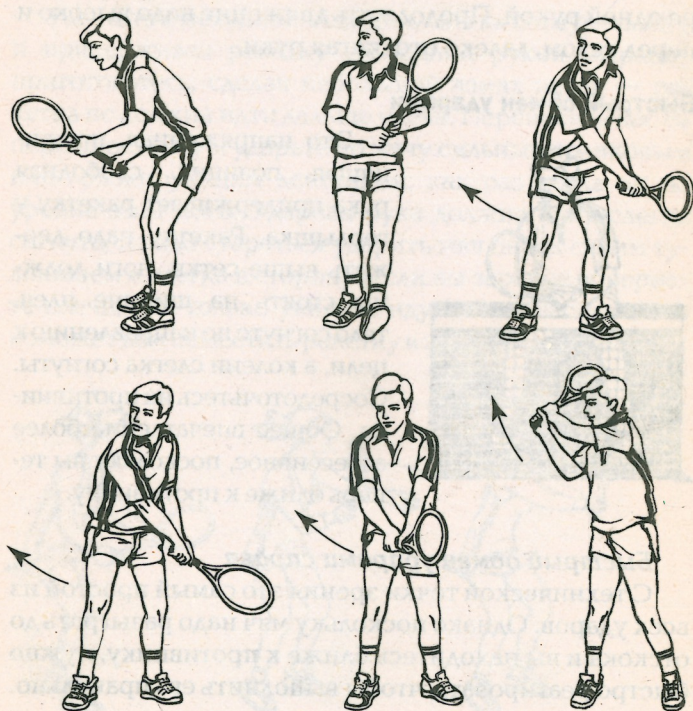
2004
PUBLISHED BY
LITVAK & COMPANY
NEW YORK, NY

Проследите за мячом до струн и крепко держите ракетку, особенно при ударе по мячу. Продолжите движение перед собой в направлении, в котором вы хотите послать мяч, все время поддерживая равновесие.

После завершения удара вернитесь к исходной позиции лицом к сетке.

Двуручный захват слева

Преимущество такого удара в том, что его могут использовать игроки, которые недостаточно сильны физически, чтобы удержать ракетку одной рукой сле-



ва: вторая рука помогает игроку контролировать направление и размах ракетки, и она также обеспечивает мощность удара по мячу.

Недостаток в том, что это может ограничить пределы досягаемости игрока. Таким образом если вы хотите разыграть этот удар, очень важно занять хорошую позицию. Однако в состязаниях это не всегда бывает возможно.

К двуручному удару слева готовятся и замахиваются так же, как к одноручному. По мячу ударяют с удобного расстояния руки от тела, на уровне ведущего бедра. Точка контакта немного ближе, чем при ударе одной рукой. Продолжать движение надо высоко и перед телом, далеко отодвигая руки.

Быстрый обмен ударами



Это напряженная, пружинящая позиция, свободная рука придерживает ракетку у горлышка. Ракетку надо держать выше сетки, ноги должны стоять на ширине плеч, тело согнуто по направлению к цели, а колени слегка согнуты. Сосредоточьтесь на противнике. Общее впечатление более агрессивное, поскольку вы теперь ближе к противнику.

Быстрый обмен ударами справа

С технической точки зрения это самый простой из всех ударов. Однако поскольку мяч надо разыграть до отскока и вы находитесь ближе к противнику, нужно быстро реагировать, чтобы выполнить его правильно.

Начинающие игроки пусть сначала попробуют применять восточный захват справа, но при низких обменах ударами могут возникнуть проблемы, тогда рекомендуется перейти на рубящий, или континентальный, захват. Его можно использовать для быстрых обменов ударами как слева, так и справа, что особенно полезно в тех ситуациях, когда нет времени менять захват.

Тренируйте быстрые обмены ударами с позиции в 2—3 метрах перед сеткой. Наблюдайте за мячом до попадания на струны ракетки и старайтесь все время сохранять равновесие.

Начните с исходной позиции, слегка согнув колени и придерживая ракетку свободной рукой. Заранее приготовьтесь, сделав небольшой взмах назад — ракетка не должна идти дальше плеча. Перенесите вес на переднюю ногу и ударьте по мячу сильным толчковым или блокирующим действием, как раз когда он на уровне этой ноги. Ударная рука должна быть слегка согнута, и надо стараться ударить мяч перед своим туловищем и слегка в сторону (если вы заранее повернете плечи, как только увидите идущий на вас мяч, это поможет вам поместить ракетку в хорошее положение).



На протяжении всего удара вы должны поддерживать твердость захвата и запястья, но особенно это важно тогда, когда ракетка касается мяча. После этого движение надо закончить быстро, так как на ваш удар могут ответить и вам надо будет бить снова.

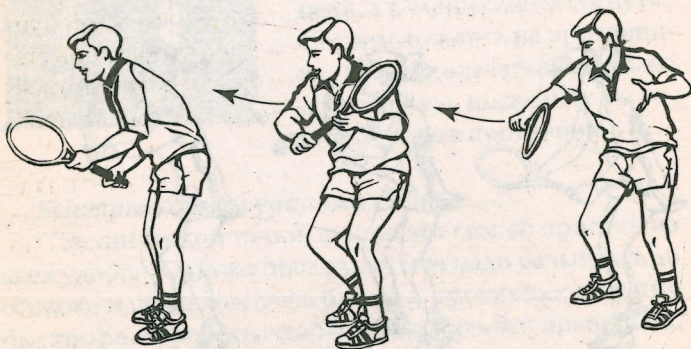
Быстрый обмен ударами слева

Для одноручного быстрого обмена ударами слева используются движения, напоминающие удар справа, но при этом поддерживающая рука остается на ракетке почти до самого момента удара по мячу.

Для двуручного варианта удара слева руки ставятся рядом на захвате. Это ограничивает размах игрока, но часто усиливает мощность удара по сравнению с одноручным вариантом.

Нужно помнить о следующем:

- замах назад должен быть коротким;
- касаться мяча надо со слегка согнутой рукой на удобном расстоянии от тела (если у вас есть время, разверните плечи);
- начиная удар, перенесите вес на переднюю ногу;



- ударяйте по мячу толкающим или блокирующим движением;
- после удара быстро заканчивайте движение;
- всегда возвращайтесь к исходной позиции, готовясь к ответу противника.

СОВЕТ



Для того чтобы удар слева был сильным, вы должны повернуть туловище, выполняя замах. Удар приобретет силу, если вы направите вперед вес тела. При этом вообразите, что вытягиваете шпагу из ножен, и сделать движение будет легче. Ведите ракетку вперед плавно, поворачивая правое плечо. В это время верхняя часть туловища будет поворачиваться и вес тела начнет перемещаться вперед.

Смэш

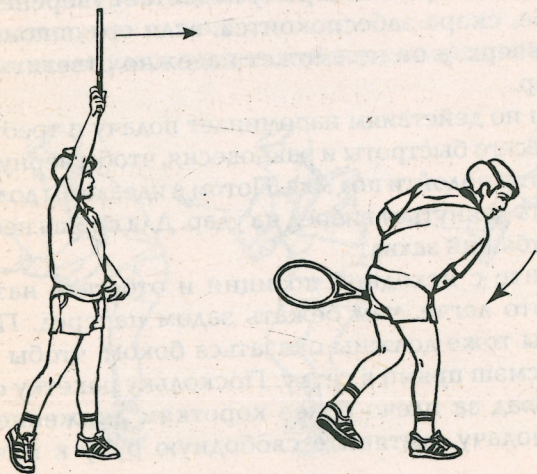
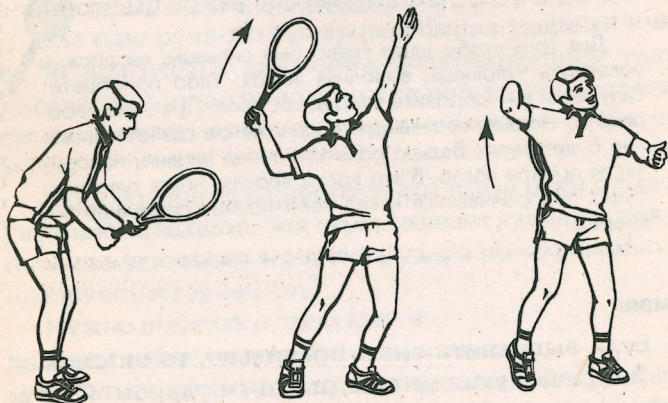
Если выполнить смэш правильно, то он сможет стать впечатляющим выигрышным ударом. С другой стороны, игрок, которому недостает уверенности в себе, скоро забеспокоится, если его оппонент ударит вверх, а он не сможет надежно ответить на этот удар.

Смэш по действиям напоминает подачу и требует прежде всего быстроты и равновесия, чтобы вернуться на корт и подойти под мяч. Потом в идеале вы должны суметь двинуться вперед на удар. Для смэша необходим рубящий захват.

Начните с исходной позиции и отбегите назад боком; это легче, чем бежать задом наперед. Под мячом вы тоже должны оказаться боком, чтобы не послать смэш прямо в сетку. Поскольку ракетку отводят назад за плечо более коротким движением, чем на подачу, вытяните свободную руку к мячу.

Это служит указателем траектории полета мяча и помогает равновесию.

Потом метните головку ракетки на мяч, держа ее уверенно, но гибко, и ударьте мяч на максимально возможном для вас расстоянии. Поскольку мяч падает с бóльшей высоты, чем при подаче, здесь важен



расчет времени, аккуратность и тщательное слежение за спуском мяча. Продолжите движение в направлении мяча и быстро вернитесь к исходной позиции.

Когда у вас начнет лучше получаться смэш, можете попробовать прыгать, чтобы достать до мяча. Для синхронизации возврата и удара по мячу с движениями ног нужна хорошая координация.

----- ●

Смэш — мощный удар над головой по опускающемуся сверху на площадку мячу; внешне напоминает плоскую подачу.

Плоская подача — полет мяча практически без вращения; наиболее проста для приема.

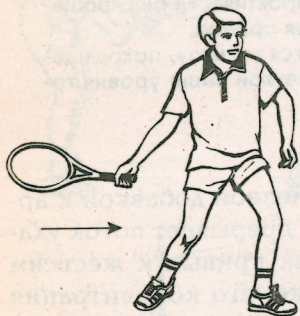
Удар над головой — выполняется по мячу, находящемуся при контакте с ракеткой выше уровня головы.

Удар вверх справа

Этот удар может стать полезной добавкой к арсеналу игрока, потому что он прерывает поток ударов о землю. Если противник привык к жестким ударам и игре близко к сетке, его концентрация будет нарушена и он начнет играть менее эффективно.

Цель удара вверх в том, чтобы заставить противника отойти от сетки, посылая мяч у него над головой, лучше с его левой стороны, чтобы ему трудно было сделать хороший смэш или даже ответный удар.

Из исходной позиции заранее отведите ракетку назад и плавно перейдите в размах вперед. Делая шаг вперед для удара, перенесите вес на ведущую ногу и качнитесь с очень низкой на очень высокую позицию, чтобы поднять мяч.



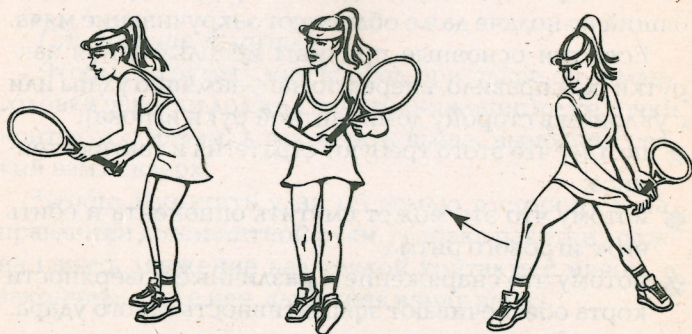
Этот удар похож на обычный удар справа, но лицо ракетки должно быть «открыто» при контакте с мячом, а заканчивать движение нужно выше.

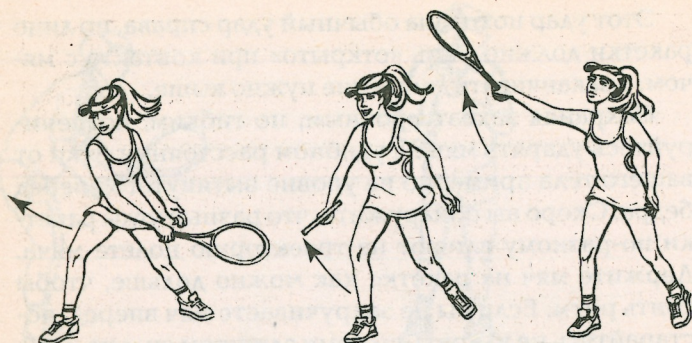
Сохраняя захват прочным, но гибким, потренируйтесь ударять мяч на удобном расстоянии руки от вашего тела примерно на уровне вытянутого вперед бедра. Скоро вы обнаружите, что разные углы ракетки по-разному влияют на траекторию полета мяча. Держите мяч на ракетке как можно дольше, чтобы сбить ритм. Если вы не закручиваете мяч вперед, постарайтесь не ударять по нему слишком сильно, иначе он упадет за пределами задней линии вашего противника и ваша тактика атаки потеряет эффективность.

После выполнения удара вернитесь к исходной позиции и готовьтесь к обороне, если удар не вышел, или к плотной контратаке, если он удался.

Удар вверх слева

Этот удар повторяет удар слева, только лицо ракетки при касании мяча остается открытым, а продолжается движение слегка повыше. Постарайтесь заранее отвести ракетку назад, соответственно сменить захват





ват и придерживать ракетку свободной рукой почти до самого касания. Опять шагните вперед для удара, перенося вес на ведущую ногу, и качнитесь с очень низкой к очень высокой позиции. После завершения движения вернитесь к исходной позиции.

В качестве интересного упражнения попробуйте иногда чередовать удар слева и справа с ударами вверх.

Закрутка

Многие игроки закручивают мяч. Некоторые захваты, например, полузападный на ударе справа и рубящий на подаче даже облегчают закручивание мяча.

Есть три основные причины использования закрутки (как правило, вперед по направлению удара или с уклоном в сторону доминантной руки игрока):

- потому что этого требуют стратегия и тактика тенниса;
- потому что это может смутить оппонента и сбить его с игрового ритма;
- потому что снаряжение и различные поверхности корта обеспечивают эффективность такого удара.

СОВЕТ



На тренировках по отработке техники последите за своим равновесием. Хороший плотный удар — это удар с переходом через баланс: на замахе вес тела перенесен на одноименную с бьющей рукой ногу, вынос ракетки в мяч — вес тела переносится на другую ногу, шагающую в направлении удара. И добейтесь точного тайминга: ракетка бьет по мячу через мгновение после прохождения равновесного положения. Выверьте:

раз — (момент нанесения удара соперником) — разворот плеч, замах;

два — (момент отскока мяча на вашей стороне) — окончание замаха, начало активного выноса ракетки на мяч;

три — (момент соприкосновения мяча со струнами вашей ракетки) — окончание удара.

Попробуйте (обязательно вслух) выполнять этот счет на тренировке.

Применение закрутки при ударе влияет на следующее:

- вращение мяча в воздухе;
- траекторию полета мяча;
- отскок мяча;
- полет мяча после отскока.

Применение закрутки

Чтобы закрутить мяч вперед при ударе об землю, головка ракетки должна начать движение ниже точки контакта с мячом, а закончить выше, выполняя резкий взмах вверх.

Чтобы закрутить удар об землю в сторону в направлении доминантной руки, головка ракетки должна начать движение над точкой контакта с мячом, а закончить ниже нее, выполняя взмах вниз.

Результаты закрутки

Траектория и угол полета мяча до отскока определяют его траекторию и угол после отскока.

Принципы закрутки применяются и при подаче. Например, подача с закруткой в сторону отскакивает гораздо ниже, чем подача с закруткой вперед. Кроме того, в траектории полета мяча возможно раскачивание.



Советы начинающим

Введите мяч в игру и держите его в игре

Казалось бы, это очевидно, но многие игроки забывают этот принцип. Если вы сумеете держать противника за задней линией, то ему будет труднее нанести победный удар.

Не обязательно наносить победные удары, чтобы выигрывать матчи. Большая часть матчей проигрывается игроками, которые допускают слишком много ошибок. Хороший игрок вырабатывает баланс между последовательностью и агрессивностью, сочетая мягкие удары с жесткими. При улучшении качества игры этот баланс становится еще важнее.

Сохраняйте хорошую позицию на корте

Чем лучше ваша позиция на корте по отношению к игре, тем легче выполнить удар. Основные позиции для одиночников и пар указаны на следующих страницах.

Большинство игроков учитывают необходимость быстро двигаться, чтобы ответить на удар противника, но забывают так же быстро вернуться на хорошую позицию по отношению к игре.

Заставьте противника бегать

Важно не давать противнику времени разыгрывать удары и заставлять его постоянно менять позицию в игре. Хорошо известно, как легко поймать удачный удар, постоянно нанося его с одной и той же позиции. Если вы не хотите дать противнику поймать такой ритм, заставляйте его двигаться вокруг корта (слева направо, высокие и низкие, короткие и длинные удары).

Используйте слабости

С первых пробных ударов матча игрок должен оценивать игру противника и искать слабости. Однако не слишком делайте упор на эту тактику, иначе вы потеряете элемент неожиданности. Будьте готовы менять ритм ударов.

Последите за ногами при отработке подачи

Если при выполнении подачи вы делаете шаг в направлении сетки (вслед за улетающим от ракетки мячом), то это говорит о том, что вы на верном пути к совершенной подаче. Если же после удара вас «заносит» в сторону или даже назад, то стоит пересмотреть принципы вашей подачи.

Куда направлять смэш?

Если вы еще не в совершенстве овладели ударом над головой, то на тренировках и в матчах, выполняя смэш, направляйте мяч на сторону соперника в правую от вас половину корта, если вы правша. Дело в том, что при неидеальной технике выполнения смэша мячу невольно придается боковое вращение, снижающее качество пласировки. В случае удара в правую от вас половину корта погрешность,

связанная с вращением мяча, не будет приводить к промаху, и, наоборот, целясь в левую половину, вы будете иметь больше шансов попасть мячом за боковую линию.

Об атаке с задней линии

Бывает ли с вами такое, что, находясь в полутора-двух метрах за задней линией, вы пытаетесь сильным рискованным ударом «убить» соперника?

Это не лучшая тактика. Лучше постарайтесь держать мяч достаточно глубоко, меняйте скорость, вращение мяча, вынуждайте соперника ошибиться. И при этом терпеливо ожидайте возможности придвинуться вплотную к задней линии, или даже немного войти в корт, а там уже можно развивать атаку.

Держите при себе два мяча для подачи

Готовясь к выполнению подачи, держите при себе (в руке или в кармане) два мяча. Во-первых, это определено теннисными правилами, во-вторых, если вы неудачно выполнили первую подачу, у вас будет меньше вероятность ошибиться во второй раз, так как прогулка за вторым мячом существенно снизит «ощущение ошибки» первой подачи и, тем самым, возможность ее коррекции.

Удар с отскока

- на замахе, перед ударным движением сделайте микропаузу, внимательно глядя на мяч;
- нанося удар по мячу, «сдвиньте» воображаемую точку удара вперед приблизительно на 20 см (максимальная скорость разгона ракетки будет не в точке взаимодействия ракетки с мячом, а на 20 см дальше вперед);

- проверьте себя: у хорошего удара с отскока длина дуги от крайней точки замаха до точки удара приблизительно равна длине дуги от точки удара до конечной точки сопровождения.

О зоне удара

Ваша зона удара должна по всем канонам находиться впереди — сбоку от вашего корпуса на уровне бедра. Но современный теннис довольно давно перенес ее на «второй этаж» — на уровень плеча.

Чтобы подача была мощной

Чтобы получить мощную подачу и в то же время не повредить плечо или руку, не забывайте закинуть ракетку назад и опустить ее головку так, чтобы доньшико ручки указывало в небо. Если вы этого добьетесь, значит, ракетка у вас правильно «почесывает спину» и запястье готово к движению вперед. В таком положении вы сможете выполнить мощное движение вперед и резкий кистевой удар по мячу.


Тянитесь вверх при подаче

Если подача у вас слаба и мяч часто попадает в сетку, причина нередко кроется в том, что во время выполнения подачи вы слишком скованны. Вероятнее всего, вы недостаточно высоко подбрасываете мяч перед ударом. Этого можно избежать, если руку при подбрасывании вы будете тянуть вверх даже после того, как мяч набрал высоту. Вы должны видеть свою руку, устремленную в небо, перед тем как опустите ее вниз, освобождая путь для ракетки. Это поможет вам выше подбрасывать мяч и таким образом избавиться от стесненных движений при подаче.

Бейте по мячу, когда он приостановился

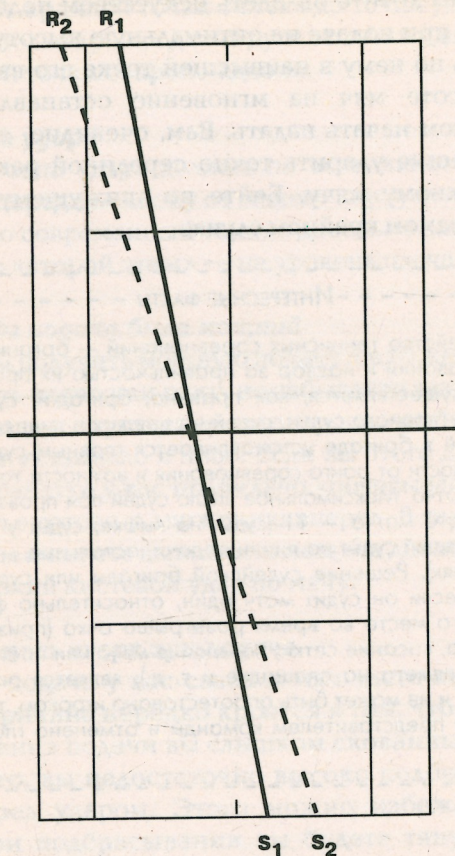
Если вы хотите овладеть искусством подбрасывания мяча при подаче на оптимальную высоту, научитесь бить по нему в наивысшей точке его взлета. На этой высоте мяч на мгновение останавливается, прежде чем начать падать. Вам, очевидно, ясно, что гораздо легче ударить точно серединой ракетки по неподвижному мячу. Бейте по движущемуся мячу только в самом крайнем случае.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

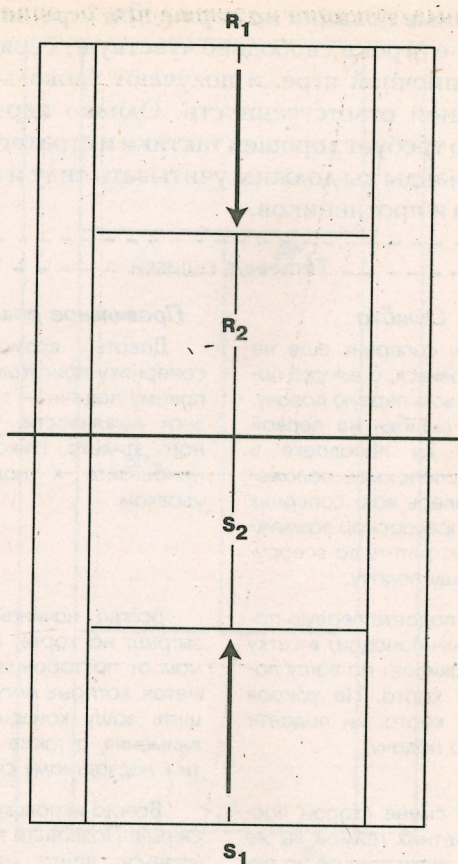


Судейство теннисных соревнований — организация соревнований и надзор за правильностью их проведения. Осуществляется, как правило, бригадой судей в составе главного судьи, судей на вышках и линиях. Число судей в бригаде устанавливается главным судьей в зависимости от ранга соревнования и важности того или иного матча. Максимальное число судей при проведении теннисного матча — 11 (судья на вышке, судья у сетки, переходящий судья на линии подачи, остальные — судьи на линиях). Решение судейской бригады или судьи на вышке, если он судит матч один, относительно факта, имевшего место во время розыгрыша очка (приземление мяча, касание сетки, появление мяча или постороннего предмета на площадке и т. д.), является окончательным и не может быть опротестовано игроком, тренером или представителем команды и отменено главным судьей.

Основные позиции на карте при игре одиночников



Подача и ответ. S_1 : подающий стоит за задней линией около центральной отметки. R_1 : принимающий находится прямо на задней линии или вне ее, одинаково прикрывая обе стороны зоны подачи. S_2 : подающий может изменить положение, чтобы получить больший угол против принимающего. R_2 : принимающий может изменить позицию, чтобы отреагировать на любое изменение позиции подающим.



Быстрый обмен ударами. S_1 : подающий стоит на метр-полтора за задней линией около центральной отметки. R_1 : принимающий находится на метр-полтора за задней линией. Игроки изменяют позиции, учитывая меняющиеся углы и мощность удара. Они могут решить перейти на позиции S_2 и R_2 2–3 метра от сетки. Игроки у сетки также изменяют позиции, учитывая меняющиеся углы, высоту и мощность удара. Положения на карте не бывают фиксированными: они должны отражать ход игры.

Основные позиции на корте при игре пар

Многие игроки свободнее чувствуют себя в парах, чем в одиночной игре, и получают удовольствие от разделенной ответственности. Однако парная игра все равно требует хорошей тактики и стратегии, и как часть команды вы должны учитывать силу и слабость партнера и противников.

Типичные ошибки

Ошибка

Ваш соперник еще не приготовился, а вы уже подаете свою первую подачу. После ошибки на первой подаче вы попадаете в противоположное положение: теперь ваш соперник имеет прекрасную возможность встретить во всеоружии вашу подачу.

Вы подаете первую подачу, мяч попадает в сетку и отскакивает на вашу половину корта. Не убирая мяча с корта, вы подаете вторую подачу.

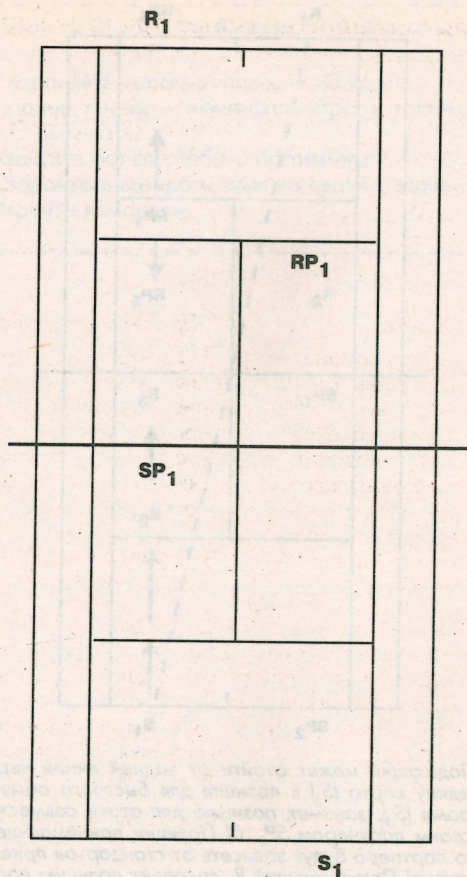
На смене сторон после нечетных геймов вы не используете данное на перерыв время. Вы не садитесь, не отдыхаете, не пьете воду и т. п., а переходите на сторону оппонента и ждете, когда он займет свое место на корте.

Правильное решение

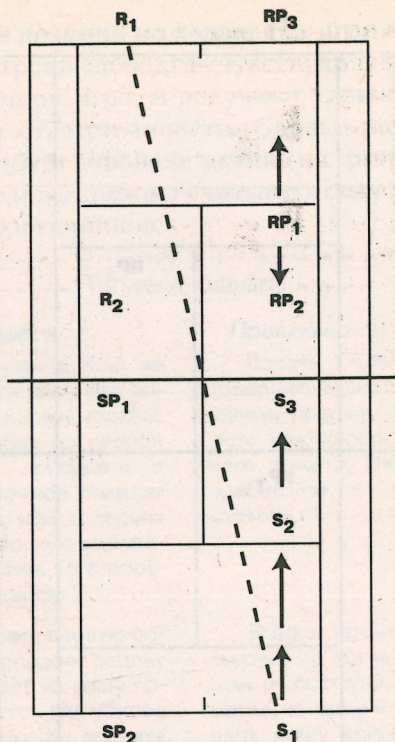
Давать возможность сопернику подготовиться к приему подачи — это признак вежливости, теннисного этикета. Никогда не прибегайте к подобным уловкам.

Всегда начинайте розыгрыш на корте, свободном от посторонних предметов, которые могут нарушить вашу концентрацию внимания, а также привести к несчастному случаю.

Всегда используйте перерыв. Позвольте эмоциям улетучиться, дайте отдохнуть себе, физически и психологически. Кроме того, у вас всегда есть о чем не спеша подумать.



Подача и прием. S_1 : подающий стоит за задней линией, чуть дальше от центральной отметки, чем у одиночников. SP_1 : партнер подающего стоит близко к сетке, примерно на полпути между внешней линией и центральной линией подачи. R_1 : принимающий занимает ту же позицию, что и у одиночников. RP_1 : партнер принимающего стоит прямо за левосторонней зоной подачи, на равном расстоянии между внутренней боковой линией и центральной линией подачи.



а) Подающий может отойти от задней линии через середину корта (S_2) к позиции для быстрого обмена ударами (S_1), занимая позицию для атаки совместно со своим партнером SP_1 . б) Позиции принимающего и его партнера будут зависеть от стандартов приема подачи. в) Принимающий R_1 сохранит позицию после ответа на подачу. Его партнер RP_1 должен выйти слегка вперед на RP_2 . Или RP_1 может вернуться к задней линии (RP_3), занимая позицию для обороны совместно со своим партнером R_1 . г) Принимающий может пройти с ответным ударом к сетке (R_2). Он присоединяется к своему партнеру RP_2 , чтобы выработать сбалансированную позицию атаки. д) Если мяч прошел высоко, то партнер подающего SP_1 может вернуться к SP_2 , опять-таки чтобы выработать совместную оборонительную позицию со своим партнером S_1 .

СОВЕТЫ



- Сохраняйте хорошие позиции на корте.
- Парный теннис — командная игра, и тактика должна это учитывать.
- Атакуйте более слабого противника.
- Старайтесь выиграть гейм на своей подаче.
- Играйте командой.



Одиночная игра

Игра начинается подачей одного игрока. Кто подаст первым и кто играет на каком конце, решается жребием. Победитель в жребии может выбрать одно из четырех:

- выбрать подачу — тогда оппонент выбирает конец поля;
- выбрать прием — тогда оппонент выбирает конец поля;
- выбрать конец поля — тогда оппонент выбирает, подавать или принимать;
- предоставить выбор оппоненту.

Первое очко разыгрывается, когда подающий стоит за задней линией между воображаемыми продолжениями центральной точки и правой линии для одиночников. Принимающий со своей стороны сетки может занять любую позицию, которую считает удобной.

Удар подачи считается выполненным, когда ракетка касается мяча или подающий пытается ударить по нему. подача в игре, если мяч перелетает сетку без отскока и падает за линией подачи по диагонали от подающего. Если первый мяч подан неправильно, подающему пре-

доставляется вторая попытка. После того, как очко было засчитано, подающий переходит на другую сторону метки центра для следующего очка и так далее.

По завершении первого гейма принимающий игрок в следующем гейме становится подающим. Потом игроки чередуют геймы на подаче до конца матча. Единственное исключение из этого правила — это процедура тайбрейка (см. стр. 77).

Подача

- При подаче подающий игрок должен:
- не подавать, пока принимающий не будет готов. Если принимающий не был готов, объявляется помеха — подача не считается и должна быть выполнена снова. Если, однако, принимающий попробует принять мяч, он не может потом заявить о помехе из-за неготовности;
 - подбросить мяч в воздух рукой;
 - ударить по мячу ракеткой прежде, чем он достигнет земли. Если подающий подбрасывает мяч, но не пытается его ударить, это помеха. Если он пытается ударить, но не попадает по мячу — это ошибка;
 - стоять обеими ногами с правильной стороны центральной отметки и до удара по мячу не наступать на заднюю линию или на корт. Иначе засчитывается ошибка;
 - не идти и не бежать во время подачи, но легкие движения ног разрешаются.



Порядок подачи в игре одиначников

После первого гейма подает игрок, который принимал сначала. Потом игроки чередуют геймы на подаче до конца матча (но см. п. 6 на стр. 16).

Подача вне очереди

Если игрок подает вне очереди, игрок, который должен был подавать, должен сделать подачу, как только ошибка обнаружена. Все очки, набранные до этого момента, сохраняются, но одна ошибочная подача до этого не считается. Если ошибка обнаружена только после окончания гейма, то порядок подач остается измененным.

Ошибки

Если первая подача с правильной стороны ошибочная, то подающий может сделать еще одну подачу с той же стороны.

Если первая ошибка сделана при подаче с неправильной стороны, подающий может выполнить только еще одну подачу с правильной стороны.

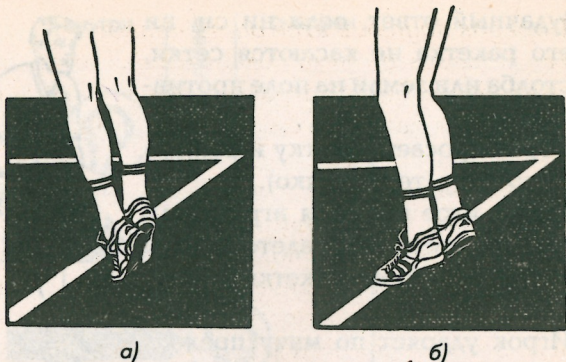
Если вторая подача выполнена неправильно, и допущена «двойная ошибка», то подающий теряет очко. После правильной подачи игра продолжается, пока один из игроков не заработает очко.

Если при подаче мяч ударяется о сетку, лямку или ленту и падает в правильный участок корта — это помеха, и подачу надо выполнить снова.

Если мяч при подаче ударится обо что-то, кроме сетки, это ошибка.

Ошибки ног

При подаче подающий может отрываться от земли (рис. а), но если он в момент удара по мячу наступает



на корт или заднюю линию (рис. б) или находится на неверной стороне центральной отметки на задней линии или за воображаемым продолжением боковой линии, то засчитывается ошибка ног.

Ответ на подачу

- Игрок отправляет мяч прямо на поле противника до того, как мяч дважды отскочит с его стороны сетки (удачный ответ).
- Мяч касается сетки, столба, центральной лямки или ленты сети, но проходит поверх сетки и падает на поле противника (удачный ответ).
- Мяч отослан мимо столба выше или ниже уровня верха сетки и падает на корт (удачный ответ).
- Подающий подал мяч. Принимающий не ждет отскока мяча, а отбивает его на лету (теряет очко).
- Принимающий намеренно пронесит или ловит мяч на ракетку или намеренно касается его ракеткой больше одного раза, т. е. имеет место намеренный двойной удар (теряет очко).
- Мяч отскакивает поверх сетки, и игрок, на чью сторону он отскочил, отыгрывает мяч над сеткой

(удачный ответ, если ни он, ни его ракетка не касаются сетки, столба или земли на поле противника).

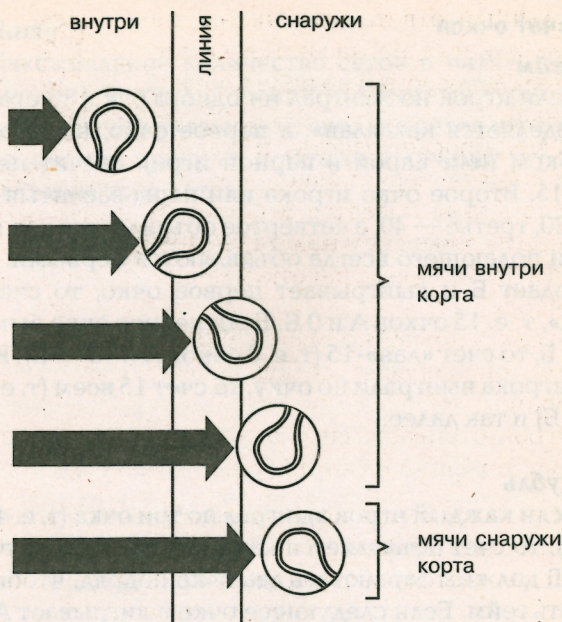
- Игрок бросает ракетку и попадает по мячу (теряет очко).
- Мяч в игре касается игрока или чего-то, что на нем надето или что он держит, кроме ракетки (теряет очко).
- Игрок ударяет по мячу прежде, чем он пересек сетку (теряет очко).
- Игрок отбивает мяч, который ударился о другой мяч, лежащий на корте (удачный ответ).



Мяч находится в игре с того момента, как его отпустили на подачу (если не засчитана ошибка или помеха) и остается в игре, пока не присуждено очко.

Если мяч в игре (т. е. после подачи) касается постоянного приспособления (кроме сетки, столбов, центральной лямки или ленты на сети) до отскока, то игрок, сделавший удар, теряет очко. Если приспособление задето после отскока, очко теряет его противник.

Падение мяча на линию засчитывается как падение на корт, ограниченный этой линией. Рисунок показывает правильное истолкование этого правила. На травяном корте частицы мела будут разлетаться, даже если мяч отскочил за пределами корта, особенно если поверхность изношенная или пыльная. Таким образом, облачко мела не следует считать убедительным доказательством того, что мяч коснулся линии.



Мяч на корте и вне корта

Смена сторон корта

Игроки меняют стороны по окончании первого, третьего и дальше через один гейм до конца сета. Если по окончании сета окажется, что в нем было разыграно четное количество геймов, то игроки играют еще один гейм, т. е. первый гейм следующего сета, прежде чем меняться сторонами. Если в сете было сыграно нечетное количество геймов, игроки меняются сторонами по окончании сета и продолжают меняться сторонами по окончании первого, третьего, пятого, седьмого и т. д. геймов до окончания сета.

Подсчет очков

Гейм

Если игрок не выиграл ни одного очка, то его счет определяется как «лав», а первое очко, выигранное игроком (или парой в парной игре), засчитывается как 15. Второе очко игрока или пары засчитывается как 30, третье — 40, а четвертое объявляется как гейм. Очки подающего всегда объявляются первыми. Если А подает Б и выигрывает первое очко, то счет 15-«лав», т. е. 15 очков А и 0 Б. Если первое очко выигрывает Б, то счет «лав»-15 (т. е. 0 очков А и 15 — Б). Когда оба игрока выиграли по очку, то счет 15 всем (т. е. 15 А и 15 Б) и так далее.

Дубль

Если каждый игрок выиграл по три очка (т. е. 40 А и 40 Б), то счет объявляется как дубль. В этом случае А или Б должны заработать два очка подряд, чтобы выиграть гейм. Если следующее очко выигрывает А (подающий), то счет объявляется как «Преимущество подающего», если Б, то «Преимущество отбивающего». Если счет дубль, А выигрывает очко («Преимущество подающего»), но проигрывает следующее, то счет снова дубль, и так продолжается, пока или А, или Б не заработает два очка и не выиграет гейм.

Сет

Первый игрок (или пара), который выигрывает шесть геймов, выигрывает сет. Если игроки выиграли по пять геймов каждый, то один игрок или пара должен обойти соперника на два гейма, чтобы выиграть сет (кроме случаев применения процедуры тай-брейка).

Матч

Максимальное количество сетов в матче — пять для мужчин и три для женщин. Местные турнирные правила обычно указывают, сколько сетов играет в матче, но, как правило, побеждает лучший игрок по результатам трех сетов.



Парная игра

Парная игра — это игра между соперниками. Одно из правил парной игры гласит: 80% мячей надо посылать в середину корта через низкую часть сетки, лишая соперника возможности играть острые углы. По сравнению с одиночной игрой высота полета мяча над сеткой в парной игре в среднем меньше, так как в паре гораздо чаще предпринимают атаки с лета. Основной принцип парной игры — захватить пространство у сетки быстрее, чем это сделает соперник. В парной игре ударов с лета выполняется больше, чем ударов с отскока.

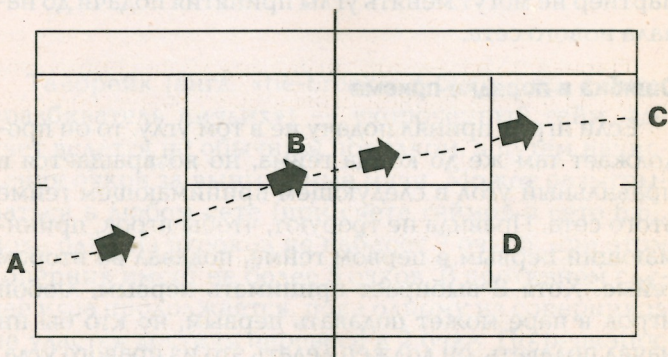
В парной игре важно умение чувствовать партнера и взаимодействовать с ним.

Непонимание тактических различий одиночной и парной игры является причиной распространенного случая, когда многие неплохие игроки-индивидуалы плохо выступают в паре.

Подача

Подача и выбор сторон корта решаются жребием, как и у одиночников. Пара, подающая первой, должна решить, какой партнер будет подавать в начальном

гейме. Пара их противников решает, кто будет подавать во втором гейме. Предположим, А и В (см. рисунок) выигрывают жребий и решают подавать. Если А решает подавать в первом гейме, а В решает подавать во втором гейме, то в третьем гейме будет подавать В, а в четвертом — Г. В пятом гейме снова подает А, и подача продолжается А, В, В, Г, А, В, В, Г, пока сет не закончится. Порядок можно менять только при начале нового сета.



Подача засчитывается как ошибка, если мяч касается партнера подающего, его одежды или чего-то, что он держит.

Если подача выполнена верно, но мяч касается партнера принимающего, его одежды или чего-то, что он держит, до или после отскока от поля, то очко засчитывается подающему.

Если игрок подает вне очереди, партнер, который должен был подавать, должен сделать подачу, как только ошибка обнаружена. Все очки и ошибки, засчитанные до этого открытия, сохраняются. Если

ошибка обнаружена только после окончания гейма, то порядок подач остается измененным.

Подающий стоит за задней линией между воображаемым продолжением центральной отметки и боковой линией пар (внешняя линия разметки).

Принятие подачи

Партнеры должны решить, кто принимает в правом углу корта, а кто в левом. Как только игрок в правом поле (В на рисунке) принял подачу, ни он, ни его партнер не могут менять углы принятия подачи до начала нового сета.

Ошибка в порядке приема

Если игрок принял подачу не в том углу, то он продолжает там же до конца гейма, но возвращается в правильный угол в следующем принимающем гейме этого сета. Правила не требуют, чтобы игрок, принимающий первым в первом гейме, подавал во втором гейме. Хотя В выбирает принимать первым, любой игрок в паре может подавать первым, но кто бы ни начал подавать, он должен делать это из правого угла. Таким образом, В может подавать во втором или четвертом гейме. Как только такой порядок подачи установлен, он должен сохраняться на протяжении сета, т. е. А, Г, Б, В и т. д.

СОВЕТ

Концентрируйтесь ближе к центру корта, вынуждая оппонентов применять менее надежные удары в боковую часть корта, и плотно закрывайте середину корта. Если у вас получился слабый удар, оставайтесь на месте либо отступите, если, конечно, для этого есть время.





Процедура тайбрейка

Тайбрейк (англ. «tie-break»; в букв. пер. с англ. «разбиватель ничьих») — укороченный гейм, где счет ведется не обычным порядком, а путем начисления очков за выигранные мячи. Может разыгрываться в любом сете (при счете геймов в сете 6:6), пока один из игроков не наберет 7 очков; при этом соперник имеет не более 5 очков. В противном случае игра продолжается, пока одному из соперников не удастся достичь перевеса в 2 очка. По решению судьи игра на тайбрейке при равном счете (4:4 или 6:6) может решаться с помощью правила «внезапной смерти»: розыгрыш следующего очка становится решающим.

Изобретатель тайбрейка — американский специалист Д. ван Аллен (1903 — 1991). В 1970 г. ИТФ впервые разрешила применить систему тайбрейка в соревнованиях в качестве эксперимента. В 1971 г. тайбрейк впервые применен на Уимблдонском турнире, в 1975 г. включен в официальные правила мирового тайбрейка.

Организационный комитет должен решить и объявить перед началом любого турнира, матча или

соревнования, будет ли тайбрейк применяться при шести или восьми геймах у каждого игрока.

Когда принимается решение применять тайбрейк при восьми геймах у каждого игрока, организационный комитет может изменить это решение в пользу шести геймов у каждого в одном или нескольких полных кругах любого турнира, если, по их мнению, такое решение послужит пользе турнира.

Одиночники

1) Игрок, который первым зарабатывает семь очков, выигрывает гейм и сет, если он имеет преимущество в два очка. Если счет по шесть очков у каждого, гейм продолжается до тех пор, пока такое преимущество не будет достигнуто. При гейме тайбрейка используется числовой подсчет очков.

2) Игрок, чья очередь подавать, будет подавать на первое очко. Его противник будет подавать на второе и третье очко, и потом игроки будут по очереди подавать на два очка подряд, пока не определится победитель гейма и сета.

3) С первого очка каждая подача будет осуществляться по очереди из правого и левого угла поля, начиная с правого угла.

4) Игроки будут меняться сторонами поля после каждых шести очков и по завершении гейма тайбрейка.

2) Гейм тайбрейка по смене мячей будет считаться как один гейм.

6) По порядку чередования подач игрок (или пара), подававший первым в гейме тайбрейка, будет принимать подачу в первом гейме следующего сета.

Пары

В парной игре применяются те же процедуры, что и в одиночной. Игрок, очередь которого подавать, будет подавать на первое очко. Потом каждый игрок по очереди будет подавать на два очка в том же порядке, как и раньше в этом сете, пока не будут определены победители гейма и сета.

----- ●

Правило «15 секунд» — судейский термин, который применяется по истечении 75 с на смене сторон, если игрок (или игроки) продолжает отдыхать на месте, предназначенном для отдыха, и не направляется на исходную позицию для начала розыгрыша первого очка следующего гейма.

Правило «20 секунд» — интервал (не свыше 20 с) с момента окончания розыгрыша любого очка до начала розыгрыша следующего очка; действует в соревнованиях, проводимых ИТФ. Это правило должно строго соблюдаться в матчах, где предусмотрены лица, подающие мячи. В случае их отсутствия контроль за соблюдением правила осуществляет судья на вышке.

Правило «25 секунд» — по окончании разминки до начала подачи и с момента окончания розыгрыша любого очка до начала подачи для розыгрыша следующего очка должно пройти не более 25 с. Это правило должно строго соблюдаться в матчах, где предусмотрены лица, подающие мячи. В случае их отсутствия контроль за соблюдением правила осуществляет судья на вышке, не допуская умышленного затягивания матча.

Правило «90 секунд» — интервал с момента окончания последнего очка нечетного гейма сета до начала розыгрыша 1-го очка следующего гейма. В течение этого времени игроки меняются сторонами и имеют право на отдых на отведенных для этого местах.



Участие в матче

Принятие решения арбитра

Когда есть арбитр, по всем фактическим вопросам его решение окончательное. Протесты, обращенные к рефери (если таковой есть), допускаются только по вопросам законов.

Судья на линии отвечает за решения на линии, но когда есть арбитр, то он, а не игроки, отвечает за решения на линии. Арбитр может отменить решение судьи на линии, если считает его неправильным. Если арбитр или судья на линии принимает ошибочное решение, а потом исправляется, то очко надо переиграть, если арбитр считает, что это помешало игрокам.

Перерывы в матче

Игра должна быть непрерывна с первой подачи и до завершения матча. Игра не может быть приостановлена, отложена или прервана, чтобы игрок восстановил силы или получил совет. В турнирах, однако, когда игроки меняются сторонами, допускается интервал не более 90 секунд с розыгрыша последнего мяча и до начала следующего гейма.

В конце каждого сета игрокам допускается двухминутный перерыв. После первой смены следующего сета перерыв не устраивается.

Рефери может откладывать матчи из-за темноты, состояния корта или погоды. Когда матч отложен, игроки возобновляют игру с момента, когда она была прервана, если только рефери и игроки не примут единодушно иное решение.

----- ●

Время — судейский термин — команда; подается судьей на вышке: 1) по окончании разминки; 2) по истечении 60 сек после окончания розыгрыша последнего очка нечетного гейма на смене сторон, если игрок или игроки отдыхают на своих местах; 3) по окончании положенного перерыва на оказание медицинской помощи.

Выигрыш «в сухую» — сет или матч, в котором один из игроков не сумел выиграть ни одного гейма (0:6).

Дисквалификация — отстранение игрока от участия в соревнованиях за нарушение правил тенниса, Кодекса поведения игрока, неэтичное поведение, неявку или отказ от участия в игре.



Разработка тактики

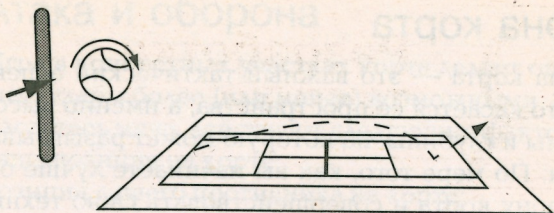
Если вы хотите еще улучшить качество своей игры, вам необходимо развивать тактические знания. Не забывайте основную тактику игры в матче, которая должна стать краеугольным камнем вашей игры.

СОВЕТ

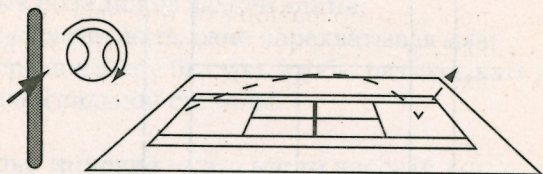


- Если соперник постоянно меняет темп, то:
- четко держите зону удара (вас провоцируют бить по мячу слишком рано на мягких ударах и поздно на жестких),
- не забывайте о «разножке» (она поможет вам быть в постоянной готовности к ударам),
- не играйте на скорости мяча: всегда поддерживайте высокий темп движения, чтобы раньше приготовиться к удару (вас провоцируют на замедленные движения, когда скорость мяча понижается).

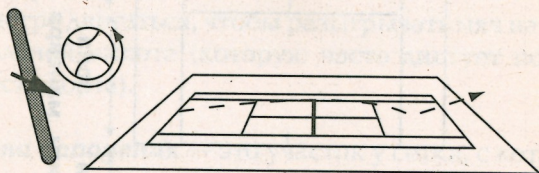
● **«Разножка»** — легкий подскок вверх перед ударом соперника, сопровождаемый пружинистым приземлением на обе ноги и резким рывком в нужную сторону (в момент приземления игрок определяет направление удара соперника).



Удар об землю с подъемом: легкое вращение мяча вперед. Мяч отскакивает, как обычно.



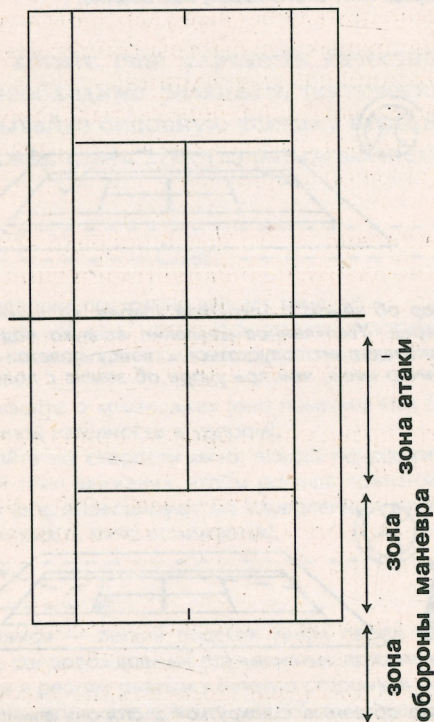
Удар об землю с закруткой вперед: вращение мяча вперед. Увеличенное давление воздуха над мячом заставляет его опускаться к концу полета. Отскок обычно выше, чем при ударе об землю с подъемом.



Удар об землю с закруткой в сторону доминантной руки. Увеличенное давление воздуха под мячом поднимает его и дольше держит его в воздухе. Отскок обычно ниже, чем при ударе об землю с подъемом.

Зона корта

Зона корта — это важный тактический аспект в том, что касается ее пространства, а именно высоты, ширины и глубины, на которую может разыгрываться мяч. По мере того, как вы начинаете лучше ощущать зону корта и совершенствовать свою технику, вы сможете тактически размещать мяч и заставлять противника бегать, чтобы достать его.



Для тактических целей корт может быть разделен на три зоны — атаки, маневра и обороны.

Атака и оборона

Игра в конкретных участках корта делает определенные удары более (или менее) возможными. Когда вы касаетесь мяча, действуют следующие факторы:

- ваша позиция на корте;
- позиция вашего противника на корте;
- высота мяча при контакте.

Зона обороны — это зона задней линии, откуда трудно выполнять победные удары. Вы должны:

- вести непрерывный быстрый обмен ударами с разных позиций на задней линии;
- контратаковать, рано перехватывая мяч;
- передвигаться быстро, чтобы разыгрывать мяч со своей сильной стороны.

Зона маневра — это место посреди корта, с которого можно давить на оппонента и начинать строить выигрышную ситуацию. Вы должны:

- переходить от обороны к нападению с хорошим ударом на подходе, чтобы занять сильную позицию у сетки;
- выбрать правильный бросок, принуждающий или выигрышный;
- быстро двигаться, чтобы разыгрывать мяч на оптимальной высоте (которую часто диктует поверхность корта).

Зона нападения — это участок у сетки, с которого возможно делать победные удары. Вы должны:

- проводить быстрый атакующий обмен ударами над сеткой;

- разыгрывать быстрые обмены ударами в обороне на быстрых мячах или на тех, что прошли под сеткой;
- быстро двигаться в любом направлении, чтобы проводить эффективные быстрые обмены ударами и смэши.

Когда вы полностью оцените принципы зон корта, то сможете развить свои знания и использовать их, чтобы выработать различные стратегии для успешной игры в различных зонах.



Игра в уме

Причины играть

Зачем вы играете в теннис — чтобы встречаться с людьми, ради физических упражнений, чтобы выигрывать состязания, ради удовольствия или для всего этого сразу? Какова бы ни была ваша причина, постарайтесь выделить собственную философию игры, чтобы получать от тенниса большее удовольствие.

Лучшие игроки не обязательно те, у кого лучшая техника или физические возможности. Множество матчей выиграно игроками, которые использовали мозги, чтобы найти способ выиграть, когда все преимущества, казалось, были у их оппонента.

Что вам нужно, чтобы добиться успеха и выработать правильное отношение к игре? Вот несколько советов.

Ваш метод игры

Возможно, вы последовательны и настойчивы, или, наоборот, агрессивны и готовы рисковать. Каков бы ни был ваш метод, постарайтесь выделить свои преимущества и недостатки и планировать игру в

матчах с их учетом. Помните, что то, как вы играете в теннис, это лишь продолжение вашей личности и вашего подхода к жизни.

Метод игры противника

Умеете ли вы «читать» метод и стиль игры противника? Заметили ли вы прием, от которого он сбивается, или последовательность движений, которая открывает некоторые участки его стороны корта?

Теннис можно сравнить с шахматами, только игроки постоянно активны и между ходами всего три секунды. Ваш процесс принятия решения должен быть хорошо отработан и выполняться быстро.

Вызов

Каждый раз, выходя на теннисный корт, вы встречаете новый вызов, иногда от соперника, а иногда от самого себя. Относитесь к этому позитивно и наслаждайтесь состязанием. В борьбе за победу в теннисном матче вы можете узнать много нового о себе.

Концентрация

Неважно, анализируете ли вы технику оппонента, стратегию матча или даже просто наблюдаете за крутящимся мячом, вам необходим определенный уровень концентрации, или сфокусированность. Старайтесь методично концентрироваться на конкретной цели. Если вы перескакиваете с одного предмета на другой, эффективной сосредоточенности добиться трудно. Например, чтобы лучше сосредоточиться на полете мяча, полезно про себя говорить «отскок», когда мяч отскакивает, и «удар», когда он попадает.

Уверенность

Уверенность приходит от веры в свою способность достичь желаемого уровня игры. Однако старайтесь не ставить себе слишком высокие цели, которых вы будете постоянно не достигать. Не ставьте и слишком легких целей, которых вы будете достигать без напряжения.

Если вы хотите понять, как выигрывают тяжелые матчи, вы должны быть уверены в себе. В основном это означает оставаться позитивно настроенным относительно себя, своей игры и своих шансов в данном матче.

Все игроки переживают моменты упадка духа в игре. Когда игрок не способен выдержать игры под давлением — он обычно проигрывает.

Люди забывают в этот момент, что теннис — это просто игра. Если вы постоянно негативно настроены, вы начнете сжигать себя и ненавидеть каждую встречу.

Несколько моментов являются ключевыми для игроков любого уровня: от новичка до профессионала.

Первое: держите взгляд на мяче. Когда игрока охватывает паника, он преждевременно убирает взгляд с мяча. Большая часть изучения искусства игры под давлением есть осознанная тренировка удержания взгляда на мяче.

Другой важный фактор — как регулировать темп матча. Иногда то, что вы делаете между розыгрышами очка, не менее важно, чем сам розыгрыш.

Вы должны время между геймами использовать как можно лучше, чтобы восстановить контроль над эмоциями и попытаться остаться позитивно настроенным.

Не надо спешить разыгрывать следующее очко, когда вы в тяжелой ситуации.

После того как вы разыграли тяжелое очко или перед ответственным розыгрышем — не спешите. Дайте себе восстановиться и точно решить, как вам сейчас следует играть. Игрок, контролирующий ход матча, особенно на решающих очках, в основном и побеждает.

Изучай игру великих, и ты будешь видеть, что они совершают одни и те же рутинные действия между розыгрышами очка. Они заставляют других игроков играть в необходимом для себя темпе. Этот способ навязывания вашей воли противнику помогает победить, может, даже в большей мере, чем ваши удары.

Оценка своего выступления

В соревнованиях легко сказать «Я победил; я хорошо играл» или «Я проиграл; я играл плохо». Нужно различать результат и уровень игры. В процессе победы или поражения выступали ли вы так же хорошо, как обычно? Именно этим следует оценивать личные успехи.

Соревновательность

Соревновательность появляется от любви к вызовам. Настоящий соревновательный игрок выкладывается полностью, неважно, отстает он или ведет в игре. В каждом теннисном матче есть победитель и побежденный, но соревноваться должны двое. Если вы постоянно старались изо всех сил, то позора в поражении нет. Соревновательность поможет вам открыть многие положительные стороны в себе.

Спортивная этика

Спорт предоставляет отличную возможность встречаться и состязаться с другими. Однако наряду с установленными правилами и распорядками существуют неписанные правила поведения.

Играя и состязаясь, старайтесь вести себя так, как вы бы хотели, чтобы другие вели себя с вами. Иными словами:

- старайтесь оценить хорошую игру не только свою, но и соперника;
- будьте честны и справедливы по поводу всех решений;
- не позволяйте стремлению к победе повлиять на вашу спортивную этику и поведение. Спорт должен доставлять удовольствие!

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

ТЕННИС В ШВЕЦИИ

До 1970 г. шведы не были «теннисной нацией». И вот у них появился Бьорн Борг — пятикратный чемпион Уимблдона, шестикратный победитель French Open и обладатель Кубка Дэвиса 1975 года. Борг единолично сделал теннис самым популярным спортом в Швеции. Огромное число юниоров начали заниматься теннисом, теннис стал массовым спортом в Швеции.

Теннис — спорт индивидуалов, но шведы внесли в него командный дух. В сущности, это характер страны — верить, что группа всегда сильнее, даже если теннисный спорт является индивидуальным. Командный стиль также позволяет для трех-четырех игроков иметь персонального тренера. Но что более важно, члены команды учатся друг у друга и добавляют друг другу уверенности. Обычное дело, когда выступающий успешно игрок обеспечивает успех других членов команды за счет преодоления пер-



вым психологического барьера. Шведы этим очень хорошо пользовались, и их команды выступали весьма успешно, в том числе в связке с юниорами.

Шведы хорошо известны силой духа, спокойствием и аналитическим мышлением, а эти качества как раз важны для теннисистов.

Другая важная причина успеха шведов — наличие хорошо организованной системы теннисных клубов. Большинство клубов располагает юниорскими командами и хорошо образованными тренерами. Лучшим клубным юниорам предлагаются тренировки с тренерами региональных федераций и региональные соревнования 2–3 недели в год. Наконец, национальная федерация выбирает лучших игроков для участия в международных турнирах.

Словарик

«Аут» — судейский термин; приземление мяча за пределами теннисной площадки. Возглас «Аут» сопровождается жестом судьи на линии: рука (правая или левая) отводится в соответствующую сторону на уровне плеча.

Выигрыш «в сухую» — сет или матч, в котором один из игроков не сумел выиграть ни одного гейма (0:6).

Гейм (в пер. с англ. «игра») — единица счета более высокого порядка, нежели очко. Предполагает розыгрыш не менее 4 очков (мячей). Считается выигранным, когда одна из сторон добивается перевеса не менее чем в 2 очка; при счете 40:0 необходим выигрыш еще одного очка.

Дисквалификация — отстранение игрока от участия в соревнованиях за нарушение правил тенниса, Кодекса поведения игрока, неэтичное поведение, неявку или отказ от участия в игре.

Замах — начальное движение ракетки назад (или за голову при подаче) на длину вытянутой руки для выполнения удара.

Матч — 1) Определенное число сетов (3 или 5), разыгрываемое с целью выявления победителя. 2) Соревнование, проводимое между двумя командами, теннисными клубами, городами, странами или какими-либо другими подразделениями или организациями, каждая из которых представлена равным числом игроков, которые разыгрывают между собою серию встреч.

«Матчбол» — ситуация, при которой матч можно закончить в свою пользу путем выигрыша одного очка (мяча). Может быть двойным (40:15) или тройным (40:0). Случается только в решающем сете, в других сетах именуется «сетболом».

Ошибка двойная — две допущенные подряд ошибки при подаче.

«Пенка» — грубая ошибка (промах) при приеме легкого мяча.

Плассировка — акцентированная смена направлений полета мяча за счет придания ему разных вращений.

Подача — введение мяча в игру. С подачи начинается розыгрыш любого очка. Это единственный удар в теннисе, которому не может помешать соперник.

Подсказка — любые советы, получаемые теннисистом во время игры от любого другого лица посредством жестов или в устной форме. Подсказки разрешаются только в командных соревнованиях во время 90 сек перерыва и только от капитана команды.

Помеха — судейский термин; произвольное совершение действия игроком, помешавшее его сопернику совершить удар.

«Пушка» — механическое устройство или приспособление для отбрасывания, «выстреливания» мячей спортсмену в тренировочных целях.

Сетбол — розыгрыш решающего очка (мяча) в сете.

Смэш — мощный удар над головой по опускающемуся сверху на площадку мячу.

Тайбрейк (в букв. пер. с англ. «разбиватель ничьих») — укороченный гейм, где счет ведется не обычным порядком, а путем начисления очков за выигранные мячи.

Тактика игры — пути и способы реализации стратегических планов игры.

Темп игры — скорость ведения игры. Различают быстрый темп, медленный и «рваный» (попеременное чередование быстрого и медленного темпа).

Тенниска — рубашка для игры в теннис.

Оглавление

Немного истории	3
Корт	8
Сетка	9
Снаряжение	11
Ракетки	11
Мячи	14
Одежда	15
Разминка	17
Шея	17
Руки	17
Туловище	18
Ноги	18
Постановка при игре	24
Тренировка	30
Тренировка у стенки	31
Техника	31
Основные удары	34
Советы начинающим	55
Одиночная игра	66
Парная игра	74
Процедура тайбрейка	77
Одиночники	78
Пары	79
Участие в матче	80
Принятие решения арбитра	80
Перерывы в матче	80
Разработка тактики	82
Зона корта	84
Атака и оборона	85
Игра в уме	87
Причины играть	87
Ваш метод игры	87
Метод игры противника	88
Вызов	88
Концентрация	88
Уверенность	89
Оценка своего выступления	90
Соревновательность	90
Спортивная этика	91
Словарик	93

04 56201

Новикова А. В.

ТЕННИС

Руководство для начинающих

Ответственный редактор *Л. Клюшник*
Редактор *О. Зайцева*
Художественный редактор *М. Левыкин*
Корректор *О. Кислина*

ООО «Издательство «Эксмо»
127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18, корп. 5. Тел.: 411-68-86, 956-39-21.
www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Оптовая торговля:

109472, Москва, ул. Академика Скрябина, д. 21, этаж 2.
Тел./факс: (095) 378-84-74, 378-82-61, 745-89-16.
Многоканальный тел. 411-50-74. E-mail: reception@eksmo-sale.ru

Мелкооптовая торговля:

117192, Москва, Мичуринский пр-т, д. 12/1. Тел./факс: (095) 932-74-71.
127254, Москва, ул. Добролюбова, д. 2. Тел. (095) 780-58-34

Полный ассортимент продукции издательства «Эксмо» в Москве:
Москва, ул. Маршала Бирюзова, 17 (м. «Октябрьское Поле»). Тел. 194-97-86.
Москва, Пролетарский пр-т, 20 (м. «Кантемировская»). Тел. 325-47-29.
Москва, Комсомольский пр-т, 28 (в здании МДМ, м. «Фрунзенская»).
Тел. 782-88-26.

Москва, ул. Сходненская, д. 52 (м. «Сходненская»). Тел. 492-97-85.
Москва, ул. Митинская, д. 48 (м. «Тушинская»). Тел. 751-70-54.

ООО Дистрибьюторский центр «ЭКСМО-УКРАИНА».

Киев, ул. Луговая, д. 9. Тел. (044) 531-42-54, факс 419-97-49;
e-mail: marinovich.yk@eksmo.com.ua

Полный ассортимент книг издательства «Эксмо» в Санкт-Петербурге:
РДЦ СЗКО, Санкт-Петербург, пр-т Обуховской Обороны, д. 84Е.
Тел. отдела рекламы (812) 265-44-80/81/82/83.

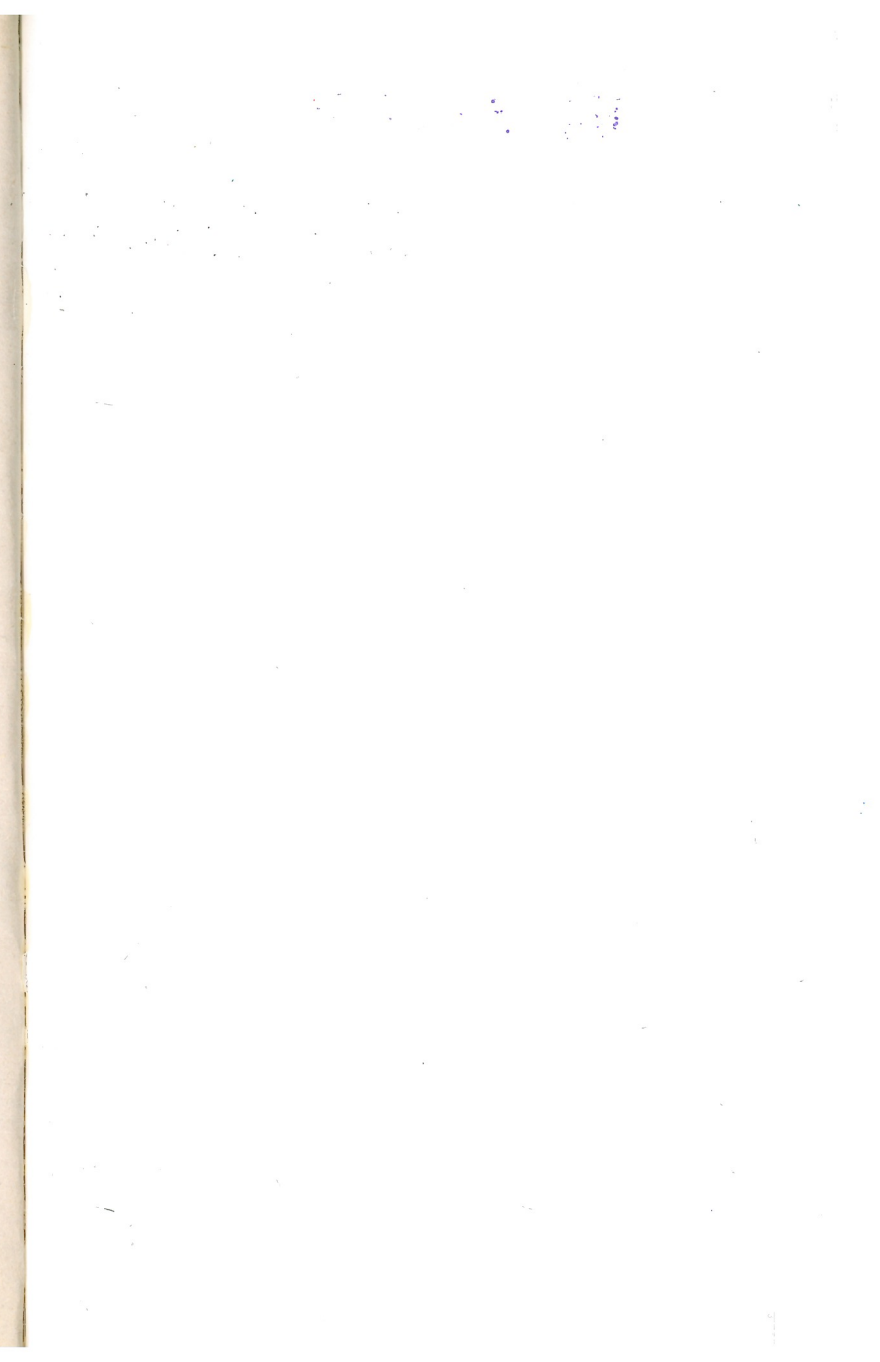
Сеть книжных магазинов «Буквоед». Крупнейшие магазины сети
«Книжный супермаркет» на Загородном, д. 35. Тел. (812) 312-67-34
и Магазин на Невском, д. 13. Тел. (812) 310-22-44.

Полный ассортимент книг издательства «Эксмо» в Нижнем Новгороде:
РДЦ «Эксмо НН», г. Н. Новгород, ул. Маршала Воронова, д. 3. Тел. (8312) 72-36-70.

Полный ассортимент книг издательства «Эксмо» в Челябинске:
ООО «ИнтерСервис ЛТД», г. Челябинск, Свердловский тракт, д. 14.
Тел. (3512) 21-35-16.

Подписано в печать с готовых диапозитивов 13.04.2004.
Формат 75x100¹/32. Печать офсетная. Бум. тип. Усл. печ. л. 4,2.
Тираж 5 000 экз. Заказ № 9483.

Отпечатано в полном соответствии с качеством
предоставленных диапозитивов в Тульской типографии.
300600, г. Тула, пр. Ленина, 109.



302

Книга будет полезна всем любителям тенниса, особенно тем, кто на досуге самостоятельно занимается теннисом в оздоровительных целях. В ней вы найдете правила игры, расшифровку терминов и понятий, описание необходимого спортивного снаряжения, а также сведения о технике и тактике игры во всех компонентах (подача, прием подачи, удары, парная игра и др.). Словом, именно то, что волнует начинающего спортсмена с первых его шагов. Множество советов, приведенных в книге, помогут читателям не только освоить азы тенниса, но и получить представление о том, как поддерживать свое состояние на высоком уровне и получать одно удовольствие от игры.

ISBN 5-699-06015-4



9 785699 060153 >

ЭКСМО



2004309998