

3 $\frac{22 - 11}{410}$

Г. С. Пригода

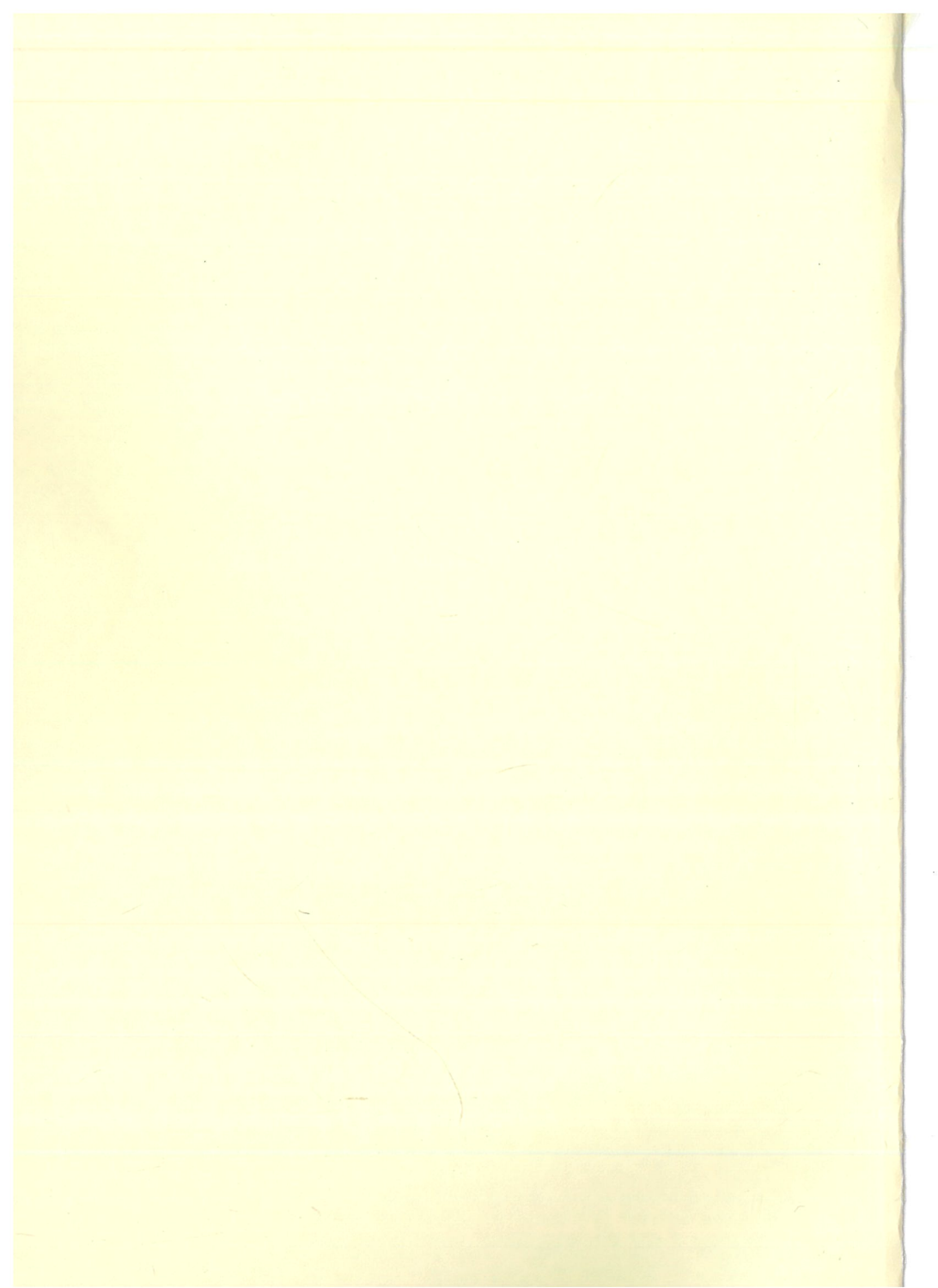
**ИГРОВЫЕ
И ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИЕ
ОСНОВЫ БОЛЬШОГО ТЕННИСА
В ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ
СБОРНЫХ КОМАНД**

Учебное пособие



ПОЛИТЕХ-ПРЕСС
Санкт-Петербургский
политехнический университет
Петра Великого

Санкт-Петербург
2021



3 $\frac{22 - 11}{410}$

Г. С. Пригода

ИГРОВЫЕ
И ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИЕ
ОСНОВЫ БОЛЬШОГО ТЕННИСА
В ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ
СБОРНЫХ КОМАНД

Учебное пособие



ПОЛИТЕХ-ПРЕСС

Санкт-Петербургский
политехнический университет
Петра Великого

Санкт-Петербург

2021

УДК 796.07(075.8)

П75

Рецензенты:

Кандидат медицинских наук, заведующий
психотерапевтическим отделением клиники нервных болезней
Санкт-Петербургской Военно-медицинской академии *А. Н. Коцеев*

Кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры
физической культуры и спорта Санкт-Петербургского государственного
университета аэрокосмического приборостроения *А. С. Сидоренко*

Пригода Г. С. Игровые и технико-тактические основы большого тенниса в подготовке студентов сборных команд : учеб. пособие / Г. С. Пригода. – СПб. : ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2021. – 70 с.

Пособие соответствует разделу специальных дисциплин 13.00.04 «Игровые и технико-тактические основы большого тенниса в подготовке студентов сборных команд».

Представлены правила, технические и тактические приемы игры в теннис. Для лучшего восприятия материала все приемы и удары наглядно проиллюстрированы.

Пособие предназначено для студентов, преподавателей, спортсменов и тренеров, занимающихся в группах спортивного совершенствования.

Ил. 22. Библиогр.: 8 назв.

РОССИЙСКАЯ
ГОСУДАРСТВЕННАЯ
БИБЛИОТЕКА
2022



2019488908

© Пригода Г. С., 2021

© Санкт-Петербургский политехнический
университет Петра Великого, 2021

ISBN 978-5-7422-7525-1

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
1. ПРАВИЛА БОЛЬШОГО ТЕННИСА.....	5
1.1 Размеры площадки.....	5
1.2 Трехступенчатая система подсчета.....	6
1.3 Особенности теннисного матча.....	7
1.4 Роль судей на корте.....	8
2. ТЕХНИКА ИГРЫ В ТЕННИС.....	8
2.1 Общие положения.....	8
2.2 Способы держания ракетки.....	14
2.2.1 Удары, при которых используется континентальная хватка.....	16
3. ПЕРЕДВИЖЕНИЕ ПО ПЛОЩАДКЕ.....	17
4. УДАРЫ СПРАВА И СЛЕВА ПО ОТСКОЧИВШЕМУ МЯЧУ.....	21
4.1 Плоский удар справа.....	22
4.2 Крученный удар справа.....	25
4.3 Резаный удар справа.....	27
4.4 Плоский удар слева.....	28
4.5 Крученный удар слева.....	30
4.6 Резаный удар слева.....	31
5. ПОДАЧА.....	31
5.1 Плоская подача.....	32
5.2 Крученая подача.....	35
5.3 Резаная подача.....	37
6. УДАРЫ С ЛЕТА.....	37
7. УДАР НАД ГОЛОВОЙ.....	41
8. СВЕЧА.....	42
9. УКРОЧЕННЫЙ УДАР.....	43
10. УДАР С ПОЛУЛЕТА.....	44
11. ОБЩИЕ ВОПРОСЫ ТАКТИКИ.....	44
12. ТАКТИКА ОДИНОЧНОЙ ИГРЫ.....	54
12.1 Тактическая система игры у задней линии.....	54
12.2 Тактическая система игры у сетки.....	60
12.3 Комбинированная тактическая система игры.....	67
ЛИТЕРАТУРА.....	69

ВВЕДЕНИЕ

История тенниса насчитывает несколько тысяч лет. Впервые в большой теннис начали играть европейские монахи, для развлечения во время религиозных церемоний. Тогда мяч отбивали и подавали рукой. Вскоре появились кожаные перчатки, которые в свою очередь были заменены специальной ручкой для эффективного удара и подачи мяча. Так родилась первая ракетка. С развитием ракетки, теннисный мяч также претерпел массу частых изменений. Первый мяч был деревянным, потом появились кожаные, наполненные целлюлозой мячи. В европейских монастырях 14-го века, к большому огорчению Церкви, обожали игру в большой теннис.

Игра вскоре стала очень популярной, в основном во Франции, где он был принят королевской семьей. В период между 16 и 18 веками игра под названием «Jeuderaumte» («игра в ладонь») была очень популярна среди царей и знати. Французские игроки начиная игру, кричали слово «TENEZ», которое означает «Играть». Вскоре игра стала называться «королевский» или «реальный» теннис (рис.1).

В 1874 году майор Уолтер Уингфилд получил патент на оборудование и правила для игры, которая имела близкое сходство с современными большим теннисом. В том же году, первые теннисные корты появились в Соединенных Штатах. Игра быстро распространилась в разных частях света, таких как Россия, Канада, Китай и Индия. В те времена гладкие площадки для крокета использовались, как готовые теннисные корты. Оригинальный вид теннисного корта, разработанный Уингфилдом, был в форме песочных часов. Он был меньше, чем современные корты, на которых играют сегодня. Его версия теннисных кортов и правила игры претерпела немало изменений и дополнений, чтобы стать той игрой, в которую сегодня играет весь мир.



Рисунок1- Первоначальный вид теннисного корта в средние века

1. ПРАВИЛА БОЛЬШОГО ТЕННИСА

1.1 Размеры площадки

— Размеры прямоугольной площадки определены твердо: для одиночной игры – 23 метра 77 сантиметров длина, 8 метров 23 сантиметра – ширина; парные состязания проводятся на корте, ширина которого увеличивается до 10 метров 97 сантиметров.

—Ровно посередине корт разделяется сеткой, подвешенной на шнуре или тросе. Стойки сетки располагаются за боковыми линиями, на расстоянии 1 ярд (914 мм). Высота сетки у стоек —

1 ярд 6 дюймов (1,07 м), в середине, где она прикрепляется к поверхности корта-1 ярд (914 мм).

—Высота сетки фиксируется центральным туго натянутым ремнем. Ремень и тесьма верхнего края сетки могут быть только белого цвета.

—Все линии разметки должны быть выполнены контрастным цветом, так чтобы они были хорошо заметны. Надо заметить, что цвет корта правилами не регламентируется. Красные корты Ролан Гарроса или зеленая трава Уимблдона одинаково имеют право на существование.

— Ширина разметочных линий колеблется от 2,5 до 5 сантиметров. Только задняя линия может быть шириной до 10 сантиметров.

1.2 Трехступенчатая система подсчета

—Матч делится на сеты, то есть партии.

—Каждый сет в свою очередь делится на геймы.

—Внутри гейма идет свой подсчет очков.

Каждый гейм начинается с подачи. Право совершать подачу постоянно переходит от одного игрока к другому. Причем подающий игрок может переиграть один раз подачу, если в первый раз мяч от его удара попал за линию подачи или угодили в сетку. Если при подаче происходит касание сетки и мяч попадает в нужный квадрат, также дается еще одна попытка.

Вторая неудачная подача засчитывается уже в пользу противника. Подающий игрок находится за задней и около центральной линии, то есть разметки, делящей корт вдоль на две равные части.

Первая подача обязательно проводится из позиции, находящейся справа от центральной линии. Затем игрок переходит от центра на другую сторону. Следовательно, мяч при подаче направляется в противоположный по диагонали угол поля противника.

Что такое гейм

В переводе на русский «game» - просто игра! В начале гейма счет нулевой. Выигранная подача – 15 очков, проигранная – те же 15 очков, но у противника. Вторая подача дает еще 15, а третья 10.

А дальше— тонкости:

— Если у одного игрока 40 очков, а у другого 30 и меньше, то следующий удачный розыгрыш приводит игрока к победе в гейме.

— Если счет 40-40, то удачная следующая подача дает преимущество. Игрок с преимуществом побеждает в гейме, если его следующая подача будет выигрышной.

Сколько геймов в сете

Подсчет очков в сете идет до 6 побед. Однако, если счет 6-5, то еще одной игры не избежать, при счете 7-5 сет завершается, а при счете 6-6 спор разрешается в тай-брейке.

Тай-брейк – гейм, разрешающий спор.

Игра в этом случае будет длиться до того момента, как будет получено преимущество в два очка. Подающий игрок первым совершает одну подачу, противник же имеет право на две.

Смена в тай-брейке происходит через две подачи, первый теннисист(-ка), набравший 7, с разницей в 2 очка – победитель. Площадки в тай-брейке меняются после набранных 6 очков.

И самый последний сет в матче играется без тай-брейка.

1.3 Особенности теннисного матча

Матчи могут состоять из трех сетов или из пяти. В первом случае побеждает игрок, выигравший два сета, а во втором – три.

Линии на корте чрезвычайно важны. Подающий игрок, заступивший за заднюю линию, совершает нарушение: играет на другом поле. Линия на теннисном корте считается полем. Во время подачи мяч можно отбивать только после его отскока от корта, но во время игры мячи отбиваются и в

полете. Мяч, попавший в игрока, не засчитывается.

Теннисисту(-ке) также нельзя касаться телом или ракеткой сетки или стойки и отбивать мяч, находящийся за линией сетки, то есть на поле противника.

1.4 Роль судей на корте

— Высшей инстанцией решения всех спорных вопросов считается главный судья на корте. Его решение обсуждениям не подлежит и является окончательным.

— Судья на вышке решает вопросы, касающиеся всего фактически произошедшего на корте во время матча. Если игроки не согласны с решением судьи на вышке, то они имеют право вызвать главного судью.

— Судьи на линии и судьи у сетки следят за событиями, происходящими в этих зонах, они принимают решение по «зашагу» или «касанию» сетки. Решения этих судей контролируются судьей на вышке. Главный судья или судья на вышке имеет право прервать игру из-за плохой видимости, неподходящей погоды или неудовлетворительного состояния корта.

Они же следят за соблюдением Кодекса поведения игроков, непрерывностью игры и определяют необходимость электронного просмотра спорного момента игры.

2. ТЕХНИКА ИГРЫ В ТЕННИС

2.1 Общие положения

Техника игры состоит из специальных действий — ударов, с помощью которых мяч направляется через сетку.

Игрок, выполняя удары, постоянно двигается по площадке. Поэтому передвижение по площадке следует рассматривать как один из органически входящих в понятие техники элементов игры.

Удар теннисист(-ка)а строится на целесообразном взаимодействии всех частей тела, движения которых должны быть слиты в единое гармоническое действие.

Техника теннисист(-ка)а состоит из следующих технических приемов: подачи, ударов справа и слева по отскочившему мячу, ударов с лета, ударов над головой, «свечи», укороченных ударов и ударов с полюлета.

При ударах мячу сообщается не только поступательное, но и вращательное движение. В зависимости от особенностей вращения мяча удары (кроме укороченных) разделяются на плоские, крученые и резаные. Вращение влияет на скорость, а также траекторию полета и отскока мяча. В теннисной терминологии ряд ударов называют плоскими, желая этим подчеркнуть, что при их выполнении мячу намеренно не дается вращения. В действительности же после каждого удара мяч имеет некоторое вращение. Однако иногда оно бывает настолько незначительно, что заметно не влияет на полет и отскок мяча.

Плоские удары характерны тем, что струнная поверхность ракетки в момент соприкосновения с мячом не скользит по мячу; ее движение направлено туда, куда теннисист(-ка) посылает мяч; линия, по которой мяч отлетает, перпендикулярна плоскости струнной поверхности.

Кручеными называются такие удары, при которых мяч получает вращение вокруг примерно горизонтальной оси в направлении своего полета; струнная поверхность при этом скользит по мячу вперед-вверх.

Резаные удары характерны тем, что после соприкосновения с ракеткой мяч вращается вокруг примерно горизонтальной оси в сторону, обратную направлению его полета. Струнная поверхность в этих случаях скользит по мячу вперед-вниз. Кроме того, к резаным принято также относить удары, при которых мяч получает вращение вокруг вертикальной или близкой к ней оси за счет скольжения струнной поверхности по мячу слева направо или справа налево (по отношению к выполняющему удар). Одним из таких ударов является, например, резаная подача.

Любое вращение снижает скорость полета мяча. При плоском ударе мячу может быть сообщена наибольшая поступательная скорость по сравнению с другими ударами (если сравнивать удары, при которых к мячу прикладывается равная по величине сила). В связи с этим в современной игре, проходящей преимущественно в быстром темпе, особенно большое значение приобретают плоские удары.

Технику теннисиста(-ки) следует рассматривать в тесной взаимосвязи с особенностями его зрительных восприятий в игре. Действия игрока неразрывно связаны с его наблюдением за движениями противника и полетом мяча. От точности и быстроты восприятия этих движений в огромной степени зависит успех игры. Технически правильное выполнение любого удара возможно только при точном согласовании всех движений теннисиста(-ки) с движениями мяча. Мяч должен быть все время центральным объектом зрительного восприятия, за исключением лишь того момента, когда он находится совсем рядом с противником и последний готовится произвести по нему удар. В этот короткий промежуток времени центральным объектом восприятия должен становиться противник, на котором концентрируется внимание теннисиста(-ки). Понятно, что и мяч в этот момент не должен выходить из поля зрения.

Концентрация внимания на противнике позволяет по особенностям его подготовительных движений раньше определять, куда будет направлен мяч и какое вращение ему будет придано. Особенно внимательно нужно следить за мячом в момент его отскока, вплоть до удара по нему ракеткой.

Современный теннис является атлетическим видом спорта, высокие достижения в котором возможны только при всесторонней физической подготовленности и полном освоении активной, острой, разнообразной и точной игры.

Развитие современного тенниса происходит по пути все большего

ускорения темпа и сокращения времени игры, которыми располагают игроки для подготовки к выполнению технических приемов. Сокращение времени достигается главным образом за счет широкого использования нападающих ударов с частыми выходами к сетке.

Быстрый темп в игре обеспечивается, прежде всего, использованием очень активной подачи. Этот технический прием является начальным нападающим ударом, который широко применяется для выхода к сетке, вынуждает противника обороняться и нередко приводит к немедленному выигрышу очка. Если раньше подача использовалась, в качестве подготовительного удара для выхода к сетке в основном в парной игре, то теперь сильнейшие теннисисты(-ки) и в одиночной игре часто сразу же после подачи выходят к сетке и первый же удар с лета стремятся сделать решающим.

Активный характер носит и прием подачи. Игрок, принимающий подачу, в большинстве случаев стремится отбить мяч раньше, активным ударом по восходящему мячу (еще до того, как отскочивший мяч начнет опускаться), и быстрее вернуть его на сторону противника. Такой прием подачи дает возможность игроку успешнее обороняться при выходе противника к сетке и при соответствующих условиях самому быстро подходить к сетке.

Прием подачи при выходе к сетке противника нацелен на то, чтобы принять мяч раньше, быстрее отбить его обратно активным низким ударом еще до того, как противник успеет приблизиться к сетке.

В момент приема подачи, когда противник подходит к сетке, широко используются крученые обводящие удары, после которых мяч, перелетев через сетку, быстро снижается. Эти удары применяются с целью вынудить противника принять мяч в низкой точке значительно ниже уровня сетки и тем самым затруднить противнику выигрыш очка нападающим ударом с лета (чем ниже точка удара, тем труднее выполнить завершающий удар с

лета).

Если раньше большинство игроков, при приеме подачи занимало исходную позицию за задней линией площадки, то теперь исходная позиция больше выдвинута вперед — игрок располагается перед задней линией. Такая позиция дает возможность принимать подачу раньше, активными ударами по восходящему мячу и поэтому облегчает оборону при выходе к сетке подающего. Кроме того, выдвинутая вперед позиция облегчает прием косых подач и выход к сетке.

Таким образом, уже с помощью начальных ударов — подачи и приема подачи, от которых прежде всего и зависит ход розыгрыша очка, создается в игре быстрый темп, игра становится активной, острой.

Удары по отскочившему мячу в современном теннисе производятся не в закреплённом положении — с места, как это в большинстве случаев имело место раньше, а в свободном движении" по площадке, как принято говорить, — с хода. Выполнение ударов с хода дает возможность быстро и свободно передвигаться по площадке, легко переходить от одного удара к другому, быстро, без задержки выходить к сетке и вести игру в высоком темпе.

Для создания быстрого темпа широко используются удары по восходящему мячу, при которых мяч отбивается прежде, чем он начнет опускаться при отскоке.

Переход к игре у сетки рассматривается в современном теннисе в качестве одного из основных средств ускорения темпа. В игре у сетки ведущие теннисисты(-ки) стремятся использовать активные плоские и немного резаные удары и принимать мяч раньше, впереди и несколько сбоку от себя в более высокой точке над сеткой и ближе к ней, обеспечивая себе тем самым лучшие условия для выполнения завершающего удара.

Пропущенные, слишком далеко мячи, при ударах с лета и отскока — существенный недостаток в технике, с точки зрения современных требований.

Этот недостаток приводит к снижению темпа, затрудняет выполнять нападающие удары с лета и удары с хода по восходящему мячу.

Быстрый темп игры требует специальной, приспособленной к нему техники. Так, если раньше требовали перед ударом по мячу занять относительно неподвижную позицию, что можно было в большинстве случаев успеть сделать, то теперь, в связи со значительным убыстрением темпа игры, это требование отвергается. Только удары с хода в свободном, быстром движении по площадке могут позволить вести игру в быстром темпе.

Развитие современного тенниса в сторону все большего ускорения темпа связано с определенными изменениями в выполнении технических приемов, связано со стремлением добиться большей экономичности движений, обеспечивающей более быструю подготовку к ударам.

Техника сильнейших теннисист(-ка)ов отличается большим разнообразием ударов; ведущие игроки хорошо владеют всем арсеналом технических приемов, умело используют как плоские, так и крученые и резаные удары.

В связи со стремлением создать в игре быстрый темп, наиболее широко применяются плоские и крученые удары, так как с их помощью мячу может быть сообщена наибольшая скорость.

Крученые удары, как выше уже указывалось, часто стали использоваться при обводке противника у сетки, так как ими легче вынудить противника принимать мяч с лета в низкой точке и тем самым затруднить противнику завершение розыгрыша очка нападающим ударом с лета. Длинные высокие крученые удары иногда стали применяться и в качестве подготовительных ударов для выхода к сетке.

Выполняя различного вида удары, лучшие теннисист(-ка)ы стремятся подготовить их неожиданно, стараются не обнаружить заранее свое намерение произвести тот или иной удар — плоский, крученый или резаный. Скрытность подготовки достигается тем, что движения игрока в подготовительной фазе плоских, крученых и резаных ударов почти сходны.

Как бы ни хотел теннисист(-ка) беспрестанно вести нападающую игру

у сетки, все же он невольно вынужден часто и обороняться, прежде всего в играх при активной подаче противника, особенно если последний сразу же после подачи подходит к сетке. Поэтому высокие спортивные результаты могут быть достигнуты только при сочетании нападающей игры у сетки с активной игрой у задней линии.

Быстрый темп в современном теннисе сочетается с высокой точностью ударов, обуславливающей точное попадание мяча в намеченное игроком место площадки. Благодаря высокому темпу и большой точности ударов игра становится очень быстрой, острой, требующей от игроков быстрого передвижения.

2.2 Способы держания ракетки

От особенностей держания ракетки в значительной мере зависит возможность правильно выполнять технические приемы.

Существуют несколько видов хватки. И какой же выбрать при подаче, ударе слета, форхенде и бэкхенде?

Хват ракетки – важный элемент теннисной техники, который позволяет наносить различные типы ударов максимально точно и эффективно.

Сейчас известны 4 хватки ракетки для игры в теннис – это:

- а) континентальная (универсальная);
- б) восточная;
- в) полузападная;
- г) западная.

Все они используются профессиональными игроками в большей или меньшей степени для ударов: справа, слева, слёта, при подаче, и других. Также, у каждого теннисиста есть своя, определённая хватка, которой он играет на протяжении многих лет, с самого начала занятий этим спортом. Это основной

способ для него отбивать мячи справа и слева, поэтому поговорим о хватах для этих ударов, начиная с континентальной (рисунок 2).



Рисунок 2—Континентальная хватка

Играли этой хваткой ещё каких-нибудь пятьдесят лет назад! Это самая привычная хватка того времени для игры в теннис деревянными ракетками. В СССР её именовали «универсальной», потому что с её помощью можно было бить по мячу с разных позиций: всё время держали ракетки одинаково, что справа, что слева, слёта – хват не менялся. Сегодня континентальной хваткой никто не бьёт по мячу ни справа, ни слева, разве что профессиональные звёзды 60-х годов.

Самая распространённая среди теннисистов(-ток), восточная хватка, ей играет и знаменитый Роджер Федерер. Она удобная для выполнения крученых и плоских ударов, в отличие от континентальной, которой, преимущественно бьют по мячу плоско, а вот подкрутка мяча для игрока с универсальным хватом- сложнейшая задача (рисунок 3).



Рисунок 3—Восточная хватка

Полузападной хваткой легче придавать вращение мячу, проще, чем это делать восточной хваткой (рисунок 4).



Рисунок 4— Полузападная хватка

Западная хватка считается «экстремальной», потому что при таком хвате кисть руки сильно разворачивается в неудобное положение. Да, благодаря «западному хвату», мячу придаётся сумасшедшее вращение, но не всякому профессионалу удобно так перекручено держать ракетку (рисунок 5).



Рисунок 5— Западная хватка

2.2.1 Удары, при которых используется континентальная хватка

Каким бы хватом не играл спортсмен, ударяя по мячу, справа и слева, он всё равно в определённых игровых ситуациях использует континентальную хватку, именно:

- а) при подаче;
- б) смэше;
- в) игре слёта;

- г) слайсе;
- д) резаных ударах.

Вышеперечисленные удары бьются только «универсальной» хваткой для того, чтобы их выполнять с большим контролем.

Выбор оптимальной хватки для игры – сложный шаг. Дело в том, что, если игрок, тренируясь всё время устоявшейся хваткой, решает её изменить, у него могут возникнуть проблемы: сразу по-другому держать теннисную ракетку он не сможет, понадобится много времени для привыкания к новой хватке и немного другой техники ударов. Вообще, каждый хват непрерывно связан с биомеханикой, поэтому ставить его изначально лучше уже тренером или со специалистом. А если вы начинающий теннисист(-ка) любитель и планируете в дальнейшем участвовать в турнирах, не экспериментируйте сами, а обратитесь к профессионалам.

3. ПЕРЕДВИЖЕНИЕ ПО ПЛОЩАДКЕ

Большинство ударов студент может выполнять в движении по площадке. В современной игре, проходящей преимущественно в быстром темпе, правильное и быстрое передвижение по площадке приобретает исключительно большое, а порой и решающее значение.

Если обучающийся научится правильно передвигаться по корту то, во-первых, обеспечивает своевременный подход к мячу, выполняет удар в свободном движении по площадке и имеет возможность вести игру в быстром темпе; во-вторых, всемерно способствует свободному и корректному движению туловища и рук; в-третьих, получает возможность выполнить удар по мячу в наиболее выгодной точке и при правильном положении тела игрока.

Подход спортсмена к мячу начинается в большинстве случаев из определенного стартового положения — положения готовности к

своевременному и правильному началу движения. Находясь в исходном положении или стойке, игрок должен быть готов к перемещению в нужном направлении, затрачивая как можно меньше времени и усилий. В исходном положении, теннисист(-ка) обращен лицом к сетке, ноги слегка согнуты в коленях, все части тела расслаблены, и туловище немного наклонено вперед, ракетка находится на уровне пояса, пальцы левой руки придерживают ее за верхнюю часть рукоятки, а тело ракетки обращено к сетке. Такая стойка и исходное положение способствует не только более быстрому началу движения к мячу, но и более правильному и быстрому началу удара и атаки.

Понятие «исходное положение» или «стойка» — в известной мере условное, так как теннисист(-ка) во время игры почти все время находится в движении. Под ними понимается, прежде всего такое положение, в котором обучаемый обычно передвигается по площадке до начала непосредственной подготовки к определенному удару. Но бывают и исключения, в некоторых случаях, например при приеме подачи и в отдельные моменты парной игры, участники, будучи в исходном положении, не перемещаются по площадке.

Большое значение имеет выбор наиболее выгодного местоположения и направления подхода к мячу, которые влияют не только на движения атлета при ударе, но и на темп игры в целом. Так, прием мяча в движении назад обычно снижает темп игры и затрудняет выполнение сильного, точного удара (то есть случаи, когда теннисист(-ка) не поставлен в такое положение, что он вынужден отступать назад). Кроме того, от направления подхода к мячу зависит также и возможность занятия на площадке наиболее выгодной позиции.

Надо стремиться к тому, чтобы все удары выполнялись в движении на мяч, иными словами, теннисист(-ка) должен стремиться к тому, чтобы производить удары не в движении назад или в сторону (только поперек площадки), а в движении в сторону-вперед или просто вперед. В этих случаях достигается следующее: 1) сила инерции движущегося игрока облегчает выполнение удара и укрощает мяч; 2) игрок выигрывает в темпе благодаря

более раннему приему мяча; 3) игрок получает возможность произвести удар по мячу, когда общий центр тяжести его тела перемещается вперед (это является одним из важных условий выполнения сильного и вместе с тем точного удара в необходимую точку); 4) появляется стереотип уверенности приема и атаки мяча на любой скорости.

Передвижение по площадке должно зависеть от угадывания направления удара противника и быть достаточно быстрым, временами взрывным, в зависимости от обстановки. При всем при этом, оно должно быть одновременно свободным и естественным, что достигается постоянной концентрацией на мяч. Оно осуществляется на чуть согнутых ногах. Для быстроты и легкости передвижения необходимо, чтобы ноги были свободны от напряжения, не сгибались чрезмерно и не расставлялись слишком широко. Это дает мышцам возможность не переутомляться и оставаться активными долгое время. Чрезмерное перенапряжение и лишние движения на корте приводят к мышечным спазмам, судорогам и быстрому утомлению.

Движение к мячу зависит от особенностей подготавливаемого удара. Оно должно быть рассчитано так рационально, чтобы спортсмен мог произвести удар по мячу в наиболее выгодной точке и при правильном, оптимальном положении всего тела.

В большинстве случаев, при разной высоте отскока мяча, точка удара на уровне пояса (как при незначительно согнутых ногах, так и в прыжке) или несколько выше — наилучшая точка для ударов справа и слева по отскочившему мячу. Подход к мячу при таких ударах, как атакующих, так и позиционных, рассчитывается чтобы можно было свободно пробить мяч на этом уровне, на нужном расстоянии от туловища, незначительно согнув ноги в коленях или слегка подпрыгнув.

Иногда теннисист(-ка) вынужден принимать мяч в низкой точке ближе к поверхности корта. При выполнении этого удара ноги должны быть значительно согнуты, ведь именно это позволит избежать сильного наклона туловища и обеспечит возможность вынести руку с ракеткой навстречу мячу

на уровне точки удара. Удар в высокой точке не требует сильного сгибания ног: они сгибаются настолько, чтобы обеспечить удар в наиболее благоприятной и комфортной точке по отношению к туловищу, как бы продолжая движение и перенося инерцию тела на мяч.

Надо стремиться к тому, чтобы большинство ударов (кроме подачи) производилось не из закрепленной позиции, а в процессе свободного и естественного движения по площадке. Это дает возможность легко и свободно, наносить большое количество ударов и переходить от одного к другому, ведя игру в быстром и нужном для себя темпе. Все движения, которые затрудняют, «сковывают» и «связывают» быстрое и вместе с тем свободное передвижение по площадке, должны быть исключены. Только повсеместная и непрерывная концентрация на движениях соперника поможет решить эти задачи. Как говорят теннисист(-ка)ы, надо «видеть мяч» и «смотреть на мяч». Так называемый процесс «предугадывания» движения противника и есть залог успеха. Именно он дает возможность так легко и непринужденно двигаться по корту.

Ударом «с хода» следует называть удар, производимый в движении, без предварительной, видимой остановки, в момент так называемого динамического равновесия (а не статического, как это бывает при ударе с места). Выполнение удара по атакующему мячу в момент динамического равновесия, с мягким перемещением вперед массы тела, создает наилучшие условия для применения сильного, хлесткого и вместе с тем точного удара. Современная быстрая, динамическая игра исключает навязывание каких бы то ни было стандартных правил и требований в работе ног. Игрок должен уметь выполнять удары в различных условиях равновесия, на разных высотах и уровнях отскока мяча.

Пластичность и мягкость движений, приспособляемость игрока к различным игровым условиям является важным фактором, определяющим контроль и успешность игры.

Быстрый темп игры на повышенных скоростях требует, чтобы теннисист(-

ка) в заключительной фазе удара сохранял равновесие и имел возможность свободно и быстро, без задержки двигаться к мячу для следующего ответного удара. Следует учесть, что подготовка к следующему удару начинается из конечного положения при предыдущем ударе.

Поэтому конечные положения при ударах, так же как и исходные, должны быть положениями готовности к действиям, должны способствовать быстрому дальнейшему передвижению к нужной точке.

4. УДАРЫ СПРАВА И СЛЕВА ПО ОТКОЧИВШЕМУ МЯЧУ

Удары по отскочившему мячу справа (форхэнд) и слева (бэкхэнд) относятся к числу основных приемов техники теннисиста(-ки). Успешно вести активную игру с задней линии площадки, успешно подготавливать выход к сетке и эффективно обороняться может только теннисист(-ка), в совершенстве владеющий этими ударами.

В современном теннисе, очень активно и в большом количестве, применяются как плоские, так и крученые и резаные удары по отскочившему мячу. Каждый из видов удара используется в зависимости от особенностей игры противника, особенностей момента игры и решаемой с помощью удара тактической задачи. Для создания в игре быстрого темпа наиболее широко используются плоские удары справа и слева, так как в следствии этого, мячу может быть сообщена наибольшая скорость полета и вращения (рисунок 6).

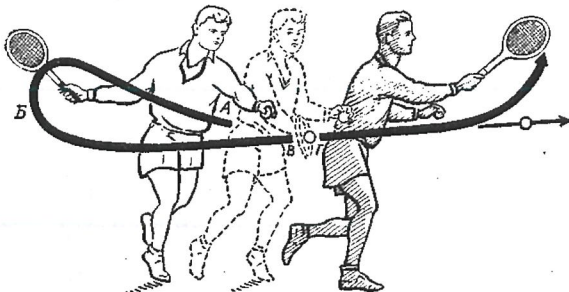


Рисунок 6— Удар справа: примерный путь движения руки и ракетки, если смотреть на выполняющего удар сбоку; АБВ — подготовительная фаза; ГД — фаза окончания удара

4.1 Плоский удар справа

Выполнение приема начинается со свободного движения к мячу, поворота туловища вправо и замаха — легкого отведения руки и ракетки назад и чуть в сторону-вверх.

Отведение руки с ракеткой в начале замаха происходит в значительной степени за счет поворота туловища вместе с необходимыми и устойчивым положением ног. Благодаря такой технике, замах выполняется более свободно, при наименьшем напряжении мышц рук и верхнего плечевого пояса. Левая, свободная рука, начав движение одновременно с правой, некоторое время двигается вслед за ней и тем самым способствует необходимому повороту туловища. В конечной точке замаха рука с ракетой опускается примерно до необходимого уровня, на котором в дальнейшем будет произведен удар по мячу.

После окончания замаха игрок, движущийся к мячу, плавно поворачивается в направлении удара. Одновременно с поворотом туловища выносятся вперед плечо, предплечье и соответственно рука с ракеткой.

Совместное движение руки с ракеткой навстречу мячу происходит приблизительно на уровне точки удара по мячу. Во время движения вперед, рука должна быть не напряжена; кисть и ее движение немного отстает от предплечья и плеча. Вынос и выпрямление кисти непосредственно перед самым моментом удара значительно ускоряет хлесткое движение ракетки, благодаря чему мяч приобретает наибольшую скорость полета. В это время левая, свободная рука, при мощном движении правой руки с ракеткой вперед, продолжает оставаться перед туловищем, с небольшим

отведением влево, пропуская вперед инерцию движения руки и тела с завершением удара.

В момент сближения ракетки с мячом общий центр тяжести массы тела перемещается вперед. Это способствует более быстрому движению ракетки и облегчает возможность в дальнейшем, уже в момент самого удара, точно послать мяч в желаемом направлении. Перемещение вперед общего центра тяжести происходит примерно на одном уровне, что способствует движению на том же уровне руки и ракетки (рисунок 7).

Удар по мячу производится при активном повороте туловища вперед и в точке, находящейся впереди и несколько сбоку от теннисиста(-ки). В момент удара верхняя часть ракетки находится примерно на уровне кисти, а сам мяч, соответственно ударяется серединой струнной поверхности.

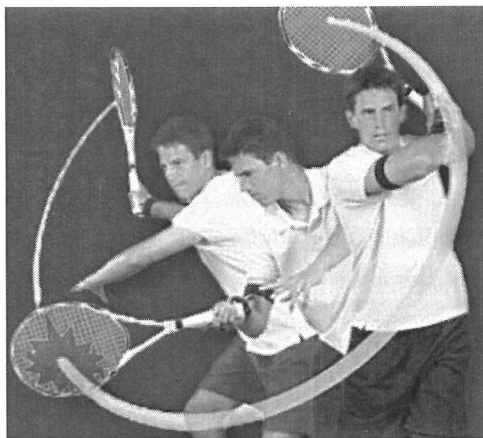


Рисунок 7—Плоский удар справа

Струнная поверхность ракетки, сравнительно продолжительное время, находится в соприкосновении с мячом. Объясняется это тем, что игрок как бы сопровождает струнной поверхностью в направлении удара вдавливающийся в нее мяч, Экспериментальные данные показывают, что при плоском ударе средней силы мяч вдавливается в струнную поверхность примерно на

$\frac{1}{3}$ своего диаметра и сопровождение мяча происходит на расстоянии 10—16 см

В момент, удара мяч находится, так сказать «в руках теннисист(-ка)а»: он может послать мяч в желаемом направлении и сообщить ему то или иное вращение. Кроме того, от особенностей движения ракетки в этот момент зависит в определенной степени и начальная скорость полета мяча.

При плоском ударе, в отличие от ударов крученого и резаного, струнная поверхность не скользит по мячу; ее движение направлено туда, куда теннисист(-ка) посылает мяч. От направления сопровождения (т. е. от движения ракетки, когда мяч находится на ее струнной поверхности) зависит направление полета мяча. Так, во время приема мяча в низкой точке и вообще в тех случаях, когда мяч плоским ударом посылается высоко над сеткой, сопровождение направлено вперед-вверх. Направление сопровождения должно совпадать с нужным направлением полета мяча. Только при этом условии удар может оказаться точным, т. е. таким, при котором мяч попадает в намеченное теннисистом(-кой) место.

Сопровождение определяет не только направление удара, но в определенной степени и начальную скорость полета мяча. Чем длиннее сопровождение (конечно, при достаточно быстром движении ракетки), тем больше начальная скорость полета мяча. Мяч полетит быстрее потому, что увеличится время действия прикладываемой к нему силы, т. е. увеличится импульс, силы. В момент сопровождения мяча скорость движения руки с ракеткой продолжает увеличиваться. Это также дает возможность увеличить начальную скорость полета мяча.

Таким образом, сопровождение обеспечивает возможность послать мяч в желаемом направлении и сообщить ему наибольшую (при данном усилии) поступательную скорость.

Направление удара зависит также и от того, по какой части поверхности мяча производится удар. Некоторые теннисист(-ка)ы не могут эффективно выполнить технический прием, несмотря на правильное, казалось бы,

выполнение всех движений, только потому, что ударяют мяч не по той части его поверхности, по которой нужно. Так, мяч не перелетит через сетку после обычного удара с задней линии в тех случаях, когда начальная точка соприкосновения струнной поверхности с мячом окажется выше уровня его центра тяжести. При ударах справа и слева начальная точка соприкосновения струнной поверхности с мячом должна находиться несколько ниже уровня центра тяжести мяча, в некоторых случаях на уровне его центра тяжести. Только в отдельных случаях, когда удар производится сверху вниз в высокой точке (такие удары применяются обычно в игре у сетки), эта точка может находиться чуть выше центра тяжести мяча.

Особенности движений теннисист(-ка), после того как мяч отделится от струнной поверхности, не влияют на результативность выполненного удара. Однако от того, как теннисист(-ка) закончит удар, зависит в определенной степени своевременность подготовки к следующему удару. Заканчивая удар, теннисист(-ка) должен достаточно быстро возвратиться в исходное положение, которое, как отмечалось выше, является положением готовности к действиям.

После того как мяч отделится от струнной поверхности, расслабленная рука с ракеткой некоторое время продолжает двигаться вслед за мячом. Обе руки сближаются перед туловищем, левая рука подхватывает ракетку.

4.2 Крученный удар справа

Крученный удар может с успехом использоваться в качестве подготовительного для выхода к сетке.

После него мяч быстро, высоко и далеко отскакивает, и противнику нередко бывает трудно ответить точным обводящим ударом.

Крученный удар целесообразен для обводки противника у сетки: если последний не успеет подойти почти вплотную к сетке, то он вынужден будет принимать мяч в низкой точке, так как мяч, перелетев сетку, будет быстро

снижаться (при приеме в низкой точке трудно произвести нападающий удар с лета).

Многие теннисист(-ка)ы при ударе справа незначительно подкручивают мяч. Это помогает им удержать мяч в пределах площадки, так как вращение заставляет мяч быстрее снижаться (благодаря вращению траектория полета мяча становится более крутой). Движения игрока в подготовительной фазе крученого удара почти сходны с движениями в соответствующей фазе плоского удара (рисунок 8).

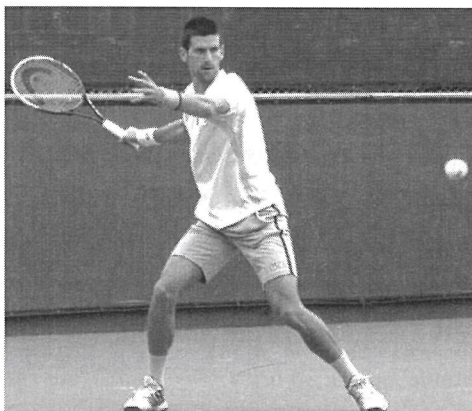


Рисунок 8

Основное отличие крученых ударов от плоских состоит в особенностях движения руки с ракеткой в момент удара по мячу. При плоских ударах струнная поверхность ракеты не скользит по мячу; ее движение направлено туда, куда игрок посылает мяч. При сильно крученых ударах в момент сближения с мячом струнная поверхность скользит по нему вперед-вверх, сообщая ему вращение в направлении полета.

Начальная точка соприкосновения струнной поверхности с мячом во время крученого удара находится ниже уровня центра тяжести мяча. Сблизившись с мячом, струнная поверхность наклоняется своим верхним

краем в сторону удара и одновременно движется вперед-вверх, как бы немного накрывая мяч. При некоторых сильно крученых ударах такого наклона ракетки не происходит, струнная поверхность без дополнительного наклона быстро скользит по мячу вверх и немного вперед (рисунок 9).

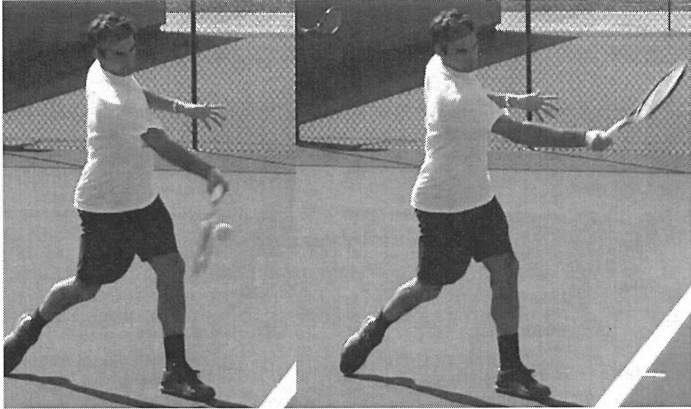


Рисунок 9

Как уже отмечалось, окончание удара должно быть естественным продолжением предшествовавших ему движений. Поэтому при крученом ударе рука с ракеткой, после того как мяч отделится от струнной поверхности, продолжает движение вперед-вверх.

4.3 Резаный удар справа

Мяч, направленный обычным резаным ударом, отскакивает невысоко, особенно от мягкой влажной площадки. Поэтому принять его атакующим ударом часто бывает трудно. Вынудить противника принимать отскакивающий мяч в невысокой точке — такова одна из главных задач, которая обычно ставится при использовании этого технического приема.

Резаный удар справа нередко выполняется при несколько меньшем

повороте туловища и более коротком замахе, чем плоский и крученный удары справа. В связи с этим, он иногда применяется в тех случаях, когда теннисист(-ка) имеет в своем распоряжении очень мало времени для подготовки к удару.

При резаных ударах ракетка выносится вперед несколько сверху вниз. В момент соприкосновения с мячом струнная поверхность скользит по нему вперед-вниз и сообщает мячу обратное вращение.

В фазе окончания удара рука с ракеткой сначала продолжает движение вперед-вниз, а затем, так же как и при плоском ударе, следует несколько вверх и влево.

4.4 Плоский удар слева

Этот удар начинается со свободного движения к мячу, поворота туловища влево и замаха - свободного отведения руки и ракетки назад и чуть в сторону-вверх.

Отведение руки с ракеткой в начале замаха происходит, как и при ударе справа, в значительной степени за счет поворота туловища. Для правильного выполнения удара слева необходим обычно несколько больший поворот туловища, чем при ударе справа.

Недостаточный поворот ограничивает замах, так как рука быстро сближается с туловищем. Поэтому важно, чтобы, особенно при ударе слева, движения теннисист(-ка) в начале подготовительной фазы способствовали свободному повороту (рисунок 10).

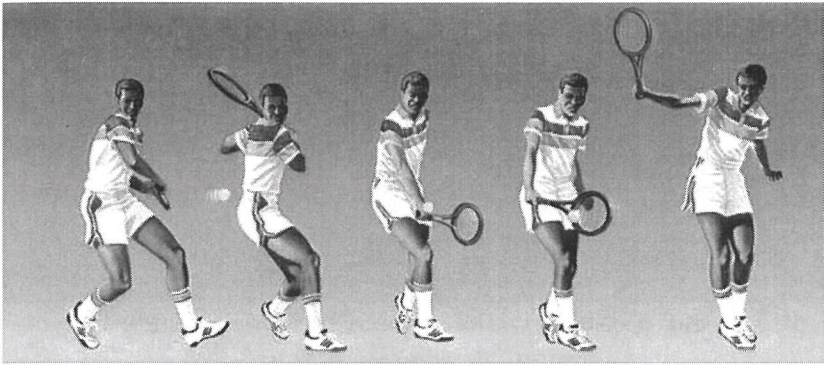


Рисунок 10—Плоский удар слева

В начале замаха левая рука продолжает поддерживать ракетку и активно участвует в ее отведении. Благодаря этому правая рука, на которую в игре и без того приходится большая нагрузка, может больше расслабиться.

Перемещение обеих рук в сторону замаха способствует необходимому повороту туловища.

Предплечье и кисть правой руки с началом замаха несколько поворачиваются внутрь, благодаря чему движение руки производится более свободно.

Так же как и при ударе справа, рука с ракеткой в конечной точке замаха опускается за туловищем примерно до уровня, на котором будет произведен удар по мячу. После этого теннисист(-ка), двигаясь к мячу, начинает поворачиваться в направлении удара. Одновременно с поворотом туловища выносятся с нарастающей скоростью вперед и рука с ракеткой. Движение руки с ракеткой навстречу мячу происходит примерно на уровне точки удара по мячу. По мере движения вперед рука постепенно выпрямляется; предплечье и кисть поворачиваются постепенно наружу; кисть в своем движении несколько отстает от предплечья. Удар по мячу выполняется при активном повороте туловища вперед и в точке, находящейся впереди и несколько сбоку от игрока.

Особенности движений теннисист(-ка) в момент удара по мячу, особенности

взаимодействия струнной поверхности с мячом при плоских ударах слева в основном те же, что и при плоских ударах справа.

К движениям при окончании удара слева предъявляются те же требования, что и при окончании удара справа. Заканчивая удар, игрок должен достаточно быстро возвратиться в исходное положение и получить возможность свободно и быстро двигаться по площадке, готовясь к следующему удару. После того, как мяч отделился от струнной поверхности, расслабленная рука с ракеткой некоторое время продолжает движение вслед за мячом, потом поднимается несколько вверх и затем сближается с туловищем. Все вышеописанное относилось к так называемой «одноручной» хватке, когда мы держим ракетку одной правой рукой. Существует еще и другая – «двуручная». Здесь мы наносим удар слева с помощью хвата ракетки правой и левой рукой. Такой удар получается более сильным, но имеет меньшую точность и разнообразность. Какой из них выбирать, показывает только практика и индивидуальные предпочтения игрока.

4.5 Крученный удар слева

Крученный удар слева используется обычно в тех же случаях, что и крученный удар справа. Особенно успешно он применяется при обводке у сетки противника: после низкого крученого удара мяч, перелетев сетку, быстро снижается, и поэтому противник, нередко бывает вынужден принимать мяч с лета в низкой точке защитным ударом.

Принципы выполнения этого технического приема в основном те же, что и принципы выполнения крученого удара справа. Рука и ракетка выносятся навстречу мячу несколько снизу-вверх. В момент удара струнная поверхность скользит по мячу вперед-вверх и сообщает ему вращение в направлении полета. При окончании приема рука и ракетка продолжают движение вперед-вверх (рисунок 11).

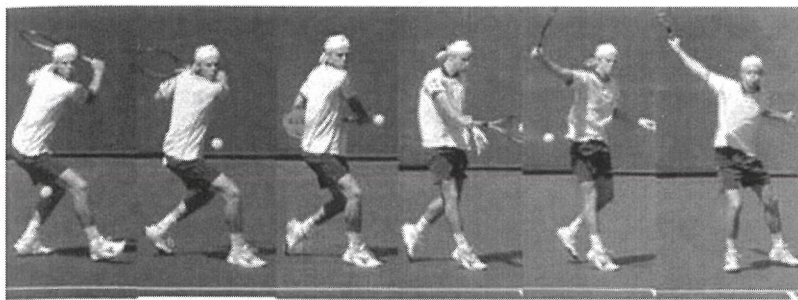


Рисунок 11—Крученный удар слева

4.6 Резанный удар слева

Резанный удар слева используется часто в тех же случаях, что и резанный удар справа. Кроме того, его иногда выгодно использовать и в качестве подготовительного удара для выхода к сетке: он легко выполняется при быстром движении вперед, тогда как в ответ на него противнику бывает трудно произвести решающий обводящий удар из-за невысокого отскока мяча (рисунок 12).

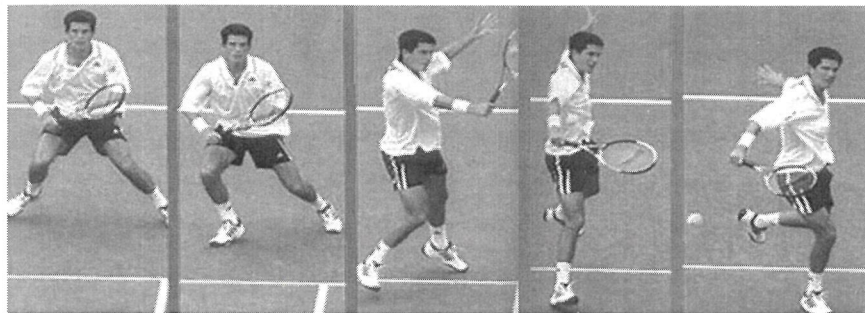


Рисунок 12—Резанный удар слева

5. ПОДАЧА

Розыгрыш каждого очка начинается с подачи. Из обычного удара, вводящего мяч в игру, подача в современном теннисе превратилась в средство нападения. В теннисе примерно в 50% игр каждый из противников

имеет возможность начать розыгрыш любого очка с преимуществом для себя, если его подача, достаточно эффективна. Значение подачи в современном теннисе настолько возросло, что она нередко используется в качестве подготовительного удара для выхода к сетке, а в целом ряде случаев служит и средством немедленного выигрыша очка. Ее значение увеличилось еще и в связи с тем, что все больше сокращается разница в подачах первого и второго мяча. Если раньше вторая подача, даже хороших игроков, была мало активна, то теперь она все больше приближается к первой подаче, являющейся атакующим ударом. Спортивные успехи ряда наших ведущих теннисист(-ка)ов определяются в значительной степени хорошей подачей.

Подача в отличие от всех других технических приемов не является ответным ударом на удар противника. При подаче теннисист(-ка) сам предварительно подбрасывает мяч. подача может быть выполнена правильно только при своевременном и точном подбрасывании мяча.

В практике широко применяются плоские, крученые и резаные подачи.

5.1 Плоская подача

Плоская подача по сравнению с другими видами подач может быть наиболее действенным средством нападения: противнику из-за очень быстрого полета мяча трудно произвести активный ответный удар. С помощью именно этой подачи наиболее часто удается тотчас же выиграть очко.

Подача начинается из определенного исходного положения. В исходном положении подающий стоит в положении полуоборота к сетке, ноги расставлены примерно на ширину плеч, тяжесть тела распределена на них равномерно; ракетка держится перед собой на уровне несколько выше пояса (рисунок 13).

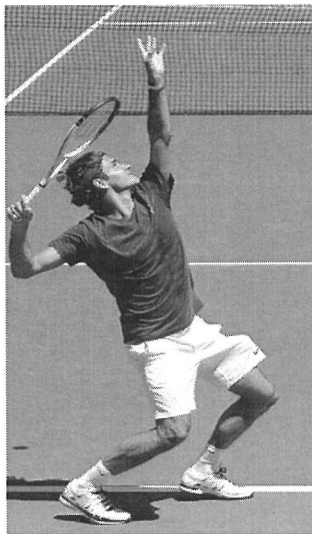


Рисунок 13—Исходное положение при подаче в исполнении Федерера

Исходное положение должно быть одинаковым при всех видах подач. Если оно будет различным, то противник заранее будет знать, какая из подач последует.

Подача начинается с небольшого поворота направо и одновременного движения рук: правая рука с ракеткой начинает замах — отводится назад — чуть в сторону-вверх; в то же время левая рука перемещается вверх и чуть вправо для подбрасывания мяча. С началом замаха правое плечо сильно опускается. От кисти мяч должен отделяться, когда рука почти вытянута вверх. В этом случае мяч до высшей точки будет пролетать наименьшее расстояние, и поэтому достичь точности его подбрасывания будет гораздо легче. Подбрасывание мяча должно явиться как бы естественным продолжением движения руки вверх.

По отношению к исходному положению мяч подбрасывается по вертикали примерно над задней линией площадки вперед и несколько вправо от носка левой ноги. Мяч подбрасывается на высоту, на которой производится по нему удар, или на несколько сантиметров выше.

В конечной точке замаха ракетка оказывается опущенной далеко за спину, что дает возможность увеличить в дальнейшем ее путь движения навстречу мячу и тем самым создать одно из важных условий выполнения сильного и одновременно точного удара (рисунок 14).

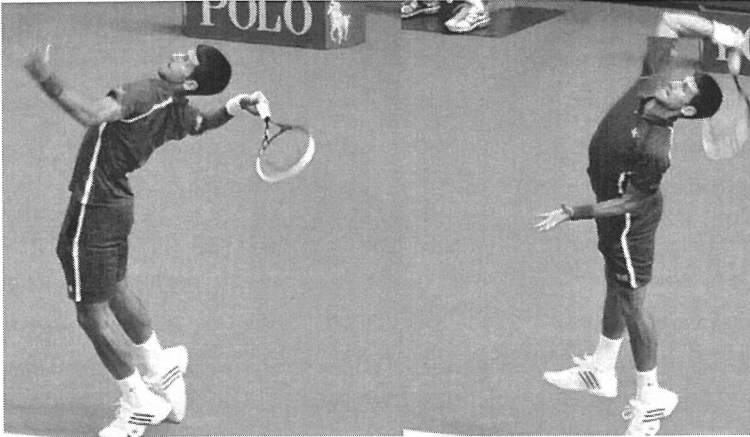


Рисунок 14

При опускании ракетки за спину, подающий начинает выпрямляться и вытягиваться вверх, постепенно перенося тяжесть тела на левую ногу, находящуюся ближе к сетке. В дальнейшем, одновременно с выпрямлением туловища рука с ракеткой свободно выносится вверх-вперед навстречу мячу, примерно в одной вертикальной плоскости над правым плечом. При этом предплечье и кисть в своем движении отстают от плеча; быстрое их выпрямление перед ударом в направлении намеченного полета мяча значительно ускоряет движение ракетки, которая благодаря этому сообщает мячу большую скорость.

Быстрому движению руки с ракеткой способствует перемещение вперед тяжести тела теннисист(-ка) и движение вперед-вниз левой свободной руки. Кроме того, этому способствует быстрое завершение выпрямления туловища в пояснице и окончание поворота в области бедер (рисунок 15).

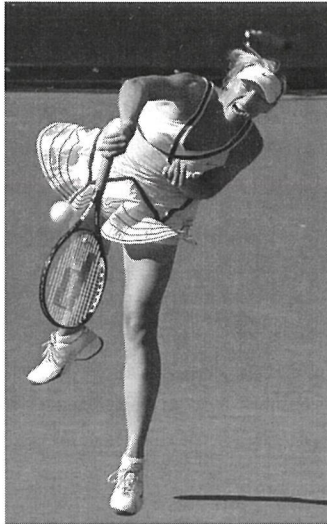


Рисунок 15

Удар по мячу производится в наивысшей точке над правым плечом в максимально вытянутом вверх положении тела при очень незначительном наклоне вперед, в момент перемещения вперед тяжести тела.

После того как мяч отделился от струнной поверхности, расслабленная рука с ракеткой продолжает движение вперед-вниз и затем опускается у левой ноги. Правая нога в это время переносится через заднюю линию в пределы площадки. При окончании подачи, так же как и при окончании других ударов, теннисист(-ка) должен по возможности быстрее возвратиться в исходное положение с тем, чтобы своевременно подготовиться к ответному удару.

5.2 Крученая подача

При крученых подачах мячу сообщается поступательное вращение вокруг горизонтальной или наклонной оси. Благодаря такому вращению, мяч летит по дугообразной траектории и имеет быстрый, далекий и высокий отскок.

Крученая подача часто используется в качестве подготовительного удара для выхода к сетке, особенно в парной игре. Мяч при такой подаче летит до противника сравнительно долго, так как вращение снижает скорость его полета, а дугообразная траектория удлиняет путь (путь мяча при плоской подаче значительно короче). Поэтому подающий, после своего удара, успевает подойти к сетке. Эффективность крученой подачи как подготовительного удара для выхода к сетке заключается еще и в том, что в ответ на нее, противнику нередко трудно произвести точный ответный удар, так как мяч быстро, высоко и далеко отскакивает.

Подброс мяча при крученой подаче несколько отличается от подброса мяча при других подачах. Если при плоской подаче мяч подбрасывается немного вперед и вправо от носка левой ноги (ближайшей к сетке), то при крученой подаче он подбрасывается несколько влево.

Начало крученой и плоской подачи сходно. Но с момента, когда ракетка начинает опускаться за спину, подающий больше, чем при плоской подаче, прогибается назад и наклоняется влево. После замаха, рука с ракеткой выносится навстречу мячу слева из-за головы в направлении вверх-вперед-вправо. В этом же направлении быстро выпрямляется и туловище.

Движение предплечья и кисти отстает от движения плеча, быстрое выпрямление их в намеченном направлении вращения мяча значительно ускоряет движение ракетки.

В момент удара струнная поверхность скользит по мячу вперед-вверх или слева-вверх-направо, в зависимости от того, какое вращение хочет придать мячу подающий. В первом случае мяч получит вращение вокруг горизонтальной оси, во втором — вокруг наклоненной.

Большое значение для придания мячу вращения имеет быстрое движение кистью. Перед самым ударом по мячу, кисть оказывается отогнутой назад-влево. В момент удара подающий делает быстрое движение кистью в намеченном направлении вращения мяча, что обуславливает длительное скольжение струнной поверхности по мячу, благодаря которому он получает быстрое

вращение.

При окончании удара рука с ракеткой перемещается вперед-вниз-вправо.

Если при подаче мяч получает вращение вокруг наклонной оси, то направление его отскока не будет целиком соответствовать направлению полета: ударившись о площадку, мяч отскочит вправо от подающего под удар слева противнику. Подобные крученые подачи особенно эффективны в игре с противником, который недостаточно хорошо владеет ударом слева.

5.3 Резаная подача

Начальные движения теннисист(-ка)а при резаной подаче очень мало отличаются от соответствующих движений при плоской подаче. Обе подачи могут выполняться с одинаковым подбрасыванием мяча.

При резаной подаче в момент удара ракетка одним краем обода обращена, вперед; струнная поверхность скользит по мячу слева направо и сообщает ему вращение вокруг примерно вертикальной оси.

Такое вращение оказывает значительное влияние на траекторию полета и отскока мяча. Благодаря вращению слева направо мяч в полете отклоняется от подающего влево (изгиб траектории — вправо) и, коснувшись площадки, отскакивает также влево — под удар справа противнику. Отскок мяча при резаной подаче невысокий. Поэтому она наиболее успешно может применяться в игре на влажной мягкой площадке; мяч отскакивает на ней особенно низко и противнику трудно принимать его атакующим ударом.

6. УДАРЫ С ЛЕТА

При ударах с лета мяч принимается до его соприкосновения с площадкой. Удары с лета теннисист(-ка) использует в большинстве случаев в игре у сетки. В настоящее время эти удары приобрели очень большое значение, так как тактика игры лучших представителей современного тенниса строится

преимущественно на подготовке выхода к сетке с последующим завершением розыгрыша очка активным ударом с лета.

Наиболее широко используются плоские и резаные удары с лета; крученые удары применяются очень редко.

Во время игры у сетки теннисист(-ка) располагает гораздо меньшим временем для подготовки к удару, чем при игре у задней линии площадки. Поэтому его начальные движения при ударах с лета не могут быть совершенно такими же, как при ударах по отскочившему мячу. Удары с лета выполняются обычно при несколько меньшем повороте туловища, с более коротким замахом и при более «жестком» движении кисти.

Удары с лета должны носить активный характер; теннисист(-ка) должен стремиться к тому, чтобы первый его удар с лета был уже завершающим.

Для выполнения активного удара с лета игрок стремится принять мяч раньше, возможно выше над сеткой, впереди и несколько сбоку от себя.

Удары слета, как и удары по отскочившему мячу, производятся по возможности во время активного поворота вперед туловища и перенесения вперед тяжести тела.

Плоские удары с лета используются при приеме мяча выше уровня сетки, резанные — всегда при приеме мяча в низкой точке, а в ряде случаев — и в высокой (рисунок 16,17).



Рисунок 16- Резанный удар слева в верхней точке



Рисунок 17—Резанный удар справа в верхней точке

В фазе окончания большинства ударов с лета рука с ракеткой следует за мячом, не долго. Движения в этой фазе должны обеспечивать быстрый возврат в исходное положение, готовность к быстрой подготовке для следующего удара. Быстрый переход при игре у сетки от одного удара с лета к другому

(особенно в парной игре) требует от теннисист(-ка) быстрого возвращения в исходное положение — положение готовности к быстрым ответным действиям.

Удары с лета иногда выполняются в сложных условиях — в быстром специфическом прыжке или броске у сетки. При ударах с лета в прыжке или броске толчок выполняется с ноги, одноименной с выполненным ударом. Такой толчок увеличивает возможную длину броска или прыжка и способствует необходимому для правильной подготовки к удару повороту туловища.

В ряде случаев теннисист(-ка) вынужден принимать мяч с лета в низкой точке значительно ниже уровня сетки. При приеме мяча в низкой точке ноги игрока сильно согнуты (рисунок 18).

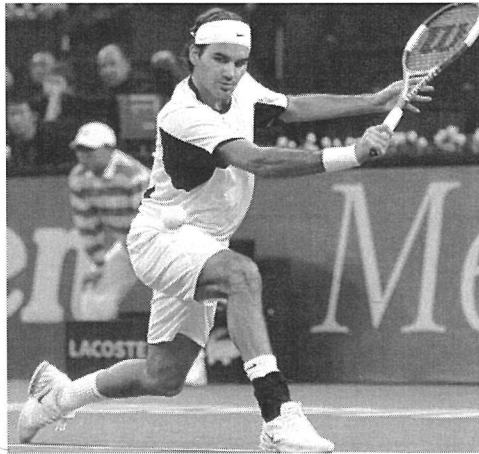


Рисунок 18—Резанный удар слева в низкой точке

Это дает возможность теннисист(-ка)у избежать сильного наклона вперед и сохранить более естественное, более выпрямленное положение туловища и головы (при сильном наклоне вперед очень трудно обеспечить правильное движение руки и ракетки навстречу мячу и следить за приближающимся мячом).

7. УДАР НАД ГОЛОВОЙ

Это особый удар в высокой точке, похожий на плоскую подачу. Выполняться он может как по отскочившему мячу, так и с лета.

Теннисист(-ка) производит удар над головой наиболее часто в быстром движении от сетки, когда противник посылает через него свечу.

При подготовке к удару игрок быстро отбегает или отходит от сетки и, поворачиваясь боком, одновременно выполняет замах — отводит руку и ракетку назад — чуть в сторону-вверх. С началом замаха правое плечо постепенно опускается; в крайней точке замаха ракетка опускается за спину. В дальнейшем теннисист(-ка) поворачивается в сторону удара и с нарастающей скоростью выносит ракетку навстречу мячу (рисунок 19).

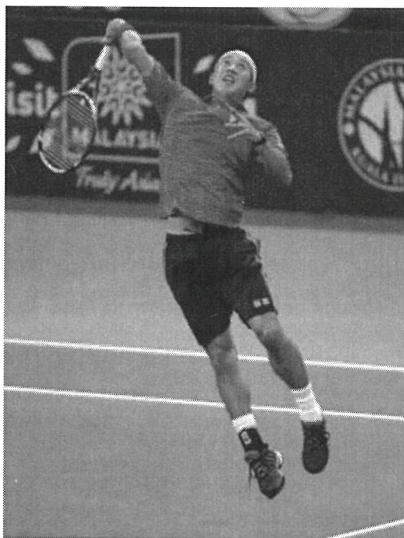


Рисунок 19— Удар над головой

Непосредственный удар производится в максимально высокой точке и при первой возможности с перемещением вперед тяжести тела, с шагом правой ногой вперед. Однако, условия игры не всегда позволяют выполнить удар

таким образом. В ряде случаев, когда игрок располагает для подготовки к приему очень небольшим временем, он вынужден выполнять удар над головой и в прыжке вверх-назад, так как без прыжка он не успел бы отбить мяч. Принципы выполнения удара над головой по отскочившему мячу те же, что и удара над головой с лета

8. СВЕЧА

Свечой называется удар справа или слева (как по отскочившему мячу, так и с лета), при котором мяч направляется высоко над сеткой. Свеча — преимущественно защитный прием, применяемый наиболее часто для обводки противника, находящегося у сетки. Большинство игроков чаще применяет плоскую свечу. Резаной и особенно крученной свечой пользуются реже. Последней, несмотря на ее эффективность, владеют лишь отдельные теннисист(-ка)ы, так как по технике выполнения она относится к числу наиболее трудных ударов. Редкое использование резаной свечи объясняется прежде всего тем, что при ней вращение мяча значительно замедляет и без того небыстрый его полет.

При свече мяч летит довольно продолжительное время. Если противник, находящийся у сетки, заранее знает, что последует свеча, то он сможет тщательно подготовиться к ее отражению, так как для этого у него будет достаточно времени. Поэтому эффективность этого приема в значительной степени зависит от неожиданности его выполнения. Теннисист(-ка) должен стремиться, как можно дольше скрывать свое намерение послать мяч высоко над сеткой. С этой целью движения теннисист(-ка)а при свече до удара по мячу должны походить на его движения во время обычного удара справа или слева. Только при таком условии противник не сможет заранее определить, последует ли свеча или низкий обводящий удар.

При свече, особенности движений теннисист(-ка)а до удара по мячу не должны обнаруживать намерение направить мяч высоко вверх.

Если игрок задолго до сближения струнной поверхности с мячом опускает

ракетку значительно ниже уровня непосредственного удара и направляет движение руки с ракеткой заранее вперед-вверх, то для противника становится ясно, что подготавливается свеча. Выполняя плоскую свечу, игрок, как и при обычном ударе справа или слева, выносит ракетку вперед примерно на уровне точки удара и только в момент соприкосновения струнной поверхности с мячом направляет движение ракетки вверх-вперед.

9. УКОРОЧЕННЫЙ УДАР

Укороченным ударом называют удар справа или слева (как по мячу с лета, так и по отскочившему), после которого мяч падает возле сетки и имеет низкий, короткий отскок.

Этот прием используется для преднамеренного вызова противника к сетке с тем, чтобы в дальнейшем обвести его, или с целью немедленного выигрыша очка в том случае, если противник находится слишком далеко, чтобы успеть добежать до мяча.

Укороченный удар применяется особенно часто в соревновании с противником, который слабо играет у сетки. С помощью этого удара можно заставить противника подойти к сетке с тем, чтобы в дальнейшем обвести его.

Неожиданность — важнейшее требование к укороченному удару. Если игрок по особенностям предварительных движений противника заранее определит, что готовится укороченный удар, то для осуществившего его последует проигрыш очка. Поэтому движения теннисист(-ка)а в подготовительной фазе укороченного удара должны походить на движения в соответствующей фазе обычного удара справа или слева.

Укороченный удар может выполняться двумя способами.

При первом способе ракетка мягко как бы подставляется навстречу летящему мячу, причем в момент удара струнная поверхность поворачивается (верхняя ее часть отклоняется назад) и медленно скользит по мячу вперед-вниз.

Мяч, как и при обычном резаном ударе, получает обратное вращение, однако скорость этого вращения, а также скорость полета оказываются невысокими.

Применяется этот удар обычно при приеме быстро летящего мяча.

Второй способ выполнения удара заключается в следующем. При сближении с мячом струнная поверхность очень сильно наклоняется — удар производится «подсечкой» совсем под мяч; благодаря быстрому скольжению струн, мячу сообщается очень быстрое обратное вращение. После такого удара мяч отлетает недалеко, коснувшись площадки, отскакивает просто вверх или даже иногда назад — в противоположную сторону полета.

10. УДАР С ПОЛУЛЕТА

При этом ударе мяч отбивается в очень низкой точке, в самый начальный момент его отскока. Удар с полулета наиболее часто используется в игре у сетки, при ответе на низкие обводящие удары противника. В связи с очень широким применением в современном теннисе выходов к сетке как в парных, так и в одиночных соревнованиях удары с полулета приобрели существенное значение.

11. ОБЩИЕ ВОПРОСЫ ТАКТИКИ

Одиночные теннисные соревнования относятся к одному из видов спортивных единоборств. В единоборстве встречаются два теннисист(-ка)а, обладающие определенными особенностями, относящимися к их технике, тактике, физической подготовленности и волевым качествам. Тактика в одиночной игре — это тактика спортивного единоборства, которая прежде всего основывается на всестороннем сравнительном анализе своих особенностей и особенностей противника.

Основные тактические действия игрока должны предусматриваться общим тактическим планом. Последний намечается теннисист(-ка)ом, а также изменяется им применительно к особенностям тактики противника, с

учетом внешних условий игры, на основании сравнительного анализа техники, физической подготовленности и волевых качеств.

Техника, физическая подготовленность, волевые качества соревнующихся, тактика противника и внешние условия игры — постоянно действующие факторы, которые учитываются игроком при составлении тактического плана, при выборе тактики.

Результат анализа, изучение этих факторов являются исходными данными для составления (изменения) тактического плана.

На основании этих данных в тактическом плане намечаются основные тактические задачи и способы, средства их осуществления.

В соревновании с хорошо знакомым противником общий тактический план намечается еще до начала встречи, так как теннисист(-ка)у в основном известны вероятные возможности противника. Если же игра происходит с противником незнакомым, то одна из важнейших тактических задач теннисист(-ка)а в начале состязания — «игровая разведка», цель которой возможно полнее определить особенности противника. Данные игровой разведки являются в этом случае основой для составления общего тактического плана.

В зависимости от изменяющихся условий игры тактика в течение встречи может изменяться. Тактический план не всегда может точно намечать длинную цепь тактических действий, особенно во встрече с незнакомым противником. В большинстве случаев, только начало соревнования с хорошо знакомым противником может быть точно установлено тактическим планом; ход игры требует обычно новых, вытекающих из обстановки изменений, дополнений. У теннисист(-ка)а должно быть в запасе несколько примерных вариантов тактического плана, использование которых осуществляется после ознакомления с противником в начале игры.

Исход соревнования в значительной степени зависит от того, кто из противников овладеет инициативой действий.

Овладеть инициативой действий, навязать противнику желаемую для себя

игру — такова важнейшая общая тактическая задача.

Ниже приводится краткая характеристика факторов, которые учитываются при составлении тактического плана.

Использование в соревновании различных ударов следует рассматривать с точки зрения их тактической целесообразности. Для эффективного ведения игры необходимо прежде всего правильно использовать свою технику применительно к технике противника.

Свои технические возможности теннисист(-ка) должен сопоставить с техническими возможностями противника на основании всестороннего анализа его техники.

Теннисист(-ка), анализируя технику противника, в основном стремится определить:

1. Слабейшие и наиболее эффективные удары противника.

2. Какого вида удары — плоские, крученые или резаные наиболее трудны для приема противнику.

3. Какому темпу игры больше отвечает техника противника и как он реагирует на изменение темпа игры.

4. Особенности передвижения противника по площадке. Определив сильные и слабые технические приемы противника и сопоставив их с качеством своих технических приемов, теннисист(-ка) должен найти тактическое решение, которое во-первых, обеспечивало бы ему более полное использование своих наиболее эффективных ударов при наименьшем использовании наиболее слабых, во-вторых, затрудняло бы противнику применять сильнейшие из его ударов и вынуждало его чаще направлять мяч наименее удающимися ему ударами.

Использование слабейших ударов противника не обязательно сводится к почти непрерывному направлению мяча под эти удары. Если мяч постоянно направлять в одно и то же место площадки (хотя и под слабейший удар противника), то противник может принимать его без особых затруднений, так как он будет иметь возможность каждый раз тщательно готовиться к ответу.

Поэтому, нередко может оказаться более целесообразным сначала заставить противника как бы «открыть» часть своей площадки, с которой он выполняет свой наименее эффективный технический прием, и уже после этого направить туда свой решающий удар.

Большое тактическое значение имеет правильный выбор вида удара, часто используемого в игре, который создает противнику наибольшие затруднения при ответе. Например, некоторые теннисист(-ка)ы (особенно, высокого роста) плохо выполняют удар в низкой точке и поэтому предпочитают, чтобы противник чаще пользовался кручеными ударами, так как после них мяч имеет более высокий отскок. Частое использование в этом случае резаного удара с его низким отскоком мяча будет тактически выгодным. И наоборот, ряд теннисист(-ка)ов хорошо принимает мяч после резаных и плоских ударов, но значительно хуже после крученых с их быстрым и высоким отскоком мяча. В игре против таких теннисист(-ка)ов наиболее эффективны крученые удары.

Большое тактическое значение имеет темп игры. Техника многих теннисист(-ка)ов приспособлена преимущественно к определенному темпу. Переход на другой темп или частое изменение темпа может значительно снизить качество их игры.

Ряд теннисист(-ка)ов хорошо играет в постоянно быстром или в постоянно медленном темпе, поэтому в игре против них целесообразно частое изменение темпа. В связи с этим, тактически важно определить привычный для противника темп с тем, чтобы вести игру в темпе, выгодном для себя и создающем затруднения для противника.

Темп игры определяется временем, которым располагают противники для подготовки к ответным ударам. Чем это время меньше, тем темп игры выше. Чем раньше ударяется мяч после его отскока, тем точка удара ближе к сетке и тем выше темп игры. Игра с лета у сетки, при которой удары производятся еще до соприкосновения мяча с грунтом, является одним из важнейших способов увеличения темпа. Темп игры также возрастает и с увеличением

скорости полета и отскока мяча. Изменять скорость полета и отскока мяча теннисист(-ка) может за счет использования ударов, сообщающих мячу различные виды вращения. Так, для снижения темпа теннисист(-ка) может применять резаные удары. И наоборот, в случаях, когда ставится цель максимально увеличить темп, наиболее выгодны плоские удары. В игре против некоторых теннисист(-ка)ов бывает тактически важно определить особенности их передвижения по площадке. Встречаются, например, игроки (особенно, женщины), которые хорошо передвигаются поперек площадки вдоль задней линии и значительно хуже в направлении к сетке и обратно. Против таких теннисист(-ка)ов особо эффективно использование укороченных ударов.

Теннисист(-ка) соревнуется иногда с противником, который не умеет достаточно быстро изменять направление своего передвижения во время игры в быстром темпе. В этом случае в основу многих тактических комбинаций может быть положено применение ударов, при которых мяч дважды, быстро направляется в одно и то же место площадки противника: после приема мяча, при первом ударе противник, уже начав движение к исходной позиции, не всегда успевает (особенно, если игра происходит на скользкой площадке) быстро изменить направление движения, чтобы принять мяч, направленный в тоже место площадки.

Тактика игры теннисист(-ка)а в значительной степени зависит от особенностей тактики противника. Заранее точно предусмотреть, какую тактику изберет даже хорошо знакомый противник, бывает трудно. Возможность быстрее и полнее определить избранную противником в данном соревновании тактику и определить привычные для него тактические действия — одна из важнейших задач теннисист(-ка)а.

Как только это сделано, теннисист(-ка) принимает тактическое решение, которое затрудняло бы противнику осуществление его тактических задач. Так, если противник строит свою тактику преимущественно на игре у сетки, теннисист(-ка)у необходимо своими тактическими действиями вынуждать

противника держаться у задней линии, затрудняя ему выход к сетке.

Избранная противником в начале встречи тактика может в дальнейшем измениться. Теннисист(-ка)у важно возможно раньше заметить это изменение с тем, чтобы самому своевременно, внести изменения в свои тактические действия. Такую возможность теннисист(-ка) будет иметь только при условии, если он постоянно ведет наблюдение за действиями противника.

В игре любого теннисист(-ка)а есть привычные для него тактические действия, которые он наиболее часто использует. Так, многие теннисист(-ка)ы в определенные моменты игры часто используют одни и те же тактические комбинации. Определение привычных для противника тактических действий помогает правильно построить тактику ведения игры, нередко дает возможность предвидеть дальнейшие действия противника.

Степень физической подготовленности (своей и противника) — один из решающих факторов, определяющих исход соревнования, а также особенности тактики.

Избранная тактика должна соответствовать физической подготовленности теннисист(-ка)а. Нельзя, например, признать тактику правильной, если она основана на быстром темпе, который теннисист(-ка) сам не может полностью выдержать в течение всего соревнования.

Хотя физическая подготовленность и определяется уровнем развития всех основных физических качеств, все же решающее значение для тактики и наиболее прямое отношение к ней имеют два качества — выносливость и быстрота.

Тактические комбинации, проводимые в быстром темпе, должны дать наибольший положительный эффект в игре с недостаточно быстрым противником. Тактика, основанная на быстром темпе, обычно приносит успех также и против недостаточно выносливого противника, так как продолжительная игра, особенно в быстром темпе, требует огромного напряжения. При игре в быстром темпе исход розыгрыша очка в

большинстве случаев определяется довольно быстро — примерно после 3—4 ударов, поэтому состязание в целом может быть непродолжительным. Быстрый противник, хотя и недостаточно выносливый, часто хорошо выдерживает нагрузку такой встречи. В связи с этим иногда выгодно сначала значительно утомить противника, например путем преднамеренного удлинения розыгрыша очка, и только потом перейти к игре в максимально быстром темпе.

Физическая подготовленность как тактический фактор приобретает особо важное значение в конце напряженной, продолжительной встречи. Поэтому важно, чтобы особенно на этих этапах игры тактические комбинации соответствовали физическому состоянию теннисист(-ка)а и выбирались с учетом физического состояния противника.

Волевые качества соревнующихся. Тактические действия теннисист(-ка)а в значительной степени зависят от его волевых качеств.

Не все теннисист(-ка)ы обладают одинаковыми волевыми качествами. Одни — от первого до последнего удара ведут игру с одинаковым упорством, настойчивостью, в любых условиях сохраняя волю к победе; в напряженные моменты встречи они играют еще активнее, еще лучше — это подлинно волевые спортсмены. Другие, например, хорошо ведут игру, когда соревнование складывается с самого начала для них успешно, когда они сумели овладеть инициативой тактических действий: если же инициативой игры овладевает противник, воля к победе у них в значительной степени снижается.

Индивидуальные особенности, связанные с различным уровнем развития волевых качеств, следует учитывать в различные моменты соревнования. Так, теннисист(-ка)у целесообразно с первых же ударов начать нападающую игру, стараясь во что бы то ни стало, возможно скорее добиться преимущества в счете, если он знает, что воля к победе противника обычно снижается при неудачном для него ходе встречи.

При принятии в различные моменты игры тактических решений теннисист(-

ка)у следует учитывать психологическое состояние противника. Если теннисист(-ка), например, видит, что противник находится в состоянии чрезмерного волнения, действует нерешительно, то целесообразно в большинстве случаев активизировать игру. В такие моменты игры следует использовать слабые стороны игры противника.

Состояние противника может меняться в зависимости от хода встречи. Выигрыш одной-двух партий вызывает обычно появление уверенности, бодрости, повышающих энергию для дальнейших действий. Но в некоторых случаях, под влиянием положительных эмоций может снижаться волевое напряжение, так как теннисист(-ка), имея преимущество в счете, самоуспокаивается в расчете на близкую победу. В связи с этим нередко бывает, что теннисист(-ка), выиграв первые две партии и имея преимущество в третьей, все же проигрывает соревнование: противник, использовав некоторое ослабление его игры, переходит к более активным действиям, наступает переломный момент, и почти выигранная встреча превращается в обидное поражение.

При выборе тактических действий следует учитывать психологические особенности реакции противника на эти действия. Одни и те же тактические действия в зависимости от психологических особенностей реакции на них противника в различных соревнованиях в различные моменты игры имеют неодинаковое значение.

Психологическое преимущество получает обычно теннисист(-ка), овладевший инициативой игры, поэтому борьба за инициативу тактических действий есть одновременно борьба за психологическое преимущество. Хорошо подготовленные нападающие действия — лучшее средство получить психологическое преимущество.

Тактические действия теннисист(-ка)а зависят от его волевых качеств, особенно в наиболее напряженные моменты соревнования, когда розыгрыш почти каждого очка может определить результат партии, а иногда и всего соревнования. В такие моменты игры при выборе тактических действий

особенно следует учитывать психологическое состояние противника. Часто, переход на более активную игру в наиболее напряженные моменты соревнования обеспечивает победу.

Внешние условия игры. К внешним условиям игры относятся: состояние поверхности площадки; состояние воздуха — его температура и движение; особенности освещения площадки.

Отскок мяча зависит от состояния поверхности площадки. Так, отскок мяча на мягкой площадке значительно ниже и короче, чем на твердой.

Теннисист(-ка)у приходится играть на площадках с различным состоянием грунта. В зависимости от состояния поверхности площадки удары приобретают различную эффективность.

На мягкой влажной площадке особенно целесообразно использование резаных ударов: мяч отскакивает в этом случае очень низко и недалеко, поэтому принимать его трудно. В связи с этим, на таких площадках значительно возрастает эффективность укороченных ударов. И наоборот, на твердой площадке прием мяча после резаных ударов может не вызывать затруднений.

Эффективность крученых ударов увеличивается, если игра происходит на твердой площадке, так как мяч будет отскакивать очень быстро, далеко и на значительную высоту, в то время как на мягкой площадке крученые удары в значительной степени теряют свою эффективность.

Температура воздуха влияет на состояние поверхности площадки и на упругость мяча. С увеличением температуры упругость мяча возрастает. В жаркую погоду мяч благодаря возросшей упругости отлетает от ракетки и отскакивает гораздо быстрее. При высокой температуре, в игре на твердой площадке повышается эффективность крученых ударов, так как мяч особенно быстро, высоко и далеко отскакивает.

В игре на твердой площадке в жаркую погоду, благодаря увеличению скорости полета и отскока мяча, игрок располагает меньшим временем для подготовки к ударам, поэтому в этих условиях особо эффективны тактические

комбинации, проводимые в быстром темпе с использованием плоских и крученых ударов.

Эффективность резаных ударов обычно возрастает, если игра происходит в холодную влажную погоду (за исключением случаев, когда эти удары предназначены для обводки противника у сетки). В условиях такой погоды мяч отскакивает очень низко и недалеко, особенно после резаных ударов.

Значение физической подготовленности, как тактического фактора увеличивается при игре в жаркую погоду. Тактика игры, построенная на изматывании недостаточно выносливого противника, особенно эффективна именно в жаркую погоду.

Движение воздуха влияет на полет и отскок мяча. Чем выше скорость мяча, тем это влияние меньше. Для сохранения точности игры в ветреную погоду мячу необходимо сообщать большую скорость, кроме случая, когда направление полета мяча соответствует направлению ветра. В ветреную погоду трудно точно направлять мяч резаными ударами (особенно укороченными) и свечой, так как после них мяч летит медленно, и поэтому ветер сильно изменяет направление его полета и отскока.

Теннисист(-ка), строящий свою тактику преимущественно на игре у сетки, обычно имеет в ветреную погоду преимущество. Это связано с тем, что в таких условиях повышается эффективность игры у сетки, так как снижается точность обводящих ударов, причем особенно затрудняется точное выполнение свечи.

Для сохранения точности игры в ветреную погоду теннисист(-ка) должен постоянно учитывать направление и силу ветра.

Теннисист(-ка)у приходится иногда играть в условиях, когда яркие лучи солнца мешают выполнять некоторые удары. В этих случаях освещенность площадки может учитываться при выборе тактических комбинаций.

Днем, в ясную погоду, когда солнце находится высоко над горизонтом, на одной из сторон площадки трудно точно выполнять удар над головой. В этих условиях при выходе противника к сетке может оказаться целесообразным

частое применение свечи.

Утром или вечером, когда солнце находится низко над горизонтом, одна из сторон площадки может быть ярко освещена. Из-за этого около одной из сторон сетки обычно трудно выполнять удары с лета. В отдельные моменты игры это обстоятельство следует учитывать: обводящий удар нужно направлять именно в наиболее освещенную часть площадки.

12. ТАКТИКА ОДИНОЧНОЙ ИГРЫ

В одиночных соревнованиях могут использоваться три тактические системы ведения игры:

1. Тактическая система игры преимущественно у задней линии площадки.
2. Тактическая система игры преимущественно у сетки.
3. Комбинированная тактическая система игры.

Разберем тактическую систему игры преимущественно у задней линии, так как теннисист(-ка) значительную часть соревнования ведет игру у задней линии площадки, даже если он и придерживается первой и второй тактических систем.

12.1 Тактическая система игры у задней линии

Теннисист(-ка), играющий преимущественно у задней линии, наиболее часто предусматривает следующие основные тактические задачи:

1. Подготавливать и осуществлять выигрыш очка нападающим ударом по отскочившему мячу.
2. Удерживать у задней линии противника, стремящегося к сетке.
3. При выходе противника к сетке успешно защищаться, завершая розыгрыш очка обводящим ударом.
4. Вызывать к сетке противника, слабо владеющего ударами с лета, и обводить его.

Не в каждой игре тактический план обязательно должен включать все без исключения перечисленные тактические задачи. Первые три тактические задачи обычно предусматриваются при встрече с противником, часто играющего у сетки; первая, третья и четвертая задачи — при встрече с противником, преимущественно играющим у задней линии.

Подготовка и осуществление выигрыша очка нападающим ударом по отскочившему мячу. Выиграть очко решающим ударом при игре у задней линии весьма трудно. Для этого в большинстве случаев необходимы условия, при которых теннисист(-ка) мог бы направить мяч в недостижимое для противника место площадки или в то место площадки, откуда противник, выполняя удар, вынужден будет сделать ошибку. Таковую возможность теннисист(-ка) получает, когда противник произвел короткий, не трудный для приема малоактивный удар или когда противник выбит с площадки. Короткий, малоактивный удар противника в момент, когда он выбит с площадки, создает наилучшие условия для выполнения завершающего удара.

Подготовить эти условия, т. е. вынудить противника дать короткий, малоактивный удар или выбить его с площадки, или сделать то и другое одновременно, — важнейшее условие для выигрыша очка решающим ударом по отскочившему мячу.

Существует множество способов подготовки условий для выигрыша очка решающим ударом по отскочившему мячу. Их выбор зависит в основном от особенностей игры противника и особенностей данного момента игры. Приводим в качестве примера несколько таких способов, основанных на согласованном чередовании ударов.

Для того чтобы заставить противника произвести короткий, не трудный для приема малоактивный ответный удар, после которого мяч может быть направлен в недостижимое для противника место площадки или в место, откуда противник, выполняя удар, сделает ошибку, целесообразно: систематически играть под слабейший удар противника (этот наиболее элементарный способ обычно может быть эффективен только в игре с противником, имеющим явно

выраженный слабый удар справа или слева); сначала направлять атаку под сильнейший удар противника, а затем внезапно направлять мяч под его наиболее слабый удар; вести игру длинными, сильными ударами, при которых направлять мяч в различные углы площадки противника (чем длиннее удар, тем противнику труднее ответить на него атакующим ударом и тем большим временем располагает теннисист(-ка) для подготовки к своему следующему ответному удару); после серии плоских ударов произвести сильно крученный удар, для приема которого противнику придется отступить назад; направлять мяч поочередно в различные стороны и, как только противник к этому привыкнет, неожиданно дважды направить мяч в одну и ту же сторону.

Для того чтобы выбить противника с площадки, а в ряде случаев и одновременно вынудить его дать короткий, малоактивный удар, целесообразно: чередовать длинные удары с короткими косыми ударами, для приема которых противнику приходится быстро передвигаться по площадке; играть косыми ударами, при которых мяч направляется в различные стороны.

Эффективным средством подготовки условий для выигрыша очка активным ударом по отскочившему мячу может быть и атакующая подача. После нее противник не всегда успевает своевременно подготовиться к ответному удару и поэтому нередко вынужден отвечать на нее малоактивно и коротко.

Удержание у задней линии противника, стремящегося к сетке. Теннисист(-ка)у, играющему у задней линии, при встрече с противником, преимущественно играющим у сетки, очень важно возможно дольше удерживать противника у задней линии, тем самым заставляя его вести не свойственную ему игру.

Чем короче удар противника, тем легче при приеме мяча выйти к сетке и тем эффективнее может быть подготовительный удар для выхода к сетке. Поэтому для удержания противника у задней линии необходимо прежде всего играть длинными ударами.

Короткие косые удары в игре с противником, стремящимся к сетке, но в данный момент еще не приблизившимся к ней, целесообразно использовать только в тех случаях, когда теннисист(-ка) предполагает этим ударом

немедленно выиграть очко или когда этот удар в данной игровой ситуации труден для приема и в ответ на него противник не сможет выйти к сетке.

Выход к сетке затруднен, если противник обладает нападающей подачей. Поэтому, играя с противником, строящем свою тактику преимущественно на выходе к сетке, надо производить подачу особенно активно. Если подача недостаточно активна, противник, отвечая на нее атакующими ударами, систематически будет выходить к сетке.

Обводка противника, находящегося у сетки. При защите от атаки противника у сетки теннисист(-ка) может использовать низкие обводящие удары и свечу.

Выбор ударов, используемых при защите, определяется прежде всего особенностями игры у сетки противника и особенностями данного момента игры.

Для теннисист(-ка)а, защищающегося у задней линии, одну из существенных задач анализа техники и тактики противника составляет определение особенностей его игры у сетки.

Анализируя игру противника у сетки, теннисист(-ка) старается определить: в какие моменты игры противник наиболее часто выходит к сетке и после каких подготовительных ударов; каковы особенности движения противника к сетке и особенности занимаемой им у сетки позиции; какими ударами с лета наиболее часто пользуется противник.

Знание этих особенностей в значительной степени облегчает теннисист(-ка)у обводку, так как дает возможность более тщательно к ней подготовиться и помогает избирать наиболее эффективные обводящие удары.

Обводка низкими ударами — основа защиты против атаки противника у сетки. При этих ударах мяч направляется ближе к боковым линиям площадки и возможно ниже над сеткой. Быстрое снижение мяча после перелета сетки при таких обводящих ударах повышает их эффективность.

Теннисист(-ка) в игре у сетки располагает незначительным временем для подготовки к ударам с лета. Подготовка к этим ударам будет значительно облегчена, если он сможет по особенностям подготовительных движений

противника заранее, т. е. до соприкосновения ракетки противника с мячом, определять вид и направление обводящих ударов. В связи с этим, при обводке важно возможно дольше маскировать особенности подготавливаемого удара (его направление, особенности вращения мяча и т. д.).

Обводящие удары должны отличаться значительным разнообразием. Если теннисист(-ка) периодически посылает мяч с различной скоростью, сообщает ему различные виды вращения и часто изменяет направление ударов, противнику гораздо труднее играть у сетки. В большинстве случаев, быстрый полет мяча при обводящем ударе увеличивает его эффективность, так как сокращает время для подготовки противника к ответу. Короткий крученый удар может быть особенно ценным потому, что после него мяч, перелетев сетку, быстро снижается и, кроме того, мячу может быть сообщена высокая скорость.

Удары с лета в низкой точке обычно выполняются с коротким замахом, а иногда и так называемой «подставкой», при которой ракетка как бы подставляется навстречу летящему мячу. Точно и быстро направить мяч при таких ударах обычно гораздо легче, если мяч летит к игроку со значительной скоростью, достаточно только как бы подставить ракетку под правильным углом и мяч быстро отлетит в нужном направлении.

Произвести активный удар с лета в низкой точке по медленно летящему мячу бывает иногда трудно. Поэтому в отдельные моменты игры, когда противник выходит к сетке, иногда целесообразно использовать удары, при которых мяч летит сравнительно медленно. Эти удары выгодны, только когда в ответ на них противник вынужден выполнять удар в низкой точке. Особенно эффективны эти удары могут быть в игре с противником, который систематически не успевает своевременно подходить к сетке. При таких ударах особо важно, чтобы мяч возможно ниже пролетел над сеткой и после перелета через нее быстро снижался.

Большое значение имеет темп обводки. В одних случаях теннисист(-ка)у выгодно ускорить момент отбития мяча при обводящем ударе, тогда как в других, наоборот, этот момент выгодно несколько оттянуть.

Обводка может быть ускорена за счет более раннего выполнения удара и

сообщения мячу большой скорости. Ускорением обводки теннисист(-ка) может вынудить противника произвести свой удар с лета в невыгодном положении — в момент, когда он еще не успел приблизиться к сетке.

Теннисист(-ка)у легче сделать бросок на мяч у сетки, если он, двигаясь к ней, еще не остановился. В связи с этим иногда даже целесообразно несколько оттянуть момент отбития мяча при обводке с тем, чтобы произвести удар уже в момент, когда противник приблизился к сетке и остановился.

Периодическим изменением темпа обводки теннисист(-ка) значительно затрудняет противнику игру у сетки.

Не все теннисист(-ка)ы занимают у сетки в определенные моменты игры одинаковую позицию. Позиция ряда теннисист(-ка)ов у сетки не позволяет им одинаково хорошо защищать как правую, так и левую сторону их половины площадки. При обводке нужно учитывать особенности занимаемой противником позиции у сетки; мяч следует чаще направлять в ту часть площадки, которая менее защищена противником.

Целесообразность использования определенных обводящих ударов зависит от особенностей ударов противника с лета. Некоторые теннисист(-ка)ы, например, обладают очень хорошим ударом слета справа, тогда как их удар с лета слева значительно хуже. В таких случаях достижению победы может способствовать частое направление мяча при обводке под слабейший удар с лета противника.

Против игрока, находящегося у сетки, наряду с низкими обводящими ударами необходимо использовать и свечу. Если теннисист(-ка) заранее знает, что противник не применяет этого удара, то он может более тщательно готовиться к отражению низких обводящих ударов и ближе подходить к сетке, тем самым обеспечивая себе лучшие условия для выполнения решающего удара с лета. Периодическое использование свечи целесообразно даже в тех случаях, когда противник очень хорошо владеет ударом над головой.

При свече мяч находится в полете продолжительное время. Если противник ожидает свечу, он сможет тщательно подготовиться к ее отражению, так как для этого у него будет достаточно времени. Поэтому эффективность применения

свечи в значительной степени зависит от неожиданности ее выполнения. Теннисист(-ка) должен стремиться возможно дольше скрыть свое намерение выполнить свечу. Для этого необходимо, чтобы движения теннисист(-ка)а в подготовительной фазе свечи были сходны с его движениями в соответствующей фазе обычного удара справа или слева.

Чем ближе противник находится к сетке, тем легче обвести его свечой. Поэтому частое пользование свечи особенно целесообразно в игре с противником, который преждевременно слишком близко подходит к сетке. В ряде случаев для того чтобы дождаться, когда противник подойдет ближе к сетке, целесообразно несколько оттянуть момент удара по мячу при выполнении свеч.

При обводке свечой учитываются особенности удара над головой противника. Некоторые теннисист(-ка)ы, например, хорошо выполняют удар над головой, если мяч летит справа от них, и значительно хуже, когда мяч пролетает от них слева. Учитывая это, в игре с такими противниками целесообразнее при свече направлять мяч так, чтобы противнику приходилось принимать его слева от себя из-за головы.

Вызов противника к сетке. Этот тактический прием используется в большинстве случаев в игре с противником, недостаточно хорошо играющим у сетки. Основная его цель — обвести вызванного к сетке противника. Для вызова противника к сетке применяется укороченный удар или обычный короткий резаный удар. При использовании этих ударов важно, чтобы мяч имел низкий отскок, так как в случае высокого отскока противник легко сможет принять мяч атакующим ударом.

12.2 Тактическая система игры у сетки

Возможность быстрее подготовить и осуществить выход к сетке и завершить розыгрыш очка нападающим ударом с лета — такова основная тактическая задача теннисист(-ка)а, строящего свою тактику преимущественно на игре у сетки.

В игре у сетки теннисист(-ка) располагает минимальным временем для подготовки к ударам; нередко десятая доля секунды определяет возможность успешно выполнить удар с лета. Поэтому наблюдение за движениями противника в момент, когда он производит удар, приобретает для игрока у сетки особенно большое значение, так как позволяет раньше определить вид и направление удара противника.

Знание особенностей обводящих ударов противника облегчает игру у сетки. В связи с этим определение привычных для противника способов обводки составляет для теннисист(-ка), играющего преимущественно у сетки, одну из важнейших задач анализа техники и тактики противника.

Тактика игры преимущественно у сетки строится на правильном выборе следующих факторов: момента выхода к сетке и подготовительного удара для осуществления этого выхода; движения к сетке и наиболее выгодной позиции у сетки; ударов, используемых в игре у сетки.

Выбор момента для выхода к сетке и особенности подготовительного удара. Выход к сетке должен осуществляться после эффективного подготовительного удара. Этот удар в большинстве случаев не предназначается для немедленного выигрыша очка. Его задача — обеспечить сравнительно безопасный выход к сетке. Эффективность подготовительного удара зависит в основном от направления и длины удара и скорости полета мяча; в соответствии с особенностями момента игры, каждый из этих факторов приобретает различное значение. В одном случае быстрый полет мяча после подготовительного удара может повышать его эффективность, в другом, наоборот, снижать. Снижение эффективности может быть связано с тем, что теннисист(-ка) в данный момент игры не успеет своевременно приблизиться к сетке.

В качестве подготовительных ударов используются удары справа и слева по отскочившему мячу и подача.

Подготовительные удары могут быть плоскими, кручеными и резаными. Выбор подготовительного удара зависит прежде всего от особенностей обводящих ударов противника, особенностей данного игрового момента и

внешних условий соревнований.

В игре следует использовать разнообразные подготовительные удары. Неожиданность, связанная как с направлением удара, так и с другими его особенностями — важное положительное качество подготовительного удара. Подготовительный удар направляется преимущественно под слабейший удар противника или в то место площадки, откуда противнику в данной игровой ситуации труднее произвести точный обводящий удар.

В игре с противником, хорошо выполняющим короткие, косые обводящие удары и предпочитающим производить их с хода, мяч при подготовительном ударе целесообразно часто направлять к середине задней линии. При таком ударе создаются следующие преимущества: уменьшается площадь участков площадки, куда могут быть направлены трудные для приема обводящие удары противника; противник не может использовать для обводки короткие косые удары, особенно трудные для приема игроку, находящемуся у сетки.

Наряду с указанными преимуществами этот удар имеет и недостатки: в большинстве случаев к его отражению противник имеет возможность более тщательно подготовиться; после его приема противник находится примерно у середины задней линии и поэтому одинаково хорошо защищает как правую, так и левую сторону своей половины площадки.

Короткий косой удар, направляемый к одной из боковых линий площадки, используется для подготовки выхода к сетке лишь в исключительных случаях, когда он выполнен неожиданно или когда в данной игровой ситуации он настолько труден для приема, что противник лишен возможности точно на него ответить. При коротком косом подготовительном ударе противнику обычно легче обвести игрока у сетки, так как значительно увеличивается площадь участков корта, в которые может быть направлен мяч при обводящих ударах.

Подготовительный удар, кроме редких случаев, когда он преднамеренно делается коротким и косым, должен быть возможно более длинным, т. е. мяч должен направляться с задней линии. После длинного удара теннисист(-ка) имеет больше времени для подхода к сетке и для подготовки к ответному удару с

лета. После длинного подготовительного удара теннисист(-ка)у легче играть у сетки еще и потому, что обводящие удары противника не могут быть слишком косыми.

Для выхода к сетке может успешно использоваться и нападающая подача.

Движение к сетке и занятие позиции у сетки. Движение теннисист(-ка)а к сетке точно рассчитывается по времени и направлению. Чем короче подготовительный удар и чем быстрее после него летит мяч, тем скорее должно быть движение к сетке. Теннисист(-ка) должен уже быть примерно в 2—2,5 м от сетки в момент, когда мяч отделяется от ракетки противника. Как только будет определено направление обводящего удара противника, теннисист(-ка), если не последует свеча, делает бросок вперед в сторону, в направлении к сетке с тем, чтобы обеспечить наилучшие условия для выполнения решающего удара с лета, т. е. выполнить его ближе к сетке в возможно более высокой точке. Теннисист(-ка), преждевременно оказавшийся вплотную к сетке, легко может быть обведен свечой. Если же в момент удара противника по мячу игрок находится от сетки на расстоянии 2—2,5 м, то в случае, если будет дана свеча, он обычно успевает подготовиться к ее отражению. Направление движения теннисист(-ка)а к сетке зависит прежде всего от направления подготовительного удара. После подготовительного удара, направленного примерно к середине задней линии, теннисист(-ка) двигается по направлению середины сетки (рисунок 20).

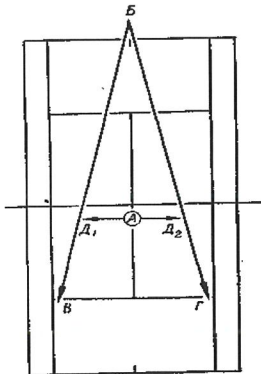


Рисунок 20— Занятие позиции у сетки после подготовительного удара к середине задней линии: А — позиция игрока у сетки; Б — место, откуда выполняется обводящий удар; БВ и БГ — направление полета мяча при обводящем ударе; АД₁ и АД₂ — направление броска теннисист(-ка) вдоль сетки для приема мяча с лета

Если при подготовительном ударе мяч послан в один из углов площадки или в направлении одной из боковых линий, то теннисист(-ка) двигается в сторону края сетки, который находится ближе к тому месту, куда направлен мяч при подготовительном ударе (рисунок 21). В этих случаях теннисист(-ка) займет у сетки такую позицию, при которой он «откроет» минимальное пространство для обводящих ударов противника и будет иметь одинаковые условия для отражения обводящих ударов противника как справа от себя, так и слева (на рисунках отрезки АД₁ равны отрезкам АД₂).

Смещение позиции к краю сетки тем значительнее, чем более косым был подготовительный удар.

На рисунке 22 показана невыгодная позиция (у середины сетки), которую занял игрок после подготовительного удара, направленного в угол площадки. В этом случае теннисист(-ка)у трудно принять мяч, который пошлет противник вдоль боковой линии (отрезок ЛД₂ значительно больше отрезка ЛДХ).

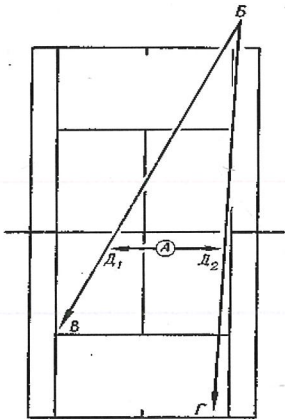


Рисунок 21— Занятие позиции у сетки после подготовительного удара в угол площадки или в направлении одной из боковых линий

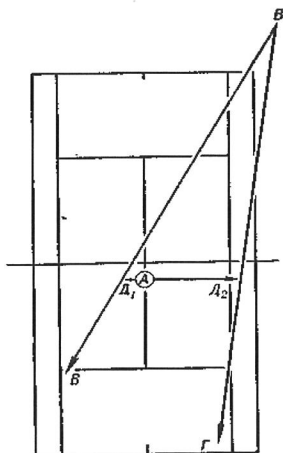


Рисунок 22— Занятие невыгодной позиции у сетки после подготовительного удара в направлении одной из боковых линий

Теннисист(-ка) у не всегда удастся выиграть очко у сетки первым же ударом с лета. Если очко выиграно первым ударом с лета, то необходимо снова быстро занять позицию у сетки, которая обеспечивала бы возможность одинаково хорошо защищать как левую, так и правую часть площадки при повторном обводящем ударе противника. Правила занятия позиции в этом случае остаются такими же, как и при занятии позиции и в движении к сетке после подготовительного удара: если удар с лета направлен к середине задней линии, то вновь занятая позиция находится у середины сетки; если же удар с лета направлен в один из углов площадки или к одной из боковых линий, то позиция сдвигается к краю сетки.

Особенности движения к сетке и особенности занятой у сетки позиции зависят от обводящих ударов противника. В зависимости от особенностей обводящих ударов противника допустимы некоторые целесообразные отступления от разобранного выше правила занятия позиции у сетки. Теннисист(-ка) целесообразно, например, приближаться к сетке ближе на 2—2,5 м уже в момент непосредственного удара противника по мячу в следующих случаях: противник очень редко пользуется свечой; теннисист(-ка)

по особенностям подготовительных движений противника определяет, что последует не свеча, а низкий обводящий удар (такую возможность теннисист(-ка) имеет обычно в игре с противником, у которого движения в подготовительной фазе свечи значительно отличаются от движений в соответствующей фазе обычного удара справа или слева); противник при обводке часто пользуется короткими кручеными ударами, после которых мяч, перелетев через сетку, тотчас снижается.

Использование ударов с лета. В игре у сетки теннисист(-ка) должен стремиться к тому, чтобы первый его удар с лета был завершающим. Малоактивный удар слета приводит обычно к проигрышу очка; в ответ на него противник получает легкую возможность обвести игрока. Чем выше над сеткой и чем ближе к ней производится удар с лета, тем легче сделать его решающим. В связи с этим теннисист(-ка) должен стремиться к тому, чтобы его удары с лета выполнялись возможно ближе к сетке. В игре у сетки используются как длинные удары, так и короткие косые. Выбирая направление удара мяча при ударе с лета, теннисист(-ка) должен учитывать прежде всего особенности условий, в которых он выполняет удар, и положение противника на площадке.

Короткие косые удары с лета целесообразно применять в том случае, когда теннисист(-ка) в данных условиях игры имеет явную возможность с помощью этих ударов немедленно выиграть очко. Если после короткого косого удара очко не выиграно, противник ответным ударом свободно обведет игрока, находящегося у сетки. Наиболее выгодно применять эти удары в следующие моменты игры:

1. Когда противник выбит с площадки и оставил значительную ее часть незащищенной.
2. Когда удар с лета выполняется не у середины сетки, а у одного из краев (такие удары теннисист(-ка) производит обычно в ответ на обводящий удар противника, направленный вдоль одной из боковых линий площадки). В этих случаях короткий косой удар, направленный в дальнюю от противника сторону площадки, должен обеспечить

немедленный выигрыш очка.

Условия игры у сетки не всегда позволяют выиграть очко первым же ударом с лета. Иногда теннисист(-ка) вынужден выполнять первый удар слета с расчетом на то, что он выиграет очко следующим ответным ударом. Удар с лета, не предназначенный для немедленного выигрыша очка, должен осложнять противнику дальнейшую обводку. С этой целью мяч направляется возможно ближе к задней линии — к ее середине или в один из углов площадки.

12.3 Комбинированная тактическая система игры

Комбинированная тактическая система предусматривает сочетание нападения и активной обороны у задней линии площадки с нападением у сетки.

Теннисист(-ка), согласно этой тактической системе, ведет игру у задней линии или у сетки в зависимости от того, какой вид игры наиболее эффективен в данный момент соревнования.

Основная тактическая задача теннисист(-ка)а, придерживающегося комбинированной тактической системы—подготовить и осуществить выход к сетке с последующим завершением розыгрыша очка нападающим ударом с лета.

Теннисист(-ка), играющий преимущественно у сетки, ставя перед собой такую же тактическую задачу, обычно выходит к сетке при первой возможности. Поэтому его выход к сетке не всегда настолько тщательно подготовлен, что он может выиграть очко первым же решающим ударом с лета. Игрок, придерживающийся комбинированного способа, в большинстве случаев выходит к сетке после подготовки, обеспечивающей ему возможность выиграть очко первым же решающим ударом с лета. Чтобы обеспечить себе такую возможность, теннисист(-ка) ведет активную игру с задней линии до тех пор, пока противник не даст короткого малоактивного удара, в ответ на который теннисист(-ка) сможет произвести нападающий подготовительный удар и выйти к сетке. Такая подготовка условий для выхода к сетке строится не на малоактивных ударах с задней линии с расчетом на элементарную ошибку со

стороны противника, а преимущественно на нападающих ударах, с помощью которых теннисист(-ка) вынуждает противника произвести малоактивный ответный удар.

Тактика игры по комбинированной системе как бы объединяет в значительной степени тактику игры по двум другим, ранее разобранным системам. В моменты соревнования, когда теннисист(-ка) играет у задней линии, он должен учитывать тактические требования, относящиеся к тактической системе игры преимущественно у задней линии. При переходе к атаке у сетки ему необходимо учитывать тактические требования, предусматриваемые тактической системой игры преимущественно у сетки. Так как теннисист(-ка) сочетает игру у задней линии и у сетки, его тактический план может предусматривать любую из тактических задач, которые обычно ставит игрок, придерживающийся одной из первых двух тактических систем.

В заключении можно сказать, что даже новичкам студентам под силу освоить все тонкости большого тенниса и можно надеяться, что это учебное пособие даст возможность сделать первые шаги в этом виде спорта. Спортивные залы большинства ВУЗов хорошо оборудованы всем необходимым и всегда открыты для студентов. Также надо отметить, что описанные возможности овладения навыками техники и тактики тенниса, в полной мере доступны для занимающихся в других спортивных секциях. Соответственно, это пособие поможет учащимся разносторонне развивать свои спортивные навыки и будет способствовать участию в различных студенческих соревнованиях, что является приоритетом в спортивной жизни. Таким образом, решается первостепенная задача по формированию высокообразованного, физически и умственно сильного молодого поколения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Белиц-Гейман С.П. Теннис. М.: Физкультура и спорт, 1977.- 224 с.
2. Семенов В.С. Маленькие секреты большого тенниса. Секреты профессионалов. Кн. 2 Бишкек: КРСУ, 2002.-109 с.
3. Листратов И.А. Мертвая зона. Пособие по тактике тенниса. Ч.1. М.: Галерея, 1999.- 32 с.
4. Гильберт Б., Джеймисон С. Победа любой ценой. Психологическое оружие в теннисе: уроки мастера. М.: Олимп-Бизнес, 2009.- 336 с.
5. Тарпищев Ш.А. Первый сет. М.: Время, 2008.- 736 с.
6. Жур В.П. Учись играть в теннис. Минск «Беларусь». 1978.-79 с.
7. Сидоренко А.С., Сидоренко В.С., Анциферов А.Н., Пригода Г.С. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов экономического факультета ГУАП. СПб ГУАП. 2019.- 44с.
8. Башкин В.М., Завьялов В.В., Лосев К.В. Играем в большой теннис. СПб ГУАП. 2017.- 77 с.

Пригода Геннадий Сергеевич

**ИГРОВЫЕ
И ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИЕ
ОСНОВЫ БОЛЬШОГО ТЕННИСА
В ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ
СБОРНЫХ КОМАНД**

Учебное пособие

Налоговая льгота – Общероссийский классификатор продукции
ОК 005-93, т. 2; 95 3005 – учебная литература

Подписано в печать 10.12.2021. Формат 60×84/16. Печать цифровая.

Усл. печ. л. 4,5. Тираж 28. Заказ 5903.

Отпечатано с готового оригинал-макета, предоставленного автором,
в Издательско-полиграфическом центре Политехнического университета.

195251, Санкт-Петербург, Политехническая ул., 29.

Тел.: (812) 552-77-17; 550-40-14.

