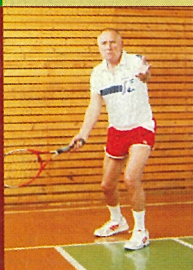
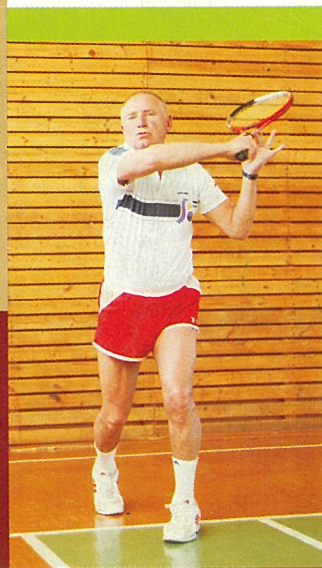
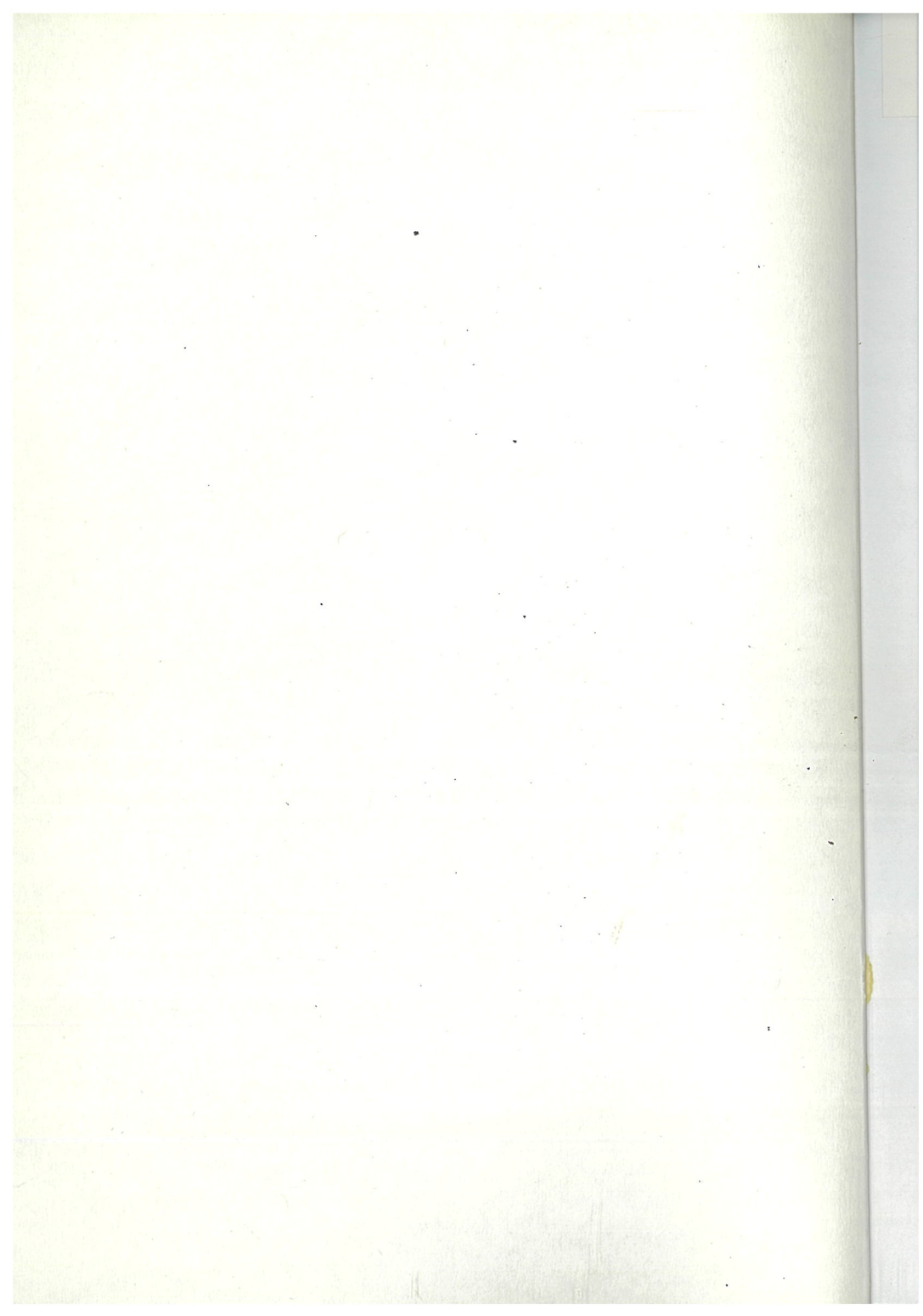


2 08 - 26  
541

Г. В. СЕРГЕЕВ

# ШКОЛА ТЕННИСА





ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ОБРАЗОВАНИЮ  
МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Г.В. Сергеев

## ШКОЛА ТЕННИСА

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЙ  
БЕСПЛАТНЫЙ  
ЭКЗЕМПЛЯР**

Москва - 2008

*Губин  
Сергей*

УДК 30.037  
ББК 75.577  
С 32



*Автор: Г.В. Сергеев*

**Сергеев Г.В.**

**С32** Школа тенниса. – М.: МГИУ, 2008. – 162с.

ISBN 978-5-2760-1409-8

Издательство «МГИУ» сделала хороший подарок всем любителям тенниса – выпустило методическую разработку «Школа тенниса», которую вы держите в руках, является «Хэндбуком», т.е. полным руководством по технике ударов тенниса для широкого круга любителей – от зелёных новичков до игроков высших разрядов, участвующих в соревнованиях. В данном руководстве рассмотрены все аспекты техники ударов, начиная с правильных стоек и хватки ракетки, до ударов по мячу.

Особый интерес для всех теннисистов представляют следующие вопросы:

- хватки ракетки для всех стилей игры;
- подробное биомеханическое описание современной пушечной подачи;
- подробное описание работы ног;
- биомеханическое описание ударов с отскока.

С этим методическим пособием с удовольствием ознакомятся и наверняка смогут использовать как любители, так и тренеры.

*Успехов вам!*



2006448963

УДК 30.037  
ББК 75.577

ISBN 978-5-2760-1409-8

© Г.В. Сергеев, 2008  
© МГИУ, 2008

## ОТ АВТОРА

В учебном пособии изложены идеи и мысли относительно различных методик тренировки. Все эти методы основываются на практическом опыте работы в области тренировки теннисистов высокого уровня. Главными элементами любой успешной тренировочной программы является планирование, чтобы полностью рассчитать свой потенциал человек должен проделать большую работу, по развитию техники, тактики и физической активности, занимаясь на корте, так и за его пределами. Эта тренировочная программа, ориентированная на теннис, поможет игроку справиться с теми факторами, которые его ограничивают, и дает правильное направление, позволяя достичь тех целей, которые вы поставили перед собой.

Быть тренером – значит обладать способностью дать спортсмену такие идеи и концепции, которые позволят ему показать лучшее на что способен.

Важно, чтобы тренер был способен довести до занимающихся уважать товарищей и гордиться собой, что формирует настрой на победу. Гордость (англ.:Pride) по буквам: «P» – означает упорство, «R» означает уважение, «I» означает ум, «D» означает четыре вещи: увлеченность, решимость и дисциплину тела и ума, «E» означает энтузиазм, согласитесь – так и по жизни.

*С наилучшими пожеланиями, Геннадий Сергеев.*

## ОГЛАВЛЕНИЕ

|  |     |
|--|-----|
| ВВЕДЕНИЕ .....                         | 5   |
| ИСТОРИЯ ТЕННИСА .....                  | 7   |
| РАЗВИТИЕ ТЕННИСА В РОССИИ.....         | 10  |
| КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ РАКЕТКУ? .....   | 11  |
| Глава 1. БАЗОВАЯ ТЕХНИКА УДАРОВ.....   | 15  |
| Глава 2. УДАР СПРАВА .....             | 29  |
| Глава 3. УДАР СЛЕВА .....              | 47  |
| Глава 4. ПОДАЧА.....                   | 65  |
| Глава 5. ИГРА У СЕТКИ .....            | 97  |
| Глава 6. ТРЕНЕР СОВЕТУЕТ .....         | 111 |
| ЧАСТЬ 1. О ПРОВЕДЕНИИ ТРЕНИРОВОК ..... | 118 |
| ЧАСТЬ 2. КАЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК.....      | 120 |
| Глава 7. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА .....   | 121 |
| БАЗОВАЯ ТЕХНИКА УДАРОВ .....           | 157 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....                        | 161 |

## ВВЕДЕНИЕ

Основные компоненты теннисной техники: бег, хват ракетки и удар по мячу. Чрезвычайно важно также слежение за мячом и соперником и выбор правильной позиции на корте.

Основа основ – теннисный шаг, т.е. способ перемещения теннисиста по площадке. В современном теннисе различают: обычный, перекрестный (или окрестный) и приставной шаги. Выбор шага определяется игровой ситуацией и местонахождением теннисиста на корте.

При выполнении различных технических приемов многое определяет хватка, т.е. то, как спортсмен держит ракетку. Различают три хватки: восточная, западная и континентальная. У каждой из них есть определенные достоинства и недостатки, а основное различие между хватками заключается в положении ладони теннисиста относительно рукоятки ракетки. При западной хватке ладонь находится под рукояткой, при континентальной (ее также называют универсальной) – над рукояткой, а при восточной – позади нее. В современном теннисе наиболее распространена восточная хватка, именно с нее обычно начинают осваивать азы техники новички. Но при любом типе хватки она должна быть уверенной и крепкой.

Удары по мячу различаются в зависимости от техники их исполнения, траектории мяча до и после соприкосновения с ракеткой и пр. моментов. В арсенале современных теннисистов немало самых разных ударов: смэш (мощный удар над головой по опускающемуся мячу), укороченный удар (после которого мяч приземляется сразу за сеткой на «чужой» половине площадки), топспин (крученный удар с высокой траекторией полета мяча), удар в противобор (т.е. в то место площадки, которое соперник только что оставил) и др. У каждого из игроков есть свои коронные удары. Так, к примеру, швед Бьорн Борг был признанным мастером сильных крученых ударов с задней линии.

Качество игры теннисиста зависит не только от физической силы. Австралиец Род Лэйвер, не блиставший внешними данными, отличался, тем не менее, невероятной выносливостью

и обладал поистине железной кистью, что позволяло ему бить хлестко и мощно. Нередко специалисты используют такое понятие, как чувство мяча теннисиста, т.е. навыки владения мячом: врожденные и приобретенные благодаря тренировкам и игровой практике. Кроме того, многообразие совершаемых теннисистом движений (бег, наклоны, прыжки, удары и пр.) требует от него разносторонней физической подготовки.

Теннисист стремится навязать сопернику свою игру, которая позволила бы ему максимально использовать собственные сильные стороны и нейтрализовать достоинства соперника. Что подразумевает не только излюбленные технические приемы и «место» игры, но и ее темп (специалисты выделяют быстрый, медленный и рваный темпы игры). К примеру, смена ритма в сочетании с изменением длины ударов считается наиболее выгодной при игре с задней линии.

В зависимости от разряда соревнований выделяют тактику одиночной и парной игры, каждая из которых, в свою очередь, делится на тактику подающего (или подающей пары) и тактику принимающего (принимающей пары).

Как видно из названия, сама по себе подача является важным фактором, во многом определяющим тактический рисунок игры. По статистике, выдающиеся теннисисты приблизительно в 70% случаев попадают первым мячом. Не случайно Пит Сампрас, которого большинство специалистов называют сильнейшим теннисистом современности, является признанным мастером эйса – мощного удара с подачи, когда сопернику не удается даже дотронуться до мяча, не говоря уж о том, чтобы отразить его. Помимо подачи навывлет используются также всевозможные «многоходовые» тактические комбинации (например, нападение с последующим выходом к сетке). Цель подающего игрока – занять наиболее выгодную позицию для завершающего удара, максимально ослабив при этом позицию соперника. Подготовительные удары должны быть разными по направлению, высоте полета мяча и пр. Как правило, они направляются в «неудобное» место площадки или под слабый удар соперника (в большинстве случаев это удар слева).



Один из принципиальных моментов в тактике принимающего — расположение на площадке, что во многом зависит от длины и силы подачи соперника. Как первоначальное расположение, так и последующие перемещения принимающего направлены на то, чтобы оказаться на так называемой биссектрисе угла возможных ответов соперника. При первой же возможности принимающий должен пытаться контратаковать.

В теннисе, как и во всякой игре, есть свои неписанные законы и заповеди. Например, одна из них гласит, что «крученые» мячи чаще всех прочих приземляются в пределах площадки. Выработка плана игры на конкретный матч определяется и покрытием площадки («быстрые» и «медленные» корты), а также знанием сильных и слабых сторон соперника и его физических кондиций: так, обычно теннисисты стараются не допустить выхода соперника к сетке, но в случае, если он плохо играет с лета, могут намеренно «вызвать» к ней. Общий успех в игре зависит не только от качества исполнения наигранных комбинаций и приемов, но и от умения в нужный момент сымпровизировать, сыграть неожиданно для противника. Теннисный матч — это своего рода «забег на длинную дистанцию», в котором есть несколько кульминационных моментов. Считается, что в гейме ключевым является розыгрыш третьего очка, а в партии — четвертый гейм. Следует также помнить, что игра — это не только единоборство техник, но и борьба нервов.

## ИСТОРИЯ ТЕННИСА

Игры с маленьким мячом, который с помощью приспособлений типа ракетки перебивался через сетку, были известны ещё в античную эпоху в Древней Греции и Древнем Риме. В средние века и в новое время в Европе имели распространение игры, которые можно рассматривать в качестве ближайших предшественников тенниса. Это прежде всего английские "филд-теннис", "корт-теннис", а также игры "лонг-пом" и "курт-пом", культивируемые преимущественно во Франции, Испании и Италии.

В 1874 г. англичанин Уингфилд разработал правила новой довольно близкой к современному теннису игры, которую он

назвал "сферистикой". В 1875 г. эти правила были усовершенствованы, и игра получила новое название – "лаун-теннис" ("лаун" – по-английски "лужайка"). В соответствии с решением Международной федерации тенниса 1875 год и считается годом возникновения современного тенниса.

Сейчас теннис приобрел популярность и распространение во всём мире. На крупные международные турниры собирается большое количество участников и зрителей. Сильнейшие игроки мира, выступающие на этих соревнованиях, физически хорошо подготовлены, атлетически сложены, обладают молниеносной реакцией, отличной подвижностью и ловкостью. Они играют мощно и точно, в атакующем стиле. Им присуще тонкое чувство игровых ситуаций и непрерывное творчество.

Основные крупные международные турниры – это открытые первенства Австралии, Франции, Англии и США. Теннисист, которому удалось в течение года победить во всех четырех турнирах, становится обладателем так называемого "Большого шлема". Ими были австралийцы.

Р. Лейвер – в 1962 и 1969 гг. и М. Смит-Корт – в 1970 г.

В России теннис начал развиваться во второй половине 70-х и начале 80-х годов прошлого столетия. До революции теннис был преимущественно игрой аристократов и буржуазии. При Советской власти он стал доступен всем трудящимся нашей страны.

Первыми яркими фигурами среди советских чемпионов были С. Мальцева, Е. Александрова, Н. Теплякова, Н. Белоненко, Е. Кудрявцев, Б. Новиков, Э. Негребецкий, Н. Озеров, С. Андреев и др.

1958 г. вошел в историю нашего тенниса, как год первого участия советских теннисистов в официальных международных соревнованиях за рубежом, проводимых по календарным планам Международной федерации тенниса. 17-летние А. Дмитриева (Москва) и А. Потанин (Ленинград) приняли участие в Уимблдонском турнире юношей и девушек, а также в двух предшествующих ему турнирах в Англии – открытом первенстве графства Кент (так называемом Бекнемском турнире) и открытом первенстве Лондона.

А. Дмитриева в Бекнемском турнире девушек заняла первое место, а А.Потанин среди юношей – второе. А. Дмитриева хорошо выступала среди своих сверстниц и в Уимблдоне. Завоеванное ею второе место было бесспорным успехом. А.Потанин вошёл в число 8 сильнейших юных теннисистов мира.

В 1959 г. советский теннисист Т. Лейус впервые побеждает в Уимблдонском турнире юношей. Чемпионкой Универсиады в Турине становится представительница Тбилиси И. Рязанова-Ермолова.

Успех Т. Лейуса в юношеском турнире Уимблдона повторили в разные годы Г. Бакшеева, В. Коротков, О. Морозова и М. Крошина. Команда советских девушек, начав в 1967 г. выступать в розыгрыше Кубка Суабо – первенстве Европы среди молодежи, 4 раза становилась победительницей соревнований и дважды занимала второе место. Мужская молодежная команда тоже неоднократно была победителем или призером розыгрыша Кубка Галеа.

Многочрезвычайный чемпион СССР А. Метревели в 1972 г. впервые занял третье призовое место в одиночных соревнованиях открытого первенства Франции. В Уимблдонском турнире того же года он дошел до 1/4 финала, а в 1973 г. стал финалистом. Два года подряд побеждал он в открытых первенствах пяти австралийских штатов и был провозглашен первым игроком Австралии. Вместе с О.Морозовой А.Метревели в 1970 и 1971 гг. выходил в финал.

Пара О.Морозова – М. Крошина становится в 1973 г. чемпионом США. В том же году О.Морозова побеждает в открытом первенстве Лондона.

С 1969 г. проводится лично-командный чемпионат Европы. Все прошедшие годы советские теннисисты занимали в нём первые места в командном зачёте, а в личных соревнованиях завоевывали большинство первых мест или все первые места. О.Морозова и А.Метревели неоднократно становились абсолютными чемпионами континента.

Абсолютными победителями Всемирной универсиады 1973 г. стали О.Морозова и тбилисец Т. Какулия. В 1974 г. О. Морозова выиграла чемпионат Франции в паре и вышла в финал Уимблдона и Франции в одиночных соревнованиях.

## РАЗВИТИЕ ТЕННИСА В РОССИИ

### *Первый этап (1878–1917)*

1888 г. Создание первого в России клуба – Лахтинского лаун-теннис клуба

1890 г. Выход в свет первой книги по теннису (автор – М. Волков)

1901 г. Первый чемпионат Москвы

1903 г. Первый открытый чемпионат Санкт-Петербурга (одновременно первый международный турнир в России). Первое участие российских теннисистов в соревнованиях за рубежом (Стокгольм).

1907 г. Первые Всероссийские состязания в лаун-теннис (чемпионат России)

1908 г. Учреждение Всероссийского союза лаун-теннис клубов (ВСЛТК)

1909 г. Выход в свет первого Ежегодника ВСЛТК

1913 г. Выход в свет первого номера журнала "Лаун-теннис"

1912 г. Первое участие российских теннисистов в Олимпийских играх (Стокгольм)

1913 г. Вступление ВСЛТК в Международный лаун-теннисный союз

1913–14 гг. Первые международные матчи сборной команды России – с командами Англии (1913) и Франции (1914)

### *Второй этап (1918–92)*

1918 г. Первый после Гражданской войны чемпионат Москвы

1920 г. Первый матч Москва – Петроград

1920 г. Дебют российского теннисиста (А. Макферсон) в Уимблдоне

1924–92 гг. Участие российских теннисистов во многих международных соревнованиях, включая АТР и WTA туры (с 1990)

1927 г. Первый чемпионат РСФСР

1928 г. Всесоюзная спартакиада

1924–91 гг. Участие российских теннисистов в чемпионатах СССР

1956–91 гг. Участие российских теннисистов в Спартакиадах народов СССР

- 1959 г. Создание Федерации тенниса РСФСР
- 1962 г. Дебют в розыгрыше Кубка Дэвиса
- 1968 г. Дебют в розыгрыше Кубка Федерации
- 1989 г. Преобразование Федерации тенниса РСФСР во Всероссийскую теннисную ассоциацию (ВТА)
- 1989 г. Первый турнир WTA в СССР – России
- 1990 г. Первый турнир ATP-Tour – в СССР – России (Кубок Кремля)

#### *Третий этап (с 1993)*

- 1993 г. Вступление ВТА в ИТФ и ЕТА как преемницы Федераций тенниса СССР и СНГ
- 1995 г. Первый турнир ATP-Tour в Санкт-Петербурге – "Санкт-Петербург Оупен"

### **КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ РАКЕТКУ?**

В свое время Ассоциация тенниса США (USTA) разработала национальную теннисную рейтинговую программу (NTRP), в которой всех играющих в теннис разделила на 13 групп, присвоив каждой из них определенный индекс:

- 1,0 – новичок;
- 1,5 – осваивает азы техники;
- 2,0 – имеет небольшой опыт игры на теннисном корте, совершает грубые ошибки при выполнении технических приемов;
- 2,5 – играет в медленном темпе с непродолжительным розыгрышем очков, слабо ориентируется на площадке;
- 3,0 – стабилен в выполнении технических приемов при игре в среднем темпе;
- 3,5 – держит мяч в игре, но не может контролировать силу ударов и их вариативность. При игре с лета агрессивен, но при этом допускает большое количество ошибок, сносно ориентируется на корте, может принимать участие в парной игре;
- 4,0 – контролирует длину и направление удара, умеет выполнять свечу и удар над головой, с коротких мячей выходит к сетке, легко принимает подачу, хорошо взаимодействует в парной игре, однако при длительных розыгрышах очка появляется недостаток внимания;

4,5 – владеет сильными ударами и может вращать мяч, контролирует темп игры, хорошо работает ногами, умеет применять простые тактические схемы. Первая подача сильная и довольно точная, вторая – хорошо направлена. Однако в сложных игровых ситуациях допускает много ошибок. В парной игре агрессивен при игре с лета;

5,0 – игру строит либо исключительно на стабильности при выполнении ударов, либо на предугадывании действий соперника. Владеет в совершенстве каким-то техническим элементом, возведя его в ранг трюка. Короткие мячи забивает или вынуждает соперника ошибаться. С лета играет жестко, владеет свечой, ударом над головой, укороченными ударами и ударами с полулета. Вторая подача глубокая с хорошим вращением;

5,5 – основным оружием является отличная физическая подготовленность, совмещенная со стабильностью. Владеет разнообразными тактическими приемами, не совершает невынужденных ошибок в стрессовых ситуациях;

6,0 – входит в региональный (национальный) рейтинг;

6,5 – имеет обширный опыт участия в турнирах-сателлитах;

7,0 – живет на призовые с крупных турниров АТП.

Однако у каждого теннисиста свой характер, темперамент, от которого также в многом зависит выбор ракетки. И, если по типу высшей нервной деятельности всех людей делят на четыре группы, то у теннисистов их аж девять:

1 – начинающие;

2 – вещь в себе;

3 – удовольствие и здоровье;

4 – клубный игрок;

5 – стрелок с задней линии;

6 – игрок, предпочитающий игру у сетки;

7 – хочу быть профессионалом;

8 – мастер;

9 – профессор.

Теперь, зная, к какой спортивной группе вы себя относите, только рассуждайте реально, не завышайте и не принижайте

своей возможности, зная свой тип, вы сможете подобрать подходящую для себя ракетку по следующей таблице.

Таблица 1

| Ракетки    | Модель                    | Тип игрока    | Рейтинг (NTRP) |
|------------|---------------------------|---------------|----------------|
| 1          | 2                         | 3             | 4              |
| Donney     | No Graviti 260            | 2, 4, 6, 8    | 3,5 – 5,5      |
| Dunlop     | Max Superlong 2.25        | 1, 3, 5       | 1,0 – 4,5      |
|            | Revelation Superlong 1.50 |               |                |
|            | Revelation Vetociti O.S.  | 1, 3, 4, 5    | 1,5 – 4,5      |
|            | Cyclone 21 XL Oversize    | 3, 4, 5, 9    | 2, 0 – 5,5     |
| Gamma      | Pyramid Tour 630          |               |                |
|            | Radical Tour Mid Plus     | 3, 4, 6, 7, 9 | 2,0 – 5,5      |
| Head       | Tour Xtra Long            | 4, 5, 6, 8    | 4,0 – 6,5      |
|            | Precision 690 pl Longbody | 5, 6, 8       | 4,5 – 7,0      |
|            | Precision 770 pl Longbody | 4, 6, 7, 8    | 4,0 – 6,5      |
| Prince     | Precision 720 pl Longbody |               |                |
|            | Precision 730 pl Longbody | 6, 8          | 4,5 – 7,0      |
|            | Thunder 820 pl Longbody   |               |                |
|            | Kinetic 15G               | 3, 4, 5, 7    | 2,0 – 5,0      |
|            | Graphite Reach 110        |               |                |
|            | Silhouette Spectre        | 2, 4, 6, 8    | 3,5 – 6,5      |
|            | Intrepid                  |               |                |
|            | Paradox 28,5              | 4, 5, 6, 8    | 4,5 – 7,0      |
|            | V3 Power Frame            |               |                |
|            | C8                        | 1, 3, 4, 6, 9 | 1,0 – 5,0      |
| Pro Kennex | Hammer 4.0si Stretch 110  | 2, 3, 4, 6    | 2,0 – 5,0      |
| Pro Kennex | Pro Staff 6.1si Stetch 95 | 1, 3, 4, 5    | 1,0 – 4,5      |
| Slazenger  | Pro Staff 4.9si 110       | 2, 4, 6, 8    | 3,0 – 5,5      |
| Spalding   | Hammer 6.2si Stretch 95   | 2, 3, 4, 7    | 3,0 – 5,5      |
|            | Pro Staff 5.9si Stret 110 | 1, 3, 4, 5    | 1,0 – 4,5      |
| Volki      | Pro Staff 6.9si Life 110  | 2, 3, 4, 6    | 2,0 – 5,0      |

Продолжение табл. 1

| 1         | 2                | 3             | 4         |
|-----------|------------------|---------------|-----------|
| Wilson    | Conqueror XL     | 6, 7, 8       | 4,5 – 6,5 |
|           | EX 110           |               |           |
|           | Super RQ-500     | 1, 3, 4, 5    | 2,0 – 5,5 |
|           | Super RD Tour 95 | 6, 7, 8       | 4,5 – 6,5 |
|           |                  | 5, 7          | 2,5 – 4,5 |
| Wimbledon |                  | 2, 5, 7, 8    | 4,0 – 7,0 |
|           |                  | 1, 3, 4, 9    | 1,5 – 4,5 |
| Yamaha    |                  | 1, 2, 3, 4, 9 | 1,0 – 4,0 |
|           |                  | 1, 3, 4, 9    | 1,0 – 4,5 |
| Yonex     |                  | 2, 4, 5, 7    | 3,5 – 6,5 |
|           |                  | 4, 5, 6, 7    | 3,5 – 6,0 |
|           |                  | 2, 6, 7, 8    | 4,5 – 6,5 |



## Глава 1. БАЗОВАЯ ТЕХНИКА УДАРОВ

*«тяжелую работу нельзя  
заменить ничем другим.*

*Чем напряженнее вы работаете,  
тем большие успехов вы достигнете.*

*Никогда не удовлетворяйтесь малым,  
стремитесь к максимуму»*

Так сказал бывший президент США Джеральд Р. Форд. Эти слова относятся к спорту и тренерской работе. Сказанное справедливо и в спорте и в тренерской работе, и в воспитании детей, и в учебе в ВУЗе. Желание достичь успеха в любом виде спорта не может реализоваться без особенного отношения к работе. Самая главная составляющая успеха в спорте – дисциплина.

### Основа базовой техники

1. Я всегда подходил к теннису, как и к жизни, ничего не усложняя. На корте и вне его, в плохие и хорошие времена мне всегда помогало умение сводить все возникающие проблемы к элементарным. Как и в жизни, обучение существенно упрощается, если его свести к самым основным элементам.

2. Держать мяч в игре (стабильность) – главной задачей игрока является перебить мяч через сетку на один раз больше, чем противник. Нетерпеливые игроки часто хотят сразу нанести решающий удар. Тренеры могут позволить им это, но они должны быть уверены в том, заработал право на это, продержав мяч в игре нужное время. Эта мысль должна утвердиться в сознании игроков, если они хотят перевести на более высокий уровень. Вот примеры игрокам в таких ситуациях:

— Держи мяч в игре, но не форсируй события

— Держи мяч в игре, делая определенное количество ударов, а затем выполни победный удар, не дожидаясь когда начнутся ошибки

— Держи мяч в игре, пока противник не ошибется

3. Наносить удары в определенную точку корта (пласировка) – первоочередной задачей является поддержание мяча в

игре. Следующей задачей становится попадание мяча в определенные точки корта.

4. Держать противника на задней линии— глубокие удары (под заднюю линию) не дают противнику контролировать игру. Игрок должен стремиться к этому в самом начале розыгрыша очка. Удары с большим запасом по высоте над сеткой позволяют этого добиться.

5. Обработка мяча (варьирование вращения)— ударить по мячу постоянно одним и тем же способом недостаточно для того, чтобы победить серьезного соперника, особенно если он сможет подстроиться под такой однообразный стиль игры. Разнообразие вращений при ударе по мячу может стать вашим главным оружием!

6. Сила, или, лучше сказать, контролируемая сила,— игрок должен понимать, что сила удара не обеспечивается только грубой физической силой.

### **Развитие спортивных навыков**

Я считаю, что в спорте в целом и в теннисе в частности, экспериментируя с ударами, не должны обращать внимание на то, что поначалу их мячи летят во все стороны. Предпочтительно, чтобы они научились чувствовать мяч — как он летит, как он отскакивает и что вообще может с ним произойти.

Важно понять простые истины:

1. Узнать немного о мяче

2. Знать, как быть готовым к приему мяча и как отправить его вперед

3. Знать, что происходит при контакте мяча с ракеткой

4. координировать движение ракетки и тела.

Этот подход применим как начинающим, так и более опытным игрокам. Начинающие должны концентрироваться на контакте с мячом больше, чем на деталях удара. Прежде чем ученик станет совершенствовать свой удар, он должен понять как мяч отскакивает, как меняет траекторию полета, как подходить или отходить при выполнении удара и в каких ситуациях применять именно резанный удар.

Когда ученик поймет все это, тренер может проводить занятие, посвященное конкретному типу удара. Мой самый важный совет— знать все о мяче. Невозможно преуспеть в любом виде деятельности, если не будешь знать основ предмета.

Я ставлю перед учениками задачу увидеть мяч как можно раньше и среагировать на него.

1. Игрок начального уровня реагирует на мяч после отскока на его стороне корта

2. Хороший игрок среднего уровня реагирует на мяч, когда тот пересекает линию сетки

3. Игрок высокого уровня реагирует на мяч в тот момент, когда он отскакивает от ракетки соперника.

4. Игроки высшего класса реагируют на мяч, наблюдая положение ракетки соперника, высоту точки контакта с мячом и положение тела соперника. Они могут с достаточной точностью определить, какой тип удара последует, где мяч пройдет над сеткой и в каком месте мяч коснется корта.

Игрокам необходимо знать, какой тип мяча им предстоит применить и в какой точке корта это должно произойти. Необходимо мысленно оценивать стиль игры соперника— куда он обычно посылает мячи, какие комбинации обычно разыгрывает.

Вот некоторые подсказки, позволяющие точнее принимать мяч:

1. Ознакомьтесь перед матчем с набором предпочитаемых соперником типов удара.

2. Наблюдайте за положением противника на корте, стойкой и подготовительными движениями.

3. Подмечайте угол наклона ракетки.

4. Замечайте, идет ли ракетка снизу вверх или сверху вниз.

5. Оценивайте скорость удара.

Вот несколько признаков, которые помогут игроку как можно раньше подготовиться к приему подачи. Это:

1. Высота подкидывания мяча. Отличается ли она от обычной подачи?

2. Направление подбрасывания мяча.

3. Постановка ног.

4. Степень разворота в бедрах и плечах.

Две самые главные подсказки, позволяющие улучшать игру, помимо тренировок:

1. Никогда не думайте, что вы сможете достать мяч. Если вы боретесь за каждый мяч, даже совершенно безнадежный, вы будете брать такие мячи, которые вам даже и не снились.

2. На тренировке никогда не позволяйте мячу дважды коснуться земли. Если вы будете тренироваться именно так, то вы научитесь успевать к мячу.

### Техника передвижения

Позиция готовности, первый шаг к мячу, дополнительные коррекционные шаги, первый возвратный шаг, скользящие скачки, шаг-«разножка», скорость, равновесие и сила являются основными элементами техники передвижения.

1. Позиция готовности – игрок внутренне собран и сконцентрирован, но расслаблен. Необходимо соблюдать баланс, что облегчает начало движения и обеспечивает эффективность первого шага к мячу.

2. Первый шаг к мячу – обычно шаг ближайшей к мячу ногой по направлению к месту приема мяча. Он должен быть быстрым и сильным, без потери равновесия, и обеспечивать подход к мячу по кратчайшему пути.

3. Корректирующие шаги – небольшие шаги, позволяющие игроку подойти к мячу наиболее удобно для приема.

4. Возврат – Должен выполняться как завершающая часть удара по мячу, чтобы в конце движения игрок оказался в положении, обеспечивающем быстрый первый шаг к центральной точке дальней линии

5. Первый возвратный шаг – обычно скрестный шаг, производимы для того, чтобы быстрее закрыть открывшуюся при предыдущем ударе часть корта, после которого обычно производится несколько скользящих приставных шагов для того, чтобы перекрыть свободное пространство корта.

6. Скользящие приставные шаги – шаги, переводящие игрока в нужное место корта. Обычно заканчиваются «разножкой» в тот момент, когда соперник производит ответный удар.

Ясно, что не все игроки имеют высокую физическую подготовку, скорость, силу и способность предугадывать действия соперника. Однако хорошей техникой передвижения должен владеть любой игрок. Концентрация внимания, способность предугадывать действия противника будут улучшаться тем успешнее, чем раньше игрок будет замечать мяч, отскакивающий от ракетки соперника.

Наряду с более быстрым подходом к мячу игрок должен научиться правильной работе ног. Альтернативы этому нет. Бесчисленные повторения простейших упражнений улучшат общефизическую подготовку. Что касается передвижения по корту, то, безусловно, наиболее эффективным движением, позволяющим достичь мяч без лишних проблем, является выпад. Каким образом игрок должен подойти к мячу, сохраняя при ударе хорошее равновесие?

Как игрок должен возвращаться в исходное положение? Весь процесс состоит из движения, баланса удара по мячу и возврата в прежнее положение.

#### *Освоение техники*

- Хватка— восточная, как для удара справа, так и для удара слева.
- Замах— просто отведением ракетки назад.
- Точка контакта с мячом— слегка впереди ноги, со стороны которой производится удар по мячу
- Проводка мяча— замах широкий и с проводкой в направлении цели, без дополнительных движений тела и подшага толчковой ногой.

#### *Скорость головки ракетки*

Было четко установлено, что сила удара определяется способностью игрока придать головке ракетки высокую скорость. В целом скорость мяча, отскочившего от ракетки, определяется скоростью движения головки ракетки, скоростью мяча перед контактом с ракеткой и характером соударения мяча с ракеткой.

#### *Подсказка:*

Правильная работа запястья при проведении удара справа с максимальной подкруткой требует восточной хватки и положении ладони, развернутой от игрока. Либо ладони, разверну-

той в сторону земли при использовании западной и полузападной хватки.

### *Скорость*

Настрой игрока на то что, чтобы достать и отбить трудный мяч, может быть как положительным, так и отрицательным. Ему необходимо начинать готовить ракетку к удару заранее, выполняя первый быстрый шаг и приводя тело в движение, чтобы провести молниеносный ответный удар.

По мере приближения игрока к мячу шаги должны укорачиваться, чтобы момент контакта он смог хорошо удерживать равновесие. Плохая опора и баланс ограничивает эффективность ударов по мячу.

Игрокам необходимо работать над повышением быстроты без потери равновесия. Лазание по веревке, упражнения на технику работы ног, проводимые на корте, упражнения на быстроту реакции, спринтерский бег на корте и другие интервальные тренировки— все это будет вести к повышению быстроты. Игрокам необходимо научиться передвигаться плавно, без рывковых движений, и постоянно помнить о «быстрых ногах».

### **Работа ног**

Работа ног является той основой, на которой строится техника выполнения ударов. Без правильной работы ног игрок просто не дойдет до мяча или, дойдя до мяча, не сможет сохранить баланс и правильное положение тела.

Отличная техника владения ногами позволяет игроку выбирать варианты действий и создает возможности, которых нет у других игроков. Запомните— я говорю об отличной технике ног, а не о хорошей. Ученик должен поставить себе задачу отрабатывать безупречную технику работы ног и скорость передвижения на каждом занятии.

### **Роль шагов в процессе перемещения**

Чтобы достичь быстрого разгона в процессе перемещения, вы должны двигать ногами как бы на первой скорости, быстро и мощно. Для этого практикуйте упражнения с сопротивлением,

подражая ездовой собаке, тянущей сани. Можно делать это несколькими способами. Достаточно, например, обвязать веревку во- круг пояса и попросить кого-нибудь держать ее, мешая вашему перемещению. За счет этого сопротивления вы естественным образом сократите длину шагов. Необходимо по несколько раз в день повторять такие упражнения, меняя техники перемещения. Постепенно вы выработаете быструю и плавную технику перемещения, необходимую для эффективного перекрытия всей игровой зоны корта.

### **Реакция первого шага**

Для отработки ступенчатого шага расставьте ступни на расстояние от полуторной до двойной ширины плеч, что даст вам прочную опору в положении готовности. Отметьте положение ступней. Отрабатывайте движение ступенчатого шага до тех пор, пока не почувствуете, что оно стало взрывным. Снимите на видео вашу работу и сравните ее с «киллюстратором» (killustrator — словообразование Ника Боллетьеры, синтез слов kill и il-lustrator) на моей учебной кассете.

Правильный первый шаг при подходе к мячу повысит ваши возможности для правильного расчета времени. Произнесите вслух слово «мяч» в момент контакта мяча с ракеткой соперника. Это заставит вас немедленно среагировать на него. Постепенно вы выработаете более быстрый рывок к мячу.

Произнесите слово «удар» (hit) при контакте ракетки с мячом, и это поможет вам выработать нужный ритм обмена ударами. С помощью этого упражнения «мяч-удар» вы также осознаете, как быстро надо вернуться в исходное положение на корте, до того, как соперник принял ваш удар. Вы должны воспринимать, реагировать и возвращаться в исходное положение в одном ритме с мячом. Можете добавить в это упражнение проговаривание слова «возврат» (recover). В этом случае последовательность слов будет такой: «мяч», «удар», «возврат».

## Способы работы ног

Как уже было сказано выше, отработывайте перекрестные шаги вперед и назад, а также скользящий приставной шаг с помощью специальных упражнений, концентрируясь на скорости и плавности движений и держа голову на одном уровне. Тренировка с сопротивлением позволит вам развить большую скорость и силу за более короткое время. Можете придумать собственные упражнения с акцентом на технику перемещения.

1. перекрестный шаг. Такой тип работы ног часто используется для движения во внутреннюю сторону. Это особенно важно при ударах над головой, когда требуется движение назад.

2. перекрестный шаг сзади. Используется в ситуациях, когда игрок движется вбок и назад. Вы можете увидеть это движение при выходе вперед с подрезкой.

3. скользящий шаг. Скользящий шаг также используется для движения вбок, но на более короткое расстояние. Такой способ передвижения не эффективно для далеких передвижений, но пригоден для приема мячей, летящих в нескольких шагах от игрока.

4. корректировочный или укороченный шаги. Важны для более точного достижения равновесия и перехода в стойку для нанесения удара. Вкупе с правильной подготовкой ракетки к нанесению удара эти шаги, выполняемые как очередь, помогают избежать неправильного положения ступней или не намеренного перехода в закрытую стойку.

5. ступенчатые шаги. Одна нога слегка отшагивает назад что обеспечивает большую силу и эффективность следующего шага. Большинство игроков используют ступенчатые шаги для движения вперед и вбок.

Ранняя подготовка также оказывает влияние на работу ног. Помните, что ваши ноги должны быть заняты либо принятием устойчивой стойки, либо подстраиваться к удару по мячу с ходу. Процесс подготовки к удару задает им тип действий. Если не начать готовиться к удару заранее, ваши ноги не успеют подстроиться под текущую ситуацию.



Суть правильной подготовки к удару состоит в том, что вы должны дать ногам правильную команду. Вы можете воспользоваться аналогией с фонарем в рукоятке ракетки. При выполнении очень широкого замаха назад, когда ракетка уходит за спину, луч света уходит за пределы корта, будучи параллельным задней линии. В этом случае ноги получают сигнал, что вектор силы направлен в сторону, и ноги переводят вас в закрытую стойку. Когда рукоятка ракетки идет вперед, луч направлен на сетку, и ноги получают сигнал о том, куда вы хотите направить свою силу.

В процессе подготовки к удару вы должны подойти к мячу в открытой стойке и иметь возможность перехода в нейтральную стойку, если на это будет время.

Перед тем как заняться специальными тренировочными упражнениями, нам надо уяснить, что же есть правильная работа ног. И в первую очередь то, что теннис – это игра изначально мелких (маленьких, частых) шагов. Разумеется, догоняя трудный, далекий мяч вы можете бежать в полный, широкий шаг, однако это будет скорее исключением, нежели правилом тенниса. В действительности, теннис это игра коротких спринтерских рывков и частой и быстрой смены направлений движения: у вас должен быть наработан навык быстрых перемещений из стороны в сторону и вперед-назад.

*При хорошо поставленной работе ног игрок движется мягким, бесшумным шагом.* Вы не должны слышать своих шагов, если, конечно, у вас достаточно мягкая спортивная обувь. *Игроки с неудовлетворительной работой ног создают при перемещениях по корту много шума.* Когда во время матча я слышу "громкие" шаги моего оппонента, то я стараюсь приложить максимум усилий для того, чтобы хорошенько погонять моего соперника по корту: я знаю, что плохая работа ног рано или поздно приведет моего соперника к усталости и невынужденным ошибкам.

*К сожалению, многие теннисисты думают, что для тренировки хорошей работы ног достаточно только бегать кроссы.* Даже если вы ежедневно будете пробегать три, пять или

даже 10 км в надежде, что это позволит вам ускорить перемещения по корту, маловероятно, что это принесет вам успех.

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

Если вы всерьез задумались об улучшении своей игры, я могу вам гарантировать, что использование в течение полугода предлагаемых мной специальных упражнений, даст вам с уверенностью почувствовать разницу в вашей работе ног на корте. Вам будут необходимы целенаправленные, регулярные и хорошо прочувствованные занятия. Основная мысль состоит в том, что необходимо так натренировать правильную работу ног, чтобы не думать о ней во время игры. *Во время матча все ваше внимание должно быть сосредоточено на мяче и вашем оппоненте, так что хорошая работа ног должна стать вашей "второй натурой".*

*Итак, первый комплекс упражнений, по сути это короткие спринты. Лучше всего начинать эти упражнения в 3/4 от максимального темпа и выполнять не более одного цикла в день. По мере того, как вы будете становиться выносливей, сильнее и крепче можно увеличивать число циклов за тренировочный день до 2-х или 3-х. Но никогда не делайте больше 3-х циклов за тренировочный день. Я рекомендую выполнение этого комплекса через день.*

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

*Цикл состоит из 10 спринтов плюс возвращение легким бегом (возможно, семенящим бегом) в точку старта после каждого спринта.*

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

1. Спринт из стартовой точки к конечной точке полным (большим) шагом. Затем без остановки развернуться и вернуться в точку старта легким (семенящим) бегом.

2. Повторить п.1, но в другом темпе.

3. Выполнить рывок боковым (приставным) шагом на максимальной скорости. Не применяйте скрестный шаг. Старайтесь держать положение тела ниже, в полуприседе, выполняя рывки приставным шагом. При возврате приставным шагом расслабленно шлепайте ступней о ступню.

4. Повторите п.3, но на этот раз смените ориентацию тела на 180 градусов (т.е. если п.3 вы выполняли приставным шагом левым плечом вперед, то п.4 проделайте правым плечом вперед).

5. Выполнить рывок задом (спиной вперед), двигаясь на носках ног и размахивая руками в ритме движения. Будьте осторожны, проверьте предполагаемый путь на отсутствие каких-либо помех, т.к. вы будете бежать не глядя назад.

6. Повторите п.1 полным крупным шагом рывок в конечную точку и возврат семенящим бегом.

7. Повторите п.3, но на этот раз применяя скрестный шаг. Скрестный шаг часто используется в теннисе, когда мы стремимся вернуться в исходное положение после выбивающего удара соперника. Не бойтесь и старайтесь двигаться с максимально возможной скоростью. Возвращайтесь в стартовую точку семенящим бегом.

8. Так же как в случае п.4 надо повторить рывки, сменив на 180 градусов ориентацию тела.

9. Повторить п.5.

10. Повторить п.1.

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

При кажущейся незрчности упражнений это, тем не менее, хороший тренинг. У вас могут возникнуть проблемы с дыхательной выносливостью. Что ж, тогда сбавляйте темп пока организм не приспособился к упражнениям. Но помните, что цикл и так имеет рваный ритм: рывок, затем расслабление. Используйте возврат для короткого отдыха, не возвращайтесь слишком быстро, но и не переходите на медленный шаг. Таким образом вы будете копировать естественный игровой теннисный ритм: резкий рывок – пауза, резкий рывок – пауза и т.д.

*Другой способ развития ваших дыхательных способностей работать под нагрузкой и развития силы ног ~ прыжки со скакалкой. Я не предлагаю вам стать рекордсменом по прыжкам со скакалкой, но возьмите за норму 3-х минутные циклы прыжков со скакалкой на каждой тренировке. Вполне допустима имитация скакалочных прыжков без использования самой скакалки. Работая со скакалкой, вы должны все время оставаться на носках ног. Очень скоро вы почувствуете, что для вас будет более естественным оставаться на носках во время теннисного розыгрыша.*

*Квадрицепсы – это очень важные мышцы для тенниса. Эти бедренные мускулы позволяют вам обеспечить мягкую работу ног при ударах с лета, а также быстро стартовать, реагируя на мощный удар соперника. Вдобавок, хорошо развитые квадрицепсы снимут у вас дискомфорт в коленном суставе под нагрузкой.*

Для развития квадрицепсов я рекомендую следующее:

1. *Езда на велосипеде (или велотренажере) не менее полу часа.*

Старайтесь крутить педали в хорошем темпе. (Это упражнение в качестве одного из основных использовал Иван Лендл).

2. *Выполняйте прыжковые выпады по 3–4 цикла (по 10 наскоков на каждую ногу составляет цикл). Выпады аналогичны приседаниям, за исключением того, что одна нога оказывается на 4–5 ступней впереди другой и центр тяжести тела опускается*

кается. При этом вы будете чувствовать напряжение на передних мышцах ваших бедер (квадрицепсах). *Бегайте вверх по ступеням стадиона.* 20-минутный цикл работы на ступеньках обеспечит прекрасную тренировку. Сбегание со ступеней вниз даст дополнительный эффект на ноги. Только я не рекомендую увлекаться этим упражнением людям со слабыми коленями.

3. Я также очень рекомендую естественный способ тренировки — забыть что такое лифт — пользоваться ступеньками лестницы в многоэтажных домах.

*Еще одно хорошее упражнение я вам рекомендую на каждый день — подъем "на цыпочки".* Это очень просто: поднимаетесь на носки ног, сохраняете это положение 2–3 секунды, затем опускаетесь в нормальное положение. Цикл составляет 15–20 подъемов, выполнять нужно 2–3 цикла в день. Это упражнение улучшит, как и скакалка, вашу способность двигаться на носках во время розыгрыша очка в теннисном матче.

*Наконец, дошла очередь и до кросса.* Бег на длинную дистанцию необходим для теннисиста. Он помогает в развитии выносливости. Однако, дистанция кросса должна быть лимитирована. Теннисисты должны бегать кроссы на дистанцию порядка 2,5–3,5 км не более. Желательно, чтобы эти километры вы набегали не по асфальту, а по более мягкой трассе (гаревая дорожка, резиновая дорожка, лесная тропа и т.п.). Таким образом вы сможете преодолевать совсем не нужный дискомфорт, составляемый вашим коленям твердой поверхностью.

Подытоживая сказанное, позвольте порекомендовать вам простой режим недельной (6-дневной) тренировки. *Очень важно, чтобы в недельном тренировочном цикле у вас один день был свободным от тренировок. Еще важное условие: вы должны обязательно делать стретчинг (комплекс упражнений на растяжение) до и после тренировки.*

**ПОНЕДЕЛЬНИК:** Сначала 1–2 часа тенниса. Затем пробежка 3 км по мягкой трассе.

**ВТОРНИК:** Тренировочный день начинается с игры в теннис 1–2 часа. Затем выполняется 1–2 цикла "saddle-brooks". Заканчивается тренировочный день 3–5 циклами прыжковых выпадов по 10 выпадов на каждую ногу в цикле.

**СРЕДА:** Прыжки со скакалкой два цикла (по 3 минуты на цикл). Игра в теннис – 1 час. Тренировочный день заканчивается ездой на велосипеде (или велотренажере) в течение 20–30 минут. Вместо велосипеда можно бегать по ступеням, если у вас крепкие колени.

**ЧЕТВЕРГ:** Пробежка 3 км по мягкой трассе после 1–2 часов тенниса. Тренировочный день заканчивается 3-мя циклами прыжковых выпадов (по 10 выпадов на каждую ногу в цикле).

**ПЯТНИЦА:** Тренировочный день начинается с одного трехминутного цикла прыжков со скакалкой. Затем теннис не более 1 часа. И, наконец, 2 цикла "saddle-brooks".

**СУББОТА:** Сначала 1 или 2 "saddle-brooks". Затем 2 часа тенниса. При этом выполняются прыжковые выпады. Если позволяет время, 10–20 минут велосипеда, если нет болезненных ощущений в теле.

**ВОСКРЕСЕНЬЕ:** Отдых при полном отсутствии каких либо упражнений.

Предлагаемое расписание может вас не удовлетворять. Оно может быть слишком строгим для вас или, наоборот, недостаточно строгим. У вас может не хватать времени на выполнение такого режима. Однако суть в том, что старайтесь приблизить, насколько это возможно, режим ваших тренировок к предлагаемому режиму. Если вы занимаетесь спортивным (соревновательным) теннисом, вам, вероятно, потребуется в соревновательном периоде добавить в тренировки больше тенниса и сократить целевые тренировки на работу ног. Но придет время периода тренировок с малым количеством соревнований и вы обязательно добавите тренировок на ноги, даже в ущерб теннисным тренировкам.

Некоторые из предложенных упражнений привлекут ваше внимание, некоторые нет. Но суть в том, что вы должны тренировать ваши ноги. Работая на корте, не забывайте стараться во время розыгрыша очка все время оставаться на носках. И хотя никто не может это строго выполнить на протяжении всего матча, все же старайтесь насколько это для вас возможно. Это главное, что поможет вам стать теннисным мастером.

## Глава 2. УДАР СПРАВА

Возможно, самым большим моим достижением является моя способность воодушевлять студентов и внушить им уверенность в своих силах, то необходимо для достижения успеха. Моя концепция обучения новой технике, переходящей в привычную, подразумевает несколько этапов:

- Этап первый: «Просто ударь». Есть простой способ отточить удар и сделать его сильным. Пока не особо беспокоьтесь о точности и последовательности движения. Расслабьтесь, размахнитесь и ударьте посильнее.

- Этап второй: тренировка прицеливания. Когда вы научились хорошо выполнять удар, вам необходимо проверить ваши навыки на практике, когда вы будете под прессингом. Выделите зоны, куда надо попасть, и тренируйте точность. (Имейте в виду, что может потребоваться несколько месяцев тренировки прежде, чем вы сможете перейти от 1-го ко 2-му этапу.)

- Этап третий: примените новую технику в игре на счет. Проверьте, насколько хорошо вы применяете технику в сложных условиях игры, сохранились ли ваши наработанные навыки в боевой обстановке. Чтобы достичь успеха, вы должны поверить в то, что вы овладели техникой. — Не бойтесь ошибаться всегда доводите прием до конца даже под давлением соперника.

### *Что же такое хороший правый?*

*Удар справа* является смертельным оружием в арсенале игрока. Остальные удары справа в обмене ударами могут быть агрессивными, направленными в центр корта, пока ваш убийственный правый не поставит точку в розыгрыше очка или не вынудит соперника сделать слабый защитный удар, который даст вам возможность атаковать, играя с лета. Не все удары справа наносятся с убийственным настроем. Вы должны создать подходящую ситуацию, постоянно держа соперника под угрозой убийственного удара.

Составляющие убийственного правого должны быть отшлифованными и эффективными. Идея состоит в том, чтобы выйти на позицию для убийственного правого. Используйте

укороченные удары и косые удары, чтобы воплотить тактику мощной игры и заставить соперника сомневаться.

Питчер в бейсболе может хорошо выполнять фастбол, но он тщательно замаскирует его среди других бросков (крученный, чэйндр-ап, и т. п. ), которые только усилят эффективность последующего фастбола. Такой же баланс между ударами слабыми и сильными соблюдают игроки мирового уровня, применяя убийственный правый.

### *Хватки ракетки*

Ваша привычка держать ракетку окажет серьезное воздействие на все ваши удары. Если вы только начинаете заниматься теннисом, я бы предложил вам использовать усиленную восточную или полузападную хватку ракетки.

- Континентальная хватка (ладонь обращена вниз) – используя эту хватку, трудно нанести убийственный правый, хотя есть несколько исключений. Лично я предпочитаю хватку, позволяющую достичь более высокой результативности.

- Восточная хватка (ладонь обращена вперед) обеспечивает хорошую силу и рычаг, пригодна для приема и низких, и высоких мячей в зоне удара, а также позволяет проводить подкрутки, не теряя силы.

- Полузападная хватка (ладонь обращена вперед и вверх) – является наиболее употребительной среди нынешних профессионалов. Обеспечивает очень хорошую силу удара и подкрутку, особенно в верхней части зоны удара.

Полная западная хватка (ладонь обращена вверх) дает возможность сочетать *силу и вращение при ударах в верхней части зоны удара, но принимать низкие мячи с такой хваткой трудно.*

Чтобы ваш удар справа был эффективен, вы должны уметь принимать мяч в любой точке зоны удара. Наиболее употребительные хватки ракетки – восточная и полузападная – являются в этом плане универсальными, обеспечивая хорошую силу ударов.

Вне зависимости от того, какой хваткой вы пользуетесь, важным моментом является усилие, с которым вы держите ракетку. Наиболее частой проблемой является слишком сильное



сжимание ракетки, что ограничит вашу гибкость. Держите руку расслабленной, особенно в промежутках между ударами. Позвольте ракетке работать самой. (Попробуйте сильно сжимать теннисный мяч, и вы почувствуете, насколько быстро вы потеряете чувствительность в пальцах и устанете).

Не забывайте, что надо подобрать одну основную хватку ракетки и тренироваться в выполнении ударов справа именно с ней. Для выработки такой привычки надо много тренироваться.

### **Хорошая опора**

Настоящего спортсмена можно отличить по правильному положению тела и хорошей опоре.

Хорошая опора включает:

- Хорошую осанку (положение спины)
- Низкий центр тяжести (согнутые ноги)
- Прочная опора под ногами (стойка)

Главными помощниками игрока являются быстрая подготовка и хорошая опора.

### **Быстрота первого шага**

Психологической настрой должен быть таков: «Я смогу взять любой мяч».

Одаренные игроки движутся и реагируют быстро, мощно и не теряя равновесия. Они никогда не думают, как им перемещаться. Будучи прирожденными спортсменами, они выходят на мяч и возвращаются в положение готовности на корте в соответствии со своим стилем игры.

Другим игрокам приходится постоянно работать над началом замаха в процессе первого шага, делая окончание первого шага естественной частью замаха. Они должны ежедневно работать над подготовкой к удару и возвратом в исходное положение, поскольку это не выходит у них само собой.

## Стойки для нанесения ударов

Существуют три основные стойки – открытая, нейтральная и закрытая. Более подробная информация приведена выше в гл. 2.

- Открытая стойка похожа на ту, что использует отбивающий в бейсболе, отшагивая на заднюю ногу в «коробочку» и нанося удар битой. Эта стойка дает возможность наносить любой удар, и в том случае, если у вас есть время на нанесение удара с шагом, вы можете это сделать. При приеме сильного мяча, мешающего вам эффективно действовать, вы обычно бываете вынуждены наносить ответный удар из открытой стойки. Избегайте в такой стойке переноса веса с задней ноги, выключающего тело из выполнения удара.

- В нейтральную стойку можно перейти из открытой путем переноса веса вперед, причем большой палец передней ноги будет направлен в сторону сетки. Вы будете часто использовать эту стойку наряду с открытой для проведения убийственного правого. При нейтральной стойке обе ноги находятся как бы в «коробочке».

- Использование закрытой стойки является распространенной ошибкой, которую необходимо исправлять за счет ранней и правильной подготовки ракетки к удару. Закрытая стойка снижает силу, ухудшает контроль и равновесие, а также ограничивает возможности выбора вариантов удара.

## Спустить курок

Эта концепция поможет вам сделать силу и скорость движения ракетки максимальными. Примерно так же, как вы бы выдергивали полотенце, вы выдергиваете ракетку из положения замаха, двигая рукоятку в сторону мяча. Такой способ позволяет использовать ракетку как инструмент с увеличенным рычагом. В процессе движения ракетки вперед сохраняйте руку гибкой. Маятниковое движение ракетки создаст максимальную силу в точке контакта с мячом.

Вам не нужно разгонять ракетку за счет хлесткого движения кисти и шлепка по мячу или бросать все тело в сторону удара. Отработка правильной траектории замаха и методика «вы-

дергивания полотенца» позволят вам быстрее создать необходимое ускорение ракетки.

### **Зона контакта и проводка мяча**

Полное распрямление руки, наносящей удар, при проводке мяча поможет вам сохранить правильную траекторию движения ракетки.

Предпочтительными зонами контакта с мячом при использовании различных хваток являются следующие:

- Континентальная хватка — нижняя.
- Восточная — средняя.
- Полузападная — от средней до верхней. Низко отскакивающие мячи потребуют корректировки траектории замаха.
- Западная — верхняя. Чем ниже точка контакта с мячом, тем сложнее выполнить удар, поскольку положение кисти становится неудобным.

В силу ряда причин, частично из-за того, что игроки все раньше начинают заниматься теннисом, полузападная и западная хватки получают все большее распространение. Пока вы еще не выросли, такие хватки могут выглядеть для вас наиболее комфортными. Но с улучшением вашей игры вам необходимо выбрать хватку ракетки, которая наилучшим образом сочетается с вашим стилем игры. Изменение хватки ракетки потребует от вас терпения и усиленной тренировки.

### **Противоположная рука**

Начинающие обычно не используют противоположную руку при ударе. Часто она просто болтается сбоку, ничего не делая.

Противоположная рука может добавить устойчивости и силы вашему удару.

Когда вы находитесь посреди корта, противоположная рука может добавить вам устойчивости и создать эффект якоря, действуя примерно таким же образом, как шест в руках эквилибриста, т. е. помогая удерживать правильное положение плеч. Чтобы создать силу, необходимую при использовании в атаке убийственного

правого, противоположная рука работает, как рука в перчатке у питчера, которая растягивает мышцы грудной клетки при ударе. Такой замах создает большой рычаг силы, позволяющий провести более сильный удар, не потеряв при этом равновесия.

### **Нагружайте бедра**

Этот прием заключается в отклонении назад и снижении центра тяжести. Как только это произошло, ноги сжимаются, как пружины, позволяя вам при распрямлении вложить силу в удар. Отрабатывайте удар по мячу, удерживая вес на задней ноге в течение всего удара. Это поможет вам лучше почувствовать источник силы, заложенный в опорной ноге.

Игроки среднего уровня отводят ракетку назад без смещения центра тяжести, не пружиня ногами. Хорошая же загрузка бедра даст вам возможность одновременно готовиться к удару и разворачиваться, как это делает, например, Джимми Коннорс. Такие игроки, как Сампрас, ухитряются использовать загрузку бедра даже на бегу, что увеличивает силу удара и дезориентирует соперника.

### **Возврат в исходное положение**

Положение, в которое вы возвращаетесь после проведения удара, может быть различным, особенно если вы предпочитаете наносить атакующие удары, в том числе убийственный правый. Джим Курье и Штеффи Граф часто возвращаются после удара в положение, которое позволяет им затем нанести сильный удар справа. В целом на положение, в которое вы возвращаетесь после удара, влияют ваш стиль игры и характер приема мяча соперником после ваших ударов.

Настрой должен быть таким: «После любого удара я вернусь в исходное положение».

### **Методики тренировки и упражнения**

Вырабатывая новые навыки, прибавляйте по одному элементу за раз и будьте терпеливы. Помните, что, когда вы добавили или устранили какой-либо элемент, ваша результативность

и уверенность в себе временно ухудшатся. Не нервничайте! Вам надо быть готовыми к этому спаду, но он будет временным, если вы продолжаете работать над собой. Пройдя этот период спада, вы выйдете на другой уровень игры. Это единственный возможный способ развития.

### **Хватки ракетки**

Путем постоянных повторений следуйте моей формуле: Шаг 1: «Просто ударь». Шаг 2: Тренировка точности. Шаг 3: Адаптация к реальным условиям игры.

Найдите свою хватку ракетки и используйте ее во всех тренировочных упражнениях. Не забывайте, что, слишком сильно сжимая ракетку, вы теряете гибкость и скорость.

Работа у стенки и с пушкой, выбрасывающей мячи, является очень полезной.

### **Хорошая опора**

Сконцентрируйтесь на сохранении правильного положения тела, понижая центр тяжести в стойке на величину от 6 до 12 дюймов (15–30 см) относительно вашего роста в выпрямленном положении. Отрабатывая перемещения, старайтесь двигаться плавно и, по возможности, не наклонять голову. Работайте над сохранением этого положения при перемещениях.

### **Ранняя готовность**

«Истинный уровень выдающегося игрока можно оценить по тому, насколько дисциплинированно он заранее готовится к удару».

Я использую этот критерий, чтобы оценить уровень освоения игроками базовой техники:

Средний уровень – игрок готов к приему мяча в момент отскока мяча на его стороне.

Хороший – в момент пересечения мячом линии сетки.

Отличный – в момент удара соперника по мячу.

Превосходный – до момента контакта мяча с ракеткой соперника.

Исходя из вашего опыта, вы часто можете предсказать, куда пойдет мяч после удара соперника. Кроме того, ваш соперник может дать вам подсказку, если у него есть некоторые привычки при направлении мяча в те или иные точки корта.

Подготовку к приему мяча можно отрабатывать различными способами. Для того чтобы выработать более раннюю готовность к приему мяча, для начала привыкните завершать замах ракеткой назад до того, как мяч перейдет на вашу половину корта. Это означает, что вы будете готовиться к приему в процессе выхода на мяч. Чтобы принять правильное положение готовности, направьте ручку ракетки на прилетающий мяч, держа ее немного позади себя и снизу. Восходящее движение ракетки навстречу мячу создаст подкрутку, необходимую для того, чтобы мяч не ушел за пределы корта. Для правильной подготовки к приему мяча также нужно держать ракетку справа от себя немного спереди, если вы играете правой рукой. Если ракетка заходит за противоположную сторону тела, она находится в опасной зоне. Хорошим способом наработки ощущения правильного согласования между руками и ногами является упражнение с бейсбольной перчаткой.

Когда вы заняли положение, необходимое для приема мяча, вы увидите, что ваши ноги автоматически оказались в открытой стойке. Это упражнение также поможет выработать правильную ориентацию тела относительно прилетающего мяча.

### **Стойки для нанесения ударов**

Если вы правильно подготовили ракетку и переместились в нужное положение, у вас есть выбор между открытой и нейтральной стойкой. Когда вы научитесь выполнять удар из открытой стойки, вам необходимо избавиться от распространенной ошибки с переносом веса, выключающим тело из удара. Держите грудную клетку развернутой в сторону зоны контакта с мячом до начала проводки мяча.

Вы можете попробовать поиграть в мини-теннис, в котором оба игрока находятся в пределах зоны подачи, постоянно нанося удары из открытой стойки.

Также вам необходимо научиться переносить вес тела в открытой стойке, переходя при этом в нейтральную. Такой навык переноса веса вынудит вас разворачивать бедра в начале нанесения удара.

### **Спустить курок**

Эта аналогия позволит вам освоить правильное направление замаха при ударе справа и добиться максимального разгона ракетки. Используйте тест «выдергивание полотенца» для получения ощущения необходимой скорости движения руки при замахе. При тренировке попробуйте выполнять предварительный замах ракеткой в паузах между ударами по мячу. Такая тренировка поможет вам повысить скорость замаха.

Чтобы проверить траекторию замаха, попросите помощника слегка придержать ракетку в начале выдергивающего движения. Не забывайте, что ручка ракетки должна двигаться прямо вперед.

### **Противоположная рука**

Чтобы научиться более эффективно использовать противоположную руку при проведении удара, попробуйте взять ею какой-нибудь предмет небольшого веса. Этот добавочный вес позволит вам лучше почувствовать эффект противовеса.

Упражнение с противоположной рукой на бедре поможет вам лучше почувствовать эффект якоря и ощущения, которые должны возникать при замахе.

### **Загрузка бедра**

Вам необходимо тренироваться в нанесении ударов из открытой стойки, удерживая вес на задней ноге на протяжении всего удара. Постепенно работайте над понижением стойки и перемещением веса назад. Вы должны почувствовать, как бедра и корпус сжимаются, как пружины, в процессе подготовки удара и распрямляются при ударе. Вес при этом остается на задней ноге. Старайтесь не подпрыгивать при проведении удара.

## **Возврат в исходное положение**

Главное, на что надо обратить внимание при тренировке возврата, — правильное начальное движение и готовность к смене положения, если в этом возникнет необходимость.

### **Тренируйте психологический настрой**

Профессионалы подходят к тренировкам со всей ответственностью, занимаясь очень интенсивно, ставят себе определенные цели и в целом обладают рациональным складом ума.

Будьте терпеливы, ставьте цели и ежедневно работайте над их достижением. Вам нужно стремиться к совершенству, понимая при этом, что путь ваш будет усеян разного рода ошибками. Игрок, который научился извлекать уроки из своих ошибок и провалов, наиболее часто достигает больших успехов. Избегайте сомнений в собственных способностях и негативного отношения к себе.

Интенсивную работу на тренировках ничем не заменишь. Тренируйтесь с умом, работая над достижением поставленных целей, способствующих вашему прогрессу. Принимайте конструктивную критику вашего тренера и всех, кто разбирается в игре лучше вас.

### **Психологический настрой в матче**

Не бойтесь ошибиться, послав мяч в аут, иначе станете мнительным. Используйте атакующий удар справа так часто, как это возможно. Варьируйте удары по отскочившему мячу, меняя их скорость и вращение, а также применяйте другие виды ударов, чтобы застать соперника врасплох. Проводите такие комбинации, которые дадут возможность использовать преимущества вашего удара справа. Выигрывайте очки за счет ваших лучших ударов, сохраняя позитивный настрой даже тогда, когда проигрываете. Уверенность является ключевым моментом в достижении поставленных целей.



## СОВРЕМЕННЫЙ УДАР СПРАВА

В современной игре драйв справа выполняется хваткой полузападной или вообще закрытой, западной.

Этот современный удар позволяет игроку производить мощные пласированные удары по мячу со средним и высоким отскоком, а также эффективно выполнять "выносящие" удары по короткому мячу. Хотя существует много технических вариантов исполнения удара, тем не менее есть их общие важные особенности. Этот удар наиболее эффективен, когда при ударе получается выраженная кинетически связанная цепочка – от корта к ногам, бедрам, корпусу, плечам, руке, запястью – которые работают в ритмической, плавной связи.

### Хватка

Положите ракетку на корт и поднимите ее, взяв за ручку. Таким образом вы получили автоматически полузападную хватку. Если вы хотите получить западную, еще более закрытую хватку, то вам придется произвести дополнительный поворот ручки ракетки.

Шагаете правой ногой в сторону и одновременно поворачиваетесь боком к направлению предполагаемого удара, и отводите ракетку назад. Будьте уверены, что ваша правая нога пружинисто согнута, корпус, бедра и плечи скручены. Вся верхняя часть тела должна быть в хорошем равновесии. Ваша вытянутая левая рука поможет вам почувствовать надежный баланс.

### Маховое движение ракетки

Оттяните ваше запястье назад и начинайте маховое движение выноса головки ракетки к мячу. Благодаря хватке точка удара у вас будет впереди и ваш локоть будет легко сгибаться. Вращение (раскрутка) бедер, корпуса, плеч, скрученных ранее при выполнении замаха, должно быть очень четким.

### Вращательное движение предплечья и запястья

В отличие от классического драйва, при котором ракетка движется по линии полета мяча и ваш большой палец указывает

это направление, в данном случае ваша ракетка должна вращаться относительно вашего мизинца — получается выраженное движение ракетки справа налево.

### **Ускорение и вращение**

Если вы будете хорошо разгонять головку ракетки и добавлять вращение запястьем, то у вас будет получаться хлыстовый удар с хорошим вращением мяча.

### **Завершение удара**

Правое плечо при ударе будет активно выноситься вперед, опережая правую ногу, и ракетка будет заканчивать движение над вашей головой, затем на уровне левого плеча вокруг шеи, и, наконец, опустится на уровень бедер.

Если вы будете выполнять маховое движение ракеткой с большим ускорением, то вращательная инерция удара будет заставлять вас выполнять удар с отрывом от опоры, причем отрываться от корта будет сначала левая нога, а затем и правая.

Некоторые игроки генерируют такую центробежную энергию, что они взлетают над кортом на несколько дюймов.

### **Восстановление исходной позиции**

Ваше тело вместе с ударом будет отклоняться влево, так что вам будет довольно легко делать шаг для восстановления исходной позиции, если вы наносите удар из правой половины корта. Когда вы выполняете удар, находясь на левой половине корта, то вам придется сделать несколько быстрых скрестных шагов, чтобы вернуться на исходную позицию.

### **Преимущество удара**

Применение удара справа в открытой стойке дает возможность мало заботиться о выборе неожиданного направления удара. В отличие от других ударов, направление этого удара практически не сможет быть прочитано вашим оппонентом. В классическом драйве направление полета мяча можно было предсказать по нюансам подготовки к выполнению удара, здесь

же сопернику очень трудно угадать, куда полетит мяч после вашего удара.

Продвинутые игроки имеют развитый навык визуализации полета мяча с момента удара его соперником. Они способны прогнозировать место отскока и момент времени, в который отскок происходит. Кроме того, они чувствуют место предполагаемого второго отскока и на этом ощущении точно подходят к нужной точке удара.

Игроки высокого уровня очень редко уходят далеко от задней линии корта, т.к. при этом они оказываются в выраженной защитной позиции. Современные игроки осваивают технику удара по высокому восходящему мячу, не позволяя себе отступать назад.

### **Подготовка к удару справа**

Хорошая подготовка к любому удару начинается с умения цепко и четко следить за мячом и действиями соперника. Если у вас с этим все в порядке, вы будете знать, когда действительно начинать готовиться к удару.

Еще до того, как ваш противник ударяет по мячу, вы уже должны начать подготовку к сбалансированному удару. Вы можете проверить своевременность вашей разножки. Это заставит ваши мышцы ног подготовиться двигаться в одном или другом направлении; когда вы знаете точно, куда приземлится мяч. Это означает, что вы ответите более быстро и точно, потому что вы оцениваете ваши физические возможности, как только мяч покидает ракетку противника.

Есть еще проблема, которую я вижу постоянно, — это неспособность установить правильное боковое расстояние от мяча. Игроки фактически размещают свое тело там, где должна быть их ракетка, потому что они не следят за мячом достаточно долго или не устанавливают верное положение головы. Держите вашу голову, следите за уровнем плеч, и наблюдайте за мячом, пока вы не услышите звук мяча, отскакивающего от ракетки. Есть два других средства установления четкой зоны удара, которые также будут упомянуты чуть позже.

## Поворот тела

Как только вы определили, что мяч приземлится справа от вас, начинайте поворот тела. Бедро, корпус, и плечи, — в этом порядке совершается поворот. Ракетка — фактически последняя часть этой кинетической цепи.

Вместе с этим поворотом, свободная рука движется поперек тела, чтобы формировать приблизительно угол в 90 градусов с линией плеч. Большинство профессионалов будут держать свободную руку на шейке ракетки, что помогает начать поворот и гарантирует верное положение руки.

Положение свободной от ракетки руки может также помочь в самостоятельном определении расстояния до мяча. Расстояние до мяча в длину руки поможет предотвратить некоторые неприятности с зоной контакта. К тому же это помогает полному балансу и обеспечивает синхронное движение рук в течение ударного движения.

Перед скручиванием плеч запястье должно быть закрытым (немного оттянутым наружу), а локоть должен быть слегка согнут. В то же время, голова ракетки должна быть перед линией плеч.

Наконец, когда вы полностью готовы к движению вперед, задняя нога должна быть четкой опорой, на которой сосредоточен вес тела. Положение задней ноги должно быть соотнесено с траекторией приближающегося мяча.

Теперь вы готовы.

Ключом к успеху в современной игре становятся удары с более коротким замахом. Игроку необходимо выполнить подход к мячу за счет ног, а не ракетки, передвигаясь к точке приема мяча достаточно близко, чтобы выполнить удар компактно.

Для этого необходимо отводить ракетку назад, при замахе разворачивать бедра и плечи, при этом удержание локтя и ракетки на более близком расстоянии от корпуса при замахе назад.

Упражнение. Игрок стоит внутри задней линии и отбивает удары с отскока. Чтобы хорошо ударить по мячу, ему необходимо заведомо быстрее вращать плечи и бедра и делать короткий замах. (мяч подмышкой) Хватка ребро 3.



*Слева.* Неюжодимо научится выполнять круговой замах ракеткой. Способ упрощения удара слева состоит в выполнении замаха в одно движение. (иначе удар происходит с опозданием). Ракетку завести под мяч и дать вращение. При этом необходимо делать разворот бедер и плеч по полной траектории замаха, все что остается сделать – мах вперед.

Более широкая постановка ног обеспечивает большую силу, контроль и точность при реакции на мяч и нанесении удара. Мышцы ног должны быть сильными и гибкими. Что касается рук, они должны быть гибкими. Напряжения кисти руки, держащей ракетку весьма невелико. Они не душат ее, но и не теряют устойчивость.

1-ая стадия – *готовность* – т.е. стойка еще когда мяч отскочил на сторону партнера.

2-ая стадия – восприятие и реакция. Смотреть на ракетку партнера в момент удара.

3-я стадия – работа ног и подготовка удара.

4-ая стадия – принятие стойки и удар.

5-ая стадия – возврат в исходное положение.

При замахе создается рычаг силы. Рука смотрит в центр мяча, особо обратить внимание на запястье. Удар начинается из положения замаха. Движение вперед начинают ракеткой. Сгибание руки в локте. В поступательной фазе удара локоть разгибается и рука становится рычагом. Сила удара достигается за счет работы грудной клетки в качестве оси вращения. Рука полностью выпрямляется, но при этом остается гибкой.

Сила удара – согласованность туловища, груди и кисти.

### **Хлыстовый удар справа**

Мощный удар справа – основа современной профессиональной игры. Сампрас, Беккер, Чанг, Агасси, Курье – все они часто забегают "под право" для выполнения мощного убивающего удара, чего не делали в недалеком прошлом такие агрессивные теннисисты, как Коннорс, Макинрой.

Приготовление к удару стандартно, с хорошим разворотом плеч и с участием в замахе левой руки. Запястье полностью

расслаблено. Начало движения – внезапное, резкое "расшищающее путь" движение левой руки без одновременного участия правой руки, которое начинается на мгновение позже выносом ракетки под мяч хлыстовым движением запястья. Запястье, предплечье и даже хватка расслаблены и ленивы.

Однако, после того, как головка ракетки с ускорением "брошена в мяч", продолжает работу не запястье, а предплечье (подобно стеклоочистителю автомобиля).

Внимательный взгляд рассмотрит в ударном движении характерные черты броска мяча бейсболистом (приглядитесь к левой руке и левой ноге).

Хороший разворот плеч и выраженное обратное движение левой (недоминантной) руки. Запястье расслабленное, ленивое. Замах длинный, с высоко поднятой ракеткой. Начальный элемент хлыстового удара – резкое раскручивание левой руки без какого-либо заметного движения ракетки. По мере приближения ракетки к мячу идет характерный вынос ракетки под мяч. Запястье работает так же как при щелкании бичом. Однако после того, как головка ракетки ускоряется в удар, начинает работать предплечье, а не запястье. Дети называют это движение "подобно дворнику-стеклоочистителю автомобиля".

### **Как отрабатывать удар**

#### *Шаг 1*

Находясь в открытой стойке подбросьте мяч вверх с очень сокращенным замахом. Ударьте по мячу, концентрируя внимание на мизинце.

#### *Шаг 2*

Повторите упражнение, выполняя этот же удар, но с отскока.

#### *Шаг 3*

Теперь выполните этот удар, с полным замахом.

#### *Шаг 4*

Потренируйте этот удар, забегая на удар справа быстрыми приставными шагами со стороны мяча, отскакивающего слева от вас.

### Шаг 5

Потренируйте этот удар как в предыдущем упражнении, но используйте скрестные шаги.

### Шаг 6

Поработайте с партнером, набрасывающим вам мячи. Побейте "кроссом" и "по линии".

### Шаг 7

Попросите партнера понабрасывать вам короткие мячи и потренируйте "выбивающие" удары.

### Шаг 8

Работая с партнером в исходном положении за задней линией и левее "язычка" (центральной линии), пытайтесь пробивать как можно больше мячей ударом справа, не выполняя бэкхэнда.

### Шаг 9

Работая с партнером, выполняйте выбивающие удары после удара по линии.

### Шаг 10

Когда к вам прилетает короткий мяч, бейте по линии и бегите к сетке, предполагая сыграть с лета или смэшем.

## Выбор позиции

Ключ к успешному бэкхэнду в постановке левой ноги, которая выставляется по линии с мячом, так что правая нога движется точно в мяч, а не поперек.

## Бедра и плечи

Заметьте, как после выбора удобной позиции, бедра и плечи "вворачиваются" в мяч. Совместная работа бедер и плеч увеличивает мощность, улучшает равновесие и обеспечивает естественный удар. Заметьте также, как идет в мяч ракетка: в одну линию с руками и под мяч, таким образом она быстро и мощно входит в удар.

## Формирование классического удара с лета справа

Современная полузападная хватка с ее невероятной способностью придавать скорость мячу не удобна для сеточной игры (трудно мгновенно перейти от полузападной хватки к континентальной и, кроме того, скоростные удары полузападной хваткой с отскока оставляют мало времени для подготовки к хорошему удару с лета).

Полезно тренировать удар с лета, усаживаясь на табурет. Континентальная хватка, небольшой разворот, правая нога на перемычке табурета или соответствующей доставке. Голова, плечи, торс, ракетка должны позиционироваться напротив мяча, это обеспечивает ощущение равновесия и контроля без всяких выпадов, дотягиваний до мяча, полное внимание на плоскости ракетки. Это было ключевым моментом освоения удара. При подготовке плоскость ракетки должна быть выставлена точно в направлении приближающегося мяча. Эта подготовка должна выполняться достаточно быстро, чтобы игрок мог почувствовать паузу перед ударом. В простых условиях, когда нет необходимости тянуться к мячу, делать выпад и т.п., а игрок просто ждет мяча, пауза может быть прочувствована наилучшим образом. Удар выполняется очень коротко, с ощущением веса правой руки напротив мяча, с резким торможением руки и с выраженной ориентацией струнной поверхности навстречу мячу.

Удар выполняется с обратным вращением мяча, обеспечивающим его низкий отскок, затрудняя возможность успешной обводки. Для этого надо немного открыть плоскость ракетки и выполнить подрезку мяча.

Слабый разворот плеч, точная ориентация струнной поверхности по отношению к приближающемуся мячу, пауза перед ударным движением, ощущение массы ракетки с бьющей рукой обеспечат вам энергичный и эффективный удар с лета.



### Глава 3. УДАР СЛЕВА

Теннис постоянно развивается. Приходят все более сильные, рослые и тренированные спортсмены, которые играют на более быстрых кортах ракетками, сделанными по новым технологиям. Сегодня спортсмены более талантливы и редко допускают ошибки в атаке. Суть в том, что раньше преодоление ошибок достигалось за счет концентрации на сильных сторонах. Можно было избегать ударов слева, сосредотачивая все силы на постоянном применении ударов справа. Но сегодня игроки обладают более сбалансированным техническим арсеналом, применяя его на протяжении всей игры. Они практически выровняли по силе свои удары слева и справа.

#### Что же такое хороший левый?

- Максимальная сила, точность и стабильность удара слева.
- Возможность варьировать вращение и траекторию ударов.
- Объединение всех этих факторов и эффективное использование их в игре при сохранении вашего личного стиля.

#### Есть ли у вас основа?

Речь не идет о том, чтобы достичь максимальной скорости ударов. Это не самая трудная часть задачи. Настоящей проверке подвергается техническая база ваших ударов. Если положение тела и техника перемещения обеспечивают вам контроль над мячом, вы действительно добавили еще одно оружие в свой арсенал!

#### Спортивная основа

Мы начинаем процесс разъяснения удара слева с основ и затем идем с вами до конца. Вы должны понять, что сам по себе удар есть не более чем продолжение той базы, на которой вы его строите. Со спортивной точки зрения речь идет о таком положении тела, к которому вам необходимо привыкнуть в процессе тренировок. Сюда входит понижение центра тяжести на величине

ну до одного фута (30 см). Правильное положение тела определяет возможность его оптимального функционирования.

Посмотрите, как сделаны автомобили «Феррари». Они низко прижаты к земле, а их колеса стоят широко, что придает им устойчивость. В результате они имеют хорошую управляемость при резких поворотах на больших скоростях. Если бы трактор двигался с такой же скоростью и попытался бы повернуть так же резко, наверняка он перевернулся бы не один раз.

При перемещении по корту на ваше тело действуют те же самые силы. Вам надо передвигаться, как «Феррари», а не как трактор, поэтому вы должны стоять в низкой стойке, чтобы обеспечить устойчивость и силу. Чтобы приспособиться к увеличению нагрузки на бедра, вызываемой понижением стойки, нужно расставить ступни пошире, на расстояние от полуторной до двойной ширины плеч. Более широкая постановка ног обеспечивает большую силу, контроль и точность при реакции на мяч и нанесении удара.

Биомеханика верхней части тела главным образом зависит от положения спины. Движения плеч должны совершаться за счет мышечной силы спины и ее правильного положения, если вы хотите выполнять их эффективно. Вам предстоит понять, что руки и ноги представляют собой рычаги, приводимые в движение напряжением других частей тела. Вы научитесь напрягать мышцы отдельных частей тела, чтобы контролировать и усиливать опору. Использование правильной стойки позволит вашему телу работать оптимально, как машина.

Мышцы, обеспечивающие правильное положение нижней части тела, должны быть одновременно и сильными и гибкими, но не застывшими, чтобы работать, как жесткая подвеска колес у «Феррари», способная работать на самых крутых поворотах. Сохраняя хорошую и гибкую опору для тела, вы можете быстро переключать скорости, быстро реагируя и резко поворачиваясь с сохранением полного контроля над мячом.

Ударная рука или руки могут работать с большей гибкостью, чем опора. Вне зависимости от того, какую роль играют предплечья и кисти (в соответствии с хваткой ракетки), их гибкость создает эффект кнута, что повышает скорость замаха. По

сути, напряжение кистей рук, держащих ракетку, весьма невелико. Они не «душат» ее. Если руки начнут «душить» ракетку, гибкость снизится. Хватка ракетки должна быть жесткой ровно настолько, чтобы ракетка не теряла устойчивости.

Атлетизм является ключевым моментом для управления любыми действиями рук и ног. Помните, что с точки зрения физики теннис как вид спорта состоит из ударов по мячу и перемещений.

Обеспечить атлетическую подготовку помогут следующие упражнения:

1. Перетягивание каната – вместе с другом возьмитесь за разные концы веревки и встаньте в нескольких футах друг от друга. Старайтесь вывести друг друга из равновесия. При этом вы заметите, что, расширяя базу стойки и понижая центр тяжести, вы стоите более устойчиво и достигаете большей силы.

2. Продолжите перетягивание каната, принимая поочередно открытую, нейтральную и закрытую стойки. Скажите другу, чтобы он принял такую же стойку, как ваша, затем попробуйте работать в различающихся стойках.

### **Искусство передвижения**

Искусство передвижения обеспечит ваш прогресс и поможет режиссировать сценарий атаки, защиты и перехода от защиты к атаке. Победа зависит от куда большего числа факторов, чем мощь отдельно взятого оружия. Чтобы стабильно добиваться успеха, вы должны развить психологический настрой на борьбу.

Перемещение и принятие правильного положения для удара являются одинаково важными для выработки «баллистического» левого. Вам необходимо знать, куда направлены ваши удары и с какой скоростью они выполняются, поскольку это сильно влияет на способность вовремя вернуться в исходное положение.

Если принять, что одно очко разыгрывается за три-четыре удара, то получается, что до 80% времени вы обмениваетесь ударами, удерживая мяч в игре. И только один из четырех уда-

ров приводит к выигрышу очка. Если вы не в состоянии занять выгодную позицию на корте, ваш соперник выиграет очко, используя удары по незащищенным местам корта. Таким образом, в течение 80% времени вашей главной задачей становится возврат в исходное положение. Однако будет лучше, если вы выйкнете заботиться о возврате в течение всех 100% времени игры. Чем больше мы изучаем искусство передвижения по корту, тем больше понимаем важность сохранения хорошей позиции на корте и правильного выбора типа удара.

### **Расчет времени и ритм**

Хорошей аналогией для лучшего понимания «тайминга» – расчета времени и ритма – является танец. Когда мы слышим хорошую танцевальную мелодию, многие из нас просто автоматически начинают совершать танцевальные движения. Расчет ритма ударных и других инструментов и стиля песни поглощает хороших танцоров целиком, и они полностью движутся в такт с музыкой. Роль ритма ударных в теннисном матче играет ритм обмена ударами между соперниками. Чем быстрее обмен ударами, тем быстрее каждый из игроков должен отвечать на удар и двигаться, чтобы удерживать этот ритм. Как и лучшие из танцоров, профессиональные теннисисты движутся по корту с мягким изяществом, выходя на мяч и возвращаясь обратно.

Можно разделить весь процесс обмена ударами на пять этапов, соотнеся их по времени с движением мяча от одного игрока к другому и обратно. Чтобы не выпасть из ритма, вам нужна скорость (или, что важнее, быстрота), и вы должны выбирать те удары, которые позволят вам, по крайней мере в 80% случаев, вовремя возвращаться в исходное положение. На высшем уровне вы должны действовать исключительно эффективно, чтобы не выпасть из ритма. Рассмотрим каждый из этих этапов.

#### *Стадия 1 – готовность реагировать*

Когда мяч начинает отскакивать от поверхности корта на стороне соперника при обмене ударами с задней линии, вы начинаете готовиться к тому, чтобы среагировать на его удар. Даже если вы не полностью вернулись в положение готовности на

корте после выполнения удара, вам необходимо сохранять са-мообладание, чтобы в момент контакта мяча с ракеткой соперника вы смогли определить направление и дальность его удара, начиная затем выход на мяч. Лучше всего это делать из положения готовности, когда вы заняли правильную стойку и ваш «Феррари» готов начать гонку.

#### *Стадия 2 – восприятие и реакция*

Когда ваш соперник начинает выполнять удар, вам необходимо внимательно следить за ним, стараясь уловить малейшие признаки, указывающие, куда пойдет удар. Тогда вы сможете предугадать, куда вам придется переместиться в следующий момент. В момент контакта мяча с ракеткой соперника вы можете догадаться, что за удар он выполняет, и начать движение в нужном направлении. Поскольку мячи пролетают расстояние от одного конца корта до другого в течение одной-двух секунд, реагировать надо быстро.

#### *Стадия 3 – работа ног и подготовка к удару*

Вам нужно быстро среагировать на удар соперника, следя за траекторией полета мяча. Работа ног должна быть быстрой и плавной, без потери низкой стойки. Ранняя готовность и правильное положение ракетки влияют на работу ног в процессе выполнения удара. К тому времени, когда мяч отскочит от поверхности корта на вашей половине, вам нужно приготовить ракетку к нанесению удара и поставить ноги в нужное положение.

#### *Стадия 4 – принятие стойки и выполнение удара*

Если у вас достаточно времени, вы вовремя займете стойку для нанесения удара и сделаете последнюю коррекцию положения в соответствии с отскоком мяча. В ситуации удара с ходу ноги будут подстраиваться, исходя из ваших действий по подготовке ракетки к нанесению удара.

#### *Стадия 5 – возврат в исходное положение*

Выдающиеся спортсмены делают возврат в исходное положение частью процесса проводки мяча. Уже нанося удар, они начинают возвращаться в исходное положение, особенно в том случае, если удар проводится на бегу и для возврата в исходное положение необходимо сменить направление движения. На то, чтобы вернуться в исходное положение, у вас есть лишь тот ко-

роткий промежуток времени, в течение которого мяч летит от вашей ракетки до ракетки соперника. Это означает, что, чем мощнее ваш удар, тем меньше у вас времени на возврат в исходную позицию. Местоположение этой позиции на корте зависит от того, в каком направлении вы послали мяч.

Необходимо прилагать все усилия к тому, чтобы возвращаться в исходное положение после каждого удара. Иначе вы оставите часть корта незащищенной, и соперник выполнит удар туда. К тому моменту, когда мяч отскакивает от поверхности корта на половине соперника, вам нужно вернуться в положение готовности и быть готовым повторить всю указанную выше последовательность.

### **Местоположение на корте**

Как мы подчеркивали в учебном видеокурсе *«Побеждая в своем стиле – часть 1»*, целью возврата в исходное положение является занятие на корте места примерно посередине между точками попадания наилучших возможных ударов соперника. Нельзя давать сопернику возможность атаковать незащищенные места корта. Для этого вам надо занять такое положение на корте, из которого вы сможете отбить любой удар соперника, возможный в данной ситуации. Чем больше вы узнаете о своем сопернике, тем лучше вы можете предсказывать его удары, что помогает лучше выбрать позицию на корте.

### **Техника перемещений**

Как и «Феррари», мы хотим быстро разогнаться, резко поворачивать, не теряя устойчивости, и контролировать момент инерции. В силу конструкции нашего тела мы должны находиться в низкой стойке с хорошей опорой. Помните, что вам надо выработать привычку в любой ситуации сохранять расстояние между ступнями ног от полуторной до двойной ширины плеч. Такая стойка позволит правильно распределить возникающие силы. Выработка правильной осанки (положения спины) и развитие мышц, поддерживающих верхнюю часть туловища, являются основой вашей техники.

Спину можно сравнить с мостом, соединяющим верхнюю и нижнюю части туловища. Сила, создаваемая нижней частью туловища, передается путем вращения бедер, затем спины и приводит во вращение плечи. Хорошая осанка позволит производить эти движения мощно и устойчиво, придавая силу и уверенность вашему удару и быстроту передвижениям.

### **Начальный шаг**

Техника начального шага подвергается безжалостному тесту на влажной и скользкой поверхности жесткого корта после небольшого дождя или на пересохшем глиняном корте, ставшем пыльным. Но если вы научились правильно распределять вес тела и всегда отталкиваться той ногой, которой нужно, вы достигнете успехов в технике перемещения по корту в сложных условиях.

Для перехода от неподвижного положения к движению в низкой стойке с широкой опорой мы рекомендуем технику ступенчатого шага с отталкиванием. Наиболее важным является именно первый шаг, с помощью которого создается необходимый момент движения.

Посмотрим на движение автомобиля на снегу. Чтобы улучшить сцепление с поверхностью, у переднеприводных автомобилей помещают тяжелый автомобильный мотор спереди. Заднеприводные автомобили часто пробуксовывают на снегу, поскольку большая часть веса машины приходится на передние колеса. Для задних же колес не остается достаточно веса для обеспечения сцепления с поверхностью. Аналогичная идея лежит в основе техники ступенчатого шага с отталкиванием.

При ступенчатом шаге вес тела используется для обеспечения сцепления с поверхностью корта за счет помещения ног в положение под средней линией тела. Для игрока-правши, реагирующего на мяч, идущий под удар слева, левая нога резко ставится на землю в зоне проекции грудной клетки, в то время как плечи наклоняются, чтобы создать момент движения. Таким образом, левая нога приобретает нужное сцепление с поверхно-

стью для выполнения взрывного движения, разгоняющего тело, а правая нога выполняет шаг вперед.

Если вы слишком резко оттолкнетесь правой ногой, вы можете потерять опору, прямо как заднеприводный автомобиль, буксующий на снегу.

### Способы перемещения ног

Если подойти к вопросу техники перемещения ног, как к переключению скоростей на велосипеде с 10-скоростной передачей, станет понятней, как выбирать длину шага. Для быстрого старта нужно переключиться на первую скорость перемещения ног, что означает, что вы применяете короткие, отрывистые и мощные шаги, позволяющие быстро набирать скорость. Длинные шаги подобны 10-й скорости велосипеда. Чтобы достичь быстроты, нужно использовать шаги, соответствующие первой скорости.

Перемещения ног нужны для решения конкретных задач. Чтобы переместиться вправо или влево на расстояние больше двух-трех шагов, используйте технику скрестного шага. Такая техника позволит вам быстро перемещаться, одновременно начиная выполнять подготовку к проведению удара и сам удар. Если мяч идет в двух-трех шагах от вас, лучше применить технику скользящих приставных шагов, которая позволит вам лучше занять стойку для нанесения удара и скорректировать ее, если в этом есть необходимость. Корректировочные шаги понадобятся вам во многих ситуациях, когда нужно поставить ноги определенным образом для проведения удара. Такие небольшие шаги, производимые, как очередь из пулемета, часто производят скрипящий звук при игре на твердом корте, помогая вам правильно выполнять эту технику перемещения.

Правильная подготовка ракетки к удару важна не только для самого удара, но и для работы ног, обеспечивающей выполнение этого удара. Если вы слишком далеко отвели ракетку назад при замахе, так, что ваше тело оказалось на пути ракетки к мячу, к ногам посылаются противоречивые сигналы, часто приводящие к нанесению удара из закрытой стойки. Если вы нача-



ли готовиться к удару заранее, то у вас будет время для перемещения в правильное положение.

Полезной методикой является визуализация ручки ракетки в виде фонаря. Вам нужно, чтобы луч света светил вперед в сторону сетки. Его положение показывает, в какую сторону вы собираетесь направить удар. Ноги реагируют на эту подготовку, приводя вас в открытую стойку, при этом есть возможность перенести вес вперед и перейти в нейтральную стойку.

### **Стойки для нанесения ударов**

Существуют три базовые стойки для нанесения ударов:

– Открытая.

– Нейтральная.

– Закрытая.

Чтобы лучше понять каждую из них, используем аналогию с циферблатом часов. При выполнении удара слева игрок-правша становится в центр циферблата левой ногой. В открытой стойке правая нога будет стоять в положении «три часа». Эта стойка наиболее часто используется в сложных ситуациях, когда время на подготовку ограничено, например при приеме подачи. Играющие двуручной хваткой используют открытую стойку чаще, чем те, кто играет одной рукой. Тренируясь в применении открытой стойки в различных точках корта, вы вырабатываете эффективную стойку.

Когда есть время, а мяч идет с недолетом, наилучшим решением будет принятие нейтральной стойки. Левая нога опять же находится в центре циферблата, а правая перемещается в положение «двенадцать часов». Нейтральная стойка одинаково используется игроками как при двуручном, так и при одноручном ударе, обеспечивая наилучшую устойчивость и силу.

При переходе из открытой стойки в положение ноги на «двенадцать часов» происходит перенос веса вперед, что приводит к тому, что вся сила вкладывается в удар и направлена в сторону цели.

Закрытая стойка принимается в том случае, когда правая нога перемещается накрест в положение «девять часов» при по-

ложении левой ноги опять же в центре циферблата. Эта стойка создает особенно серьезные проблемы игрокам, использующим двуручный удар, поскольку препятствует вращению тела. Кроме этого, удар из закрытой стойки ухудшает устойчивость, снижая силу удара и ограничивая возможности применения разных способов удара. Однако игроки, использующие хватку ракетки одной рукой, могут вполне эффективно бить из закрытой стойки, поскольку им нет необходимости использовать вращательное движение настолько, как игрокам с двуручным ударом.

Чтобы избежать перехода в закрытую стойку, вы должны научиться правильной подготовке к удару.

### **Возврат в исходное положение**

Возврат в исходное положение при проведении удара к ходу начинается уже в процессе проведения удара. Спортсмен, занимающийся слаломом, выносит вбок нижнюю часть тела, чтобы пройти поворот. Точно так же хорошие теннисисты меняют направление момента инерции одним быстрым движением. Для возврата в исходное положение на корте в первую очередь нужно использовать техники зашага спереди и скользящих шагов. Важно, чтобы при этом плечи оставались развернутыми в сторону сетки, по крайней мере, до момента контакта мяча с ракеткой соперника. Это позволит вам резко сменить направление движения, если мяч пойдет в направлении «противохода».

Мы уделяем столь большое внимание технике перемещений при рассмотрении «бол-листического» левого потому, что хотим, чтобы вы поняли абсолютно все аспекты этого приема и его эффективного использования в рамках вашего стиля игры. Передвижение не менее способствует хорошему результату, чем сам удар.

### **Механика удара слева**

Теперь, когда вы лучше представляете технику перемещения, можно перейти к рассмотрению механики выполнения удара. Теперь вы знаете, насколько важно правильное положение тела и как оно влияет на перемещение и выполнение удара.

Нижняя часть тела отвечает за устойчивость в процессе выполнения удара за счет принятия сбалансированной стойки или правильной работы ног при ударе с ходу. Кроме того, перемещение центра тяжести создает силу, необходимую для вращения тела.

За счет правильной осанки верхняя часть туловища обеспечивает поддержание плеч на одном уровне в процессе выполнения удара, улучшая устойчивость верхней части тела. За счет одновременно прочной и гибкой основы игрок оказывается в состоянии правильно выстроить механику удара. Плечи, предплечья, кисти и ракетка должны работать согласованно, чтобы развить необходимую силу удара. Чтобы сила удара стала максимальной, а прилагаемое усилие – минимальным, вы должны научиться создавать рычаг при выполнении ударов.

### Рычаг силы в вашей машине

Концепция рычага силы касается достижения максимальной эффективности работы ваших предплечий, кистей и ракетки. Общее определение рычага силы звучит так: «Действие с использованием рычага, такого, например, как металлический брусок, вращающийся вокруг фиксированной точки опоры, для достижения выигрыша в силе».

Представить себе это можно, рассмотрев, например, детские качели. Сидя на одной стороне, вы поднимаете другую, вызывая вращение качелей вокруг неподвижной опоры. Такой простой рычаг уже давно применяется для поднятия тяжелых предметов. Рычаг – это инструмент для облегчения и повышения эффективности производимой работы.

Другим примером является молоток. Чтобы забить гвоздь в дерево, молоток, располагающийся под углом  $90^\circ$  к предплечью, также выполняет роль рычага. Движение вниз начинается с движения основания рукоятки по направлению к гвоздю. Следом начинает двигаться головка молотка. В процессе движения рукоятки вниз энергия движения передается в головку молотка, и далее – в гвоздь. Можно назвать это эффектом рычага при движении вниз.

С этой точки зрения удар ракеткой по мячу можно назвать движением с эффектом рычага. При замахе ручка ракетки располагается так, чтобы двигаться в сторону точки контакта с мячом. Энергия, накопленная при замахе, разгоняет головку ракетки. Как и в примере с молотком, при замахе создается рычаг силы.

Переходя к деталям нанесения ударов ракеткой по мячу, необходимо помнить данную схему рычага силы, поскольку именно это позволит получить отличные результаты.

### **Сильный удар одной рукой**

Наиболее важными в структуре удара одной рукой являются хватка ракетки и рычаг силы относительно запястья. Самое прочное положение запястья обеспечивает восточная хватка для удара слева.

При сохранении восточной хватки собственно удар начинается из положения замаха. Главным при этом замахе является положение головки ручки, которая должна первой начать движение вперед. Для отвода ракетки назад используются разные способы, в которых чаще всего происходит сгибание руки в локте. В поступательной фазе удара локоть разгибается, и рука становится рычагом. Помните, что рука при разгибании не должна попасть на «анатомический ограничитель» («защелкаться» в локте), оставаясь одновременно и сильной и гибкой. Максимальная сила удара достигается за счет работы грудной клетки в качестве оси вращения для рычага, которым становится рука.

Грудная клетка, в соответствии с рассмотренным выше принципом качелей, должна спружинить, увеличивая силу удара. Для этого необходимо, чтобы рука была практически полностью распрямленной, но при этом гибкой. Торец ручки при этом направлен на прилетающий мяч и находится ниже предполагаемой точки встречи ракетки с мячом. Ракетка движется в сторону мяча, переходя затем на траекторию поперек корпуса, в то время как рука выходит вперед в сторону цели.

Двигаясь к зоне контакта, головка ракетки быстро разгоняется по траектории за ручкой. В то время как рука продолжает распрямляться в направлении цели (проводка мяча), головка ракетки проходит сквозь зону контакта, что обеспечивает большой допуск на возможные ошибки и хороший контроль, позволяющий применять различные типы удара. Способ завершения удара зависит от того, какое вращение желает применить игрок при проведении удара, что, конечно, снижает силу удара по сравнению с простым плоским ударом по мячу.

Роль опоры при проведении удара слева одной рукой состоит в сопротивлении тенденции тела развернуться в открытое положение. Вращательное движение тела заканчивается в момент начала поступательного движения ракетки. За счет этого энергия передается от опоры в удар, усиливая его.

Противоположная рука уравнивает движение плеч, способствуя удержанию их на одном уровне в процессе выполнения удара и предотвращая их вращение в начале замаха.

Удар слева одной рукой наиболее эффективно наносится из нейтральной стойки, которая позволяет использовать перенос веса тела в направлении выполняемого удара. Однако играющие одной рукой имеют возможность с той же эффективностью наносить удары из закрытой стойки. Открытая стойка несколько более сложна для них, хотя они вполне имеют возможность использовать ее при приеме подачи и в других ситуациях, когда время на ответ ограничено.

Вы должны научиться выполнять удары из любой стойки. Вам необходимо все время помнить, что в любой момент ваш удар слева может завершить розыгрыш очка. При этом вы продолжаете большую часть времени проводить обмен ударами на разных скоростях, с разными траекториями ударов и вариантами вращений, чтобы застраховаться от ошибок в выполнении вашего плана. Это позволит вам изнурять соперника в течение всего матча, постоянно нанося прицельные удары. Экономно применяя ваши сильные удары, вы получите лучший результат в проведении плана игры в целом. Помните, если вы решили «спустить курок», не следует раздумывать. Попытайтесь применить упражнение, названное нами «выдергиванием полотенца»,

— схватите полотенце, примите нейтральную стойку и поверните руку в положение восточного хвата для удара слева. Попросите друга, чтобы он держал полотенце за другой конец сзади вас, достаточно близко от ваших рук. Затем выдергивайте полотенце из его рук, выполняя движение вперед точно так же, как делаете удар по мячу. Повторите упражнение несколько раз, добываясь правильной траектории замаха и положения руки и кисти. Чем сильнее вы дернете, тем большую скорость наберет ваша ракетка при ударе.

### **Ножевой резаный удар одной рукой**

Левый удар с подрезкой снизу, называемый нами «ножевым слай-сом», служит хорошим стратегическим дополнением к крученому удару. Большинство игроков, играющих двуручной хваткой, стараются научиться более сильному удару с помощью выполнения ударов одной рукой. В наиболее трудных ситуациях «ножевой слайс» становится единственным возможным выходом. Это ценный прием, позволяющий маскировать ваши намерения как при подготовке, так и при проведении удара, поскольку вы можете атаковать и глубоко под заднюю линию, и коротко. При хорошей подготовке и проведении этот удар всегда вводит соперника в состояние неопределенности, когда он не знает, куда же пойдет мяч в каждом конкретном случае.

При ударах с выходом к сетке подрезка позволяет атаковать заднюю линию и иногда ближнюю зону корта. Вы можете выходить вперед после удара, используя более легкую технику перемещений, поскольку этот удар дает вам больше времени на занятие хорошей позиции. Наконец, хорошо выполненный резаный удар дает сопернику меньше возможностей обработать мяч, поскольку после отскока мяч идет низко.

Предпочтительной хваткой ракетки для выполнения резаного удара является континентальная. Она обеспечивает идеальную устойчивость и эффективно передает мячу силу, обеспечивая также хороший контроль и ощущение мяча на ракетке.

Замах при подготовке к этому удару производится путем поворота торца ручки ракетки за линию траектории прилетающего мяча и ниже предполагаемой точки контакта. Головка ракетки отводится назад, образуя из ракетки и ручки фигуру в виде буквы L. Плечи разворачиваются в положение перпендикулярно сетке.

Начиная движение вперед, плечо ударной руки начинает поворачиваться в открытую позицию, в то время как торец ручки ракетки движется вперед в направлении точки контакта с мячом. Противоположное плечо работает как противовес, предотвращая чрезмерный разворот плеч, чтобы сохранить их положение перпендикулярно сетке. Этот «эффект якоря» обеспечивает проведение более сильного выдергивающего движения ударной руки и контроль направления удара.

Торец ручки движется вперед, а затем вниз по дуге, проходя поперек корпуса и посылая ракетку в зону контакта. Головка ракетки движется следом по той же траектории.

При замахе рука продолжает оставаться гибкой. Как и при обычном ударе одной рукой, она превращается в рычаг с осью вращения в грудной клетке. Такая совместная работа дает удару необходимую силу и контроль. При прохождении ракетки через зону контакта рука начинает работать независимо от грудной клетки, полностью выпрямляясь при проводке.

Опора для ног предотвращает полный поворот бедер и плеч. Плечи, расположенные горизонтально и перпендикулярно к сетке, перемещаются вперед по отношению к стойке в целом. Это похоже на защитника в американском футболе, работающего плечами на блок и перемещающего их вперед, чтобы создать момент движения.

Чтобы понять, какие преимущества даст вам использование резаных ударов по ходу игры, вспомните, как питчер использует различные варианты бросков в бейсболе – огибающие, планирующие и чейндж-апы – для создания необходимого контраста фастбола. Меняя скорость, прицел и подкрутку, питчер не позволяет принимающим расслабиться и предугадать каждый следующий бросок.

Резаные удары делают теннис более разнообразным, оказывая на соперника такое же воздействие. Кроме того, маскировка на стадии подготовки удара дает возможность применить укороченный удар, равно как и другие специальные удары. Однако большинство игроков, научившись чередовать резаные удары и «левые крученые», достигнут наибольшей эффективности игры.

### **Двуручный удар слева**

В отношении опоры и стойки удар слева двумя руками производится совершенно иначе, чем одной.

В то время как удар одной рукой более эффективно выполняется при отсутствии полного поворота тела после контакта с мячом, удар двумя руками набирает силу при расположении в атакующей ударной стойке, позволяющей телу совершить полный поворот при его проведении.

Типы хваток для удара двумя руками являются определяющими для выполнения удара. В зависимости от хватки главную роль в ударе будет играть левая рука (для игроков-правшей), руки могут играть равную роль или же правая рука может оказаться доминирующей. Доминирующую в ударе руку определяет хватка ракетки нижней рукой.

Начнем рассмотрение различных комбинаций хваток с крайностей, выясняя, какой тип ударов подходит для каждой из них.

### **КОМБИНАЦИИ УДАРОВ:**

#### **Первая комбинация**

*Верхняя рука* — восточная хватка для удара справа.

*Нижняя рука* — полузападная или восточная хватка для удара справа.

Большинство игроков начинают свои занятия с изучения удара справа по отскочившему мячу. В результате этого они наиболее комфортно чувствуют себя, держа ракетку для удара справа. Начиная осваивать удар слева, они, естественно, сопротивляются любым изменениям хватки нижней руки. Использо-



вание хватки для удара справа нижней рукой, однако, дает тот эффект, что вся сила удара зависит от верхней руки. Положение нижней руки оказывается слишком слабым для обеспечения необходимой поддержки, и она начинает выполнять роль «якоря» для головки рукоятки при прохождении ракетки через зону контакта с мячом. Нижняя рука создает ось вращения, а верхняя придает силу удару.

Предпочтительной зоной контакта с мячом, исходя из положения нижней руки, является область сбоку и позади бедра, а не впереди. Если нижняя рука принимает полузападную или восточную хватку для удара справа, при контакте с мячом предплечье и локоть находятся около живота. При такой хватке удар превращается в крученный удар верхней рукой, а нижняя рука играет роль якоря в процессе контакта ракетки с мячом. Мы не рекомендуем использовать такую комбинацию хваток.

### **Вторая комбинация**

Верхняя рука – восточная хватка для удара справа. Нижняя рука – континентальная хватка.

Переход нижней руки на континентальную не меняет того факта, что ведущей рукой в ударе остается верхняя. Однако при такой комбинации предпочтительная зона контакта смещается несколько вперед относительно предыдущей.

Нижняя рука остается слегка согнутой в локте на протяжении всего удара. Как и раньше, правая рука служит как бы осью вращения для торца ручки, а левая вкладывает в удар силу. Поворот корпуса начинает удар в тот момент, когда торец ручки начинает движение в сторону зоны контакта. Затем руки движутся поперек корпуса.

Вам необходимо научиться наносить такой удар как из открытой, так и из нейтральной стойки.

### **Третья комбинация**

Верхняя рука – восточная хватка для удара справа. Нижняя рука – восточная хватка для удара слева.

В этом случае нижняя рука практически полностью переходит на хватку для удара слева. При этом многое меняется, и нижняя рука играет более доминирующую роль.

Поскольку в запястье нижней руки образуется больший рычаг силы, рука может полностью распрямляться в процессе выполнения удара. Это означает, что действие нижней руки становится больше похоже на нанесение удара слева одной рукой, где используется рычаг силы выпрямляющейся руки относительно грудной клетки. Теперь зона контакта находится на достаточном расстоянии впереди корпуса, что дает вам возможность больше использовать силу движения туловища. Можно также ослабить хватку ракетки для выполнения проводки мяча одной рукой. Это самая сильная комбинация хваток для удара слева.

Заметьте, что руки действуют здесь иначе, чем в случае доминирующей верхней руки в предыдущих комбинациях. Нижняя рука разворачивает торец ручки при прохождении ракетки через зону контакта, а верхняя рука выполняет роль опоры в создании рычага силы.

Попробуйте сделать следующее упражнение, названное нами «Теневые зеркальные» замахи. Найдите зеркало или окно, в котором вы будете видеть свое отражение. Начните замах ракеткой, расслабив руки, чтобы почувствовать вес ракетки и вращательное движение рук. Можете также использовать упражнение «выдергивание полотенца», чтобы понять роль каждой из рук в этом ударе и почувствовать его механику.

### **Упражнения на корте – удары слева**

1. Считайте – это упражнение принесет пользу любому игроку. Без сомнения, вы уже знакомы с ним, но это классика! Проговаривайте «Отскок – удар» или «Мяч – отскок – удар». Нет лучшего способа развить способность рассчитывать время, чем использовать одновременно максимальное количество органов чувств – зрение, слух и мышечное чувство. Да, это простое упражнение, но мы в нашей Академии считаем его одним из основных.

2. Подружитесь с ударом — обретите чувство ракетки и ощущение правильности траектории при проведении удара слева. Это станет вашим первым шагом в обретении согласованности движений. Работайте с партнером, со стенкой или с пушкой. Начните с медленного темпа и доведите обмен ударами до 20, выполняя кроссы и удары на заднюю линию.

3. Крутите мяч — теперь приступайте к отработке различных вращений. Подойдите к делу творчески, выполняя подкрутку и подрезку. Если вы почувствовали, что стали менее уверены в своих ударах, снижайте силу до тех пор, пока не найдете верное соотношение между силой и вращением.

4. Бейте прицельно — теперь, когда вы почувствовали удар слева, добавьте к этому точность, что, несомненно, повысит ваш уровень игры. Меняйте размер и местоположение целей, используемых в комбинациях для кроссов и ударов на заднюю линию. Испытайте себя, стараясь попасть в одну цель 20 раз подряд или больше. Это нелегкая задача!

5. Ударьте по нему — на последней стадии отработки удара слева вложите в него силу. Не поддавайтесь искушению сделать это сразу! Помните, что сила, лишенная стабильности и прицельности, — совсем не то, что вам нужно! Обретите полный контроль над движением ракетки и ударом — и задайте жару!

### **Заключение**

Будьте терпеливы и оптимистичны. На то, чтобы приобрести и закрепить новые привычки, потребуется время. Результаты строятся только на заложенном фундаменте, так что затраченное время и прочие вложения, сделанные сейчас, окупятся в будущем. Все, что для этого нужно, — тренироваться с умом и трудиться не покладая рук.

### **Глава 4. ПОДАЧА**

Если взять сотню первых игроков мира среди профессионалов, как мужчин, так и женщин, и сравнить технику их подач, можно увидеть как сходство, так и различия в стиле.

Однако, если выделить среди них десятку сильнейших, показавших наивысшую скорость подачи, скорее всего, среди них окажутся и игроки с лучшей резаной и крученой подачей. Более того, по технике их подачи покажутся практически идентичными. Не случайно именно эти игроки подняли планку подачи выше всяких мыслимых пределов. Они нашли и усовершенствовали ключевые принципы биомеханики удара. Если сравнить эту элитную десятку с остальными игроками из сотни, можно увидеть ясно различимые отличия в технике.

Поскольку подача является в некотором роде самым важным действием, ее стоит подвергнуть индивидуальному рассмотрению и анализу. Когда вы держите мяч в руке, готовясь ввести мяч в игру подачей, вы контролируете ситуацию на корте. Вы можете делать все, что вам вздумается. Но в том случае, если вы хотите добиться максимального успеха, вы должны освоить те базовые элементы техники, которые используются лучшими в мире подающими. Вам не надо отходить от своего стиля игры, но включить в него эти элементы просто необходимо.

На протяжении многих лет наилучшей аналогией при обучении технике подачи было сравнение производимых действий с действием питчера в бейсболе. Чтобы бросить мяч, питчер создает кинетическую цепочку из плеча и руки, т. е. выполняет определенную последовательность движений по передаче силы в бросающую руку и преобразованию этой силы в кинетическую энергию мяча.

Гибкость мышц руки и грудной клетки позволяет набирать энергию за счет последовательного распрямления в суставах, высвобождающего энергию, подобно щелчку кнута.

Однако имеются и существенные отличия между техникой броска мяча и подачей в теннисе.

В бросок мяча входят следующие элементы:

1. Передняя нога делает длинный шаг вперед.
2. Плечи остаются горизонтальными и выстраиваются в линию по направлению к цели (ловушке кэтчера).
3. Локоть бросающей руки движется вперед.
4. Бросающая рука выпускает мяч, будучи согнутой в локте.

«Сверхзвуковую» подачу обеспечивают существенно иные элементы:

1. Передняя нога не делает шага вовсе.
2. Плечи запрокидываются в положение, практически перпендикулярное земле.
3. Локоть ударной руки движется по восходящей траектории в сторону точки контакта ракетки с мячом.
4. При контакте с мячом ударная рука выпрямляется в локте.

Такие различия связаны с тем, что эти движения по-разному направлены. При броске питчер использует механику движения перчатки, создавая поступательное движение мяча к цели. При «сверхзвуковой» подаче сила направлена в сторону цели и вверх, к точке контакта ракетки с мячом. Лучше всего определить смысл движения при «сверхзвуковой» подаче как «бросок вверх».

Важно понять, чего вы хотите добиться, выполняя движение подачи. Большинство игроков тренируют свою подачу, считая, что цель и точка приложения силы этого броскового движения находятся прямо впереди. Двигаясь в соответствии с этой схемой, они отработают приемлемую технику подачи, которая, однако, никогда не станет «сверхзвуковой». Пока вы не замените эту схему другой (бросок вверх), вы не сможете отработать технику «сверхзвуковой» подачи.

Вне зависимости от того, насколько сильно я брошу мяч вперед, он никогда не полетит вверх, пока я не прицелюсь вверх. Если я хочу сделать свою подачу сильнее, мне нужно направить силу в точку контакта. При таком действии моя ударная рука будет более эффективно выполнять контакт ракетки с мячом, передавая ему больше энергии. В процессе броска вверх в зону контакта с мячом ударная рука выпрямляется в момент контакта, выполняя поворот предплечья и хлесткое движение в запястье, что приводит к попаданию мяча в поле подачи. Таким образом, для выработки «сверхзвуковой» подачи мы должны сконцентрироваться на технике броска вверх.

## ТЕХНИКА

### Аналогия с шестом прыгуна

Используя длинный гибкий шест, прыгун разбегается по дорожке и втыкает шест в землю, преобразуя энергию поступательного движения в энергию изгиба шеста. Далее шест возвращает прыгуну эту энергию, выбрасывая спортсмена в воздух почти на 20 футов (6 м) и помогая ему пройти над планкой.

При подаче можно освоить действия, сходные с движениями прыгуна с шестом, вкладывая энергию в удар вверх. При выполнении подачи вы отклоняете плечи назад и выпрямляетесь в бедрах, занимая стартовое положение с большой потенциальной энергией (подобно шесту прыгуна). Бедра также работают непосредственно перед контактом ракетки с мячом, создавая наклон в сторону корта. Это хлесткое движение бедер часто создает силу, достаточную для того, чтобы игрок оторвался от земли.

Одновременно с хлестким движением бедер подбрасывающая рука запускает вращение плеч, начиная движение броска. Она работает на толчок верхней половины тела в сторону контакта, опускаясь и запуская вращение правого плеча вверх. Когда плечи проворачиваются до положения перпендикулярно земле, локоть ударной руки последовательно движется по восходящей траектории прямо вверх, по направлению к точке контакта. Когда корпус и рука выпрямляются непосредственно перед контактом ракетки с мячом, вся энергия движения передается в головку ракетки, посылая ее через верх в точку контакта, а затем вниз, при проводке. В течение всего движения ударная рука сохраняет гибкость и расслабленность, поворачиваясь для выполнения хлесткого движения в запястье. Если вы будете специально напрягать мышцы предплечья, чтобы форсировать это движение, энергия, набранная за счет последовательности предыдущих движений, будет потеряна. Направьте силу прямо в точку контакта, полностью распрямите руку, передавая импульс, и все остальное произойдет само собой (если вы использовали континентальную хватку).

## Привычка хвататься

Исключительно важно правильно держать ручку ракетки ладонью руки. Если вы используете хватку для удара справа, требуемая для создания нисходящего движения при проводке мяча работа запястьем и поворот в предплечье будут ограничены и не сработают должным образом.

Чтобы гарантировать, что вы правильно включаете запястье при контакте с мячом, вы должны выработать привычку подавать, используя континентальную хватку ракетки. Угол между большим и указательным пальцами должен находиться на верхней грани рукояти. Такая хватка позволит вам произвести все действия, необходимые для выполнения «сверхзвуковой» подачи.

Чтобы создать более сильное вращение мяча, можно немного сместить хватку в сторону, соответствующую удару слева, что изменит угловое положение головки ракетки. Можно творчески подходить к использованию различных вариантов подкрутки, изменяя хватку от континентальной до хватки для удара слева. Избегайте перехода на хватку для удара справа. В последнем случае вы не сможете производить нужные действия запястьем в момент контакта с мячом.

## Подброс мяча

Предпочтительная точка контакта при выполнении различных плоских и крученых подач будет различаться. При наиболее мощных «сверхзвуковых» подачах вы бросаете мяч практически в сторону корта, при крученой же подаче эта точка ближе к задней линии, немного внутри корта. Это означает, что вы должны полностью контролировать направление подброса мяча для выполнения любых типов подач.

Движение подброса должно вывести мяч на высоту, которая примерно на один фут (30 см) выше точки контакта, что позволит мячу оказаться в точке контакта в тот момент, когда туда придет ракетка. Высота броска определяется разными факторами, в зависимости от темпа и ритма ваших движений. Мы называем это ритмом «бросок – удар».

## Бросок- удар

Ритм «бросок – удар» определяется промежутком времени между отпусканием мяча при подбросе и контактом ракетки с мячом. Если ваш бросок достаточно высокий и вы медленно принимаете стартовую позицию при подаче, ваш ритм будет более медленным. Если вы предпочитаете бросать мяч ниже и в состоянии быстро принимать стартовую позицию, вы можете работать в более плотном ритме. Когда вы хорошо выполняете подачу, ваш ритм становится привычным и стабильным.

Если возникли проблемы с подбросом или с движением в целом, ваш расчет времени рухнет и «управлять кораблем» становится трудно. Освойте наилучший для вас ритм «бросок – удар» и сделайте все возможное, чтобы сохранять такой ритм при каждой подаче. Если вам показалось, что вы потеряли свою подачу в игре, в качестве первой помощи вернитесь к этому наилучшему для вас ритму.

Чтобы выработать оптимальный ритм «подброс – удар», используйте прого-варивание, говоря «подброс», когда отпускаете мяч, и «удар» в момент контакта мяча с ракеткой. Повторяйте это до тех пор, пока не найдете свой ритм.

Сам по себе подброс является относительно простой частью движения подачи. Тем не менее игроки часто делают его через силу, особенно в трудных ситуациях матча. Если вы избавитесь от некоторых лишних движений, вы улучшите контроль подброса.

Если вы вытягиваете бросающую руку вверх и закрепляете положение запястья, ваша рука работает как единое целое, становясь рычагом. Поднимая руку от плеч с силой, достаточной для выполнения нужного подброса, вы отпускаете мяч на уровне глаз, причем бросающая рука продолжает двигаться вверх до тех пор, пока не вытянется в направлении зоны контакта. Держа мяч между большим пальцем с одной стороны и остальными – с другой, рука отпускает мяч на уровне глаз, желательно с небольшой подкруткой. Если вы позволите руке сделать хлесткое движение при отпускании мяча, ваши пальцы закрутят мяч, и он, скорее всего, полетит вам за спину.



## Стартовое положение на линии подачи

Чтобы не совершать ужасной ошибки, называемой «зашаг», вы должны стать вплотную к задней линии, не заступая за нее и даже не касаясь ее до момента контакта ракетки с мячом. Игроки используют различные стойки для выполнения подачи, однако главными требованиями являются максимальная устойчивость в процессе движения и максимальная досягаемость для выполнения удара по мячу. Мы рекомендуем исходную стойку, в которой передняя нога направлена носком в сторону бокового столба у сетки. Задняя нога стоит перпендикулярно передней, на одной линии с ее пяткой. При такой начальной стойке ваше тело может тянуться вперед, заходя на площадь корта, при этом сохраняется устойчивость нижней части корпуса. При смещении тела вперед, когда спортсмен готовится к прыжку, задняя нога обычно скользит вперед, в сторону передней.

Игроки часто встают спиной к задней линии, подражая Джону Макинрою. Такая стойка может воспрепятствовать полному развороту корпуса, пока вы не оторвались от земли, да и вы должны хорошо уметь выполнять разворот бедер и плеч в движении. Удержание равновесия в этой стойке также затруднительно, поскольку переднее колено нельзя выставить внутрь задней линии для создания опоры и поддержания равновесия. Вы можете научиться подавать из такой стойки, но мы не рекомендуем применять ее.

Если ваш соперник использует стойку в стиле Макинроя, но не отработал всех движений в совершенстве, он, скорее всего, будет с трудом попадать в заранее намеченную цель. У подающего правой рукой из закрытой стойки лучшая подача пойдет по центру при подаче в первое поле и далеко вбок при подаче во второе поле. Скорее всего в игре, находясь под прессингом, ваш соперник выберет для подачи именно эти цели.

Настоящее испытание для соперника начнется, если вы смените позицию при приеме подачи, вынуждая его направлять подачу в сторону при подаче в первое поле и по центру при подаче во второе поле. Может оказаться, что он с трудом атакует эти цели, позволяя вам тем самым облегчить выбор места прие-

ма подачи и лучше защищаться от тех подач, которые соперник реально может выполнить.

Рекомендуемая нами стойка обеспечит наилучший контроль равновесия и позволит вам атаковать любые цели при подачах как в первое, так и во второе поле, не ограничивая своих движений.

### **Подготовка к прыжку**

Позиция подготовки к прыжку является решающей для выполнения «сверхзвуковой» подачи, так как она создает потенциальную энергию, которая должна перейти в энергию движения при ударе. Тело должно быть одновременно гибким и контролируемым. В этот момент бедра смещаются вперед в процессе подброса мяча, а плечи отводятся назад, линия плеч направлена на точку контакта с мячом. Положение тела напоминает ситуацию прыжка с шестом. Тело скручивается и напрягается, а затем производит хлесткое движение, выполняя прыжок вверх к точке контакта.

Вам понадобится время для того, чтобы найти нужное положение подготовки к прыжку. Причем центр тяжести должен перейти на переднюю ногу. Нужно расслабить мышцы и сухожилия на передней стороне тела, груди и на руках. Это позволит вам стать более гибким.

Скручиваясь в бедрах, избегайте излишнего сгибания переднего колена в процессе этого движения. Если вы слишком сильно сгибаете левое колено, вы с трудом сможете подобрать правильное положение правого бедра. Когда ваши бедра привыкли занимать скрученное положение, можете понемногу увеличивать сгибание коленей. Однако следите за тем, чтобы это не исказило правильного положения бедер.

При отклонении плеч и вытягивании руки в направлении точки контакта воспользуйтесь аналогией с циферблатом часов. Подбрасывающая рука находится в положении «один час», а локоть ударной руки направлен на «семь часов».

Вы почувствуете, как при переходе в положение подготовки к прыжку в теле накапливается потенциальная энергия, которая обеспечит взрывную силу прыжка вверх.

## Прыжок к точке контакта

Вы натянули пружину, скручиваясь в бедрах в положении подготовки к прыжку, прицелились и готовы выстрелить в сторону точки контакта с мячом. Ключевым моментом в хлестком движении бедер, посылающем вас вверх, является сохранение положения бедер внутри корта. Если вы оставите бедра в правильном положении, энергия выхлеста вверх направит верхнюю часть тела в точку контакта, что приведет к распрямлению тела с нависанием над кортом в момент контакта. При проводке вы окажетесь внутри корта, имея поступательный момент движения в сторону сетки. При выхлесте вверх вы можете создать энергию, достаточную для того, чтобы оторваться от земли при движении к точке контакта. Когда вы видите, как первоклассные игроки отрываются от земли при выполнении подачи, помните, что смысл этого действия не в том, чтобы подпрыгнуть и ударить по мячу. Эффект отрыва от земли возникает как следствие хлесткого движения в бедрах.

Когда ваше тело вытягивается вверх и вперед в сторону корта, вся накопленная ранее сила и энергия посылают головку ракетки в точку контакта с мячом, а локоть ударной руки движется по прямой линии к точке контакта, поворачиваясь в процессе этого движения на  $180^\circ$ . Мы называем эту траекторию «силовой кривой». Чтобы достичь хорошей скорости движения головки ракетки, вы должны вести ее по большой дуге, чтобы она успела разогнаться. При «сверхзвуковой» подаче эта дуга занимает  $180^\circ$ , а конец дуги находится в точке контакта ракетки с мячом. За счет того, что вся сила прыжка направлена в эту точку, ударная рука распрямляется перед контактом, заставляя ракетку проходить через верхнюю точку траектории, создавая хлесткое движение в запястье и поворачивая предплечье для проводки. В результате мяч идет высоко вперед, а резкое движение кисти вниз посылает мяч в сторону поля подачи.

Большинство игроков, пытаясь изменить стиль своей подачи, затрудняются бить не вперед, а вверх. Потеря силы и неспособность наносить сильные удары при подаче обескураживают их. За счет акцента на удар вперед и вниз игроки смещают

силовую кривую вперед и вниз, сильно сокращая протяженность пути ракетки к мячу. Это влияет на работу ударной руки при контакте ракетки с мячом, приводя к слишком короткой проводке мяча, что снижает силу, которую игрок хотел вложить в собственно удар. Это приводит к подачам, когда мяч с трудом перелетает через сетку либо не попадает в поле подачи.

Чтобы избавиться от укоренившейся в сознании схемы удара вперед и изменить направление силы вверх, нужно слегка обмануть себя и наткнуться на новую технику как бы случайно. Внушите себе мысль, что вам надо приложить силу при подаче таким образом, чтобы мяч улетел на 100 футов (30 м). Если вы поступите именно так и достигнете наивысшей возможной точки контакта, вас поразит тот факт, что мяч круто пойдет вниз и приземлится в поле подачи. Вместо того чтобы силой заставлять запястье совершить хлесткое движение, направляющее мяч вниз, выполнение подачи само собой станет похожим на удар кнутом.

Приготовьтесь к тому, что вам придется потратить значительное время для выработки техники прыжка вверх при выполнении подачи. Для этого нужна тренировка и перестройка сознания. Преодоление застарелого навыка будет делом намного более сложным, чем просто выработка нового. В условиях матча вы окажетесь под прессингом соперника, вам будет мешать усталость, так что не удивляйтесь, если старые привычки будут время от времени вылезать на поверхность. Упорство и терпение доведут вас до нужного результата, просто трудитесь над этим.

### **Стиль игры**

Каждый игрок вырабатывает свой индивидуальный стиль игры, основываясь на том, что для него наиболее удобно. Хотя принципиально важные компоненты игры и являются общими для всех, существуют вариации стиля, в том числе и в «сверхзвуковой» подаче. Например, скручивание в бедрах при подготовке к прыжку может быть разным — сначала можно привести в действие мышцы передней поверхности бедер, а можно начать это движение с натяжения мышц задней поверхности бедер. Когда верхняя часть тела наклоняется вперед, происходит более

мощный и эффективный прыжок, который меньше зависит от силы ног.

Любое отклонение от стандарта, вводимое вами в рамках создания своего стиля игры, не должно нарушать основных элементов техники. Будьте осторожны — чем более оригинален ваш стиль, тем больше вероятность травм.

### **Упражнения. А где же свистящий звук?**

Прислушайтесь к звуку вашего взмаха ракеткой. Это поможет вам понять, прикладываете ли вы силу ударного движения в нужном направлении. Выполните обычное движение подачи без мяча, стараясь взмахнуть ракеткой максимально быстро. Прислушайтесь к звуку, издаваемому ракеткой, и попытайтесь определить, в какой точке траектории звук был самым громким. Если наибольшая сила звука достигается в области перед вашим лицом, это означает, что наибольший разгон ракетки происходит поздно, при проводке мяча, и вы направляет ударное движение вперед, а не вверх.

Если же вы направили силу вверх в точку контакта, самый сильный звук будет раздаваться у вас над головой, при прохождении ракеткой зоны контакта. Тренируя подачу, делайте все необходимое, чтобы переместить зону самого громкого свиста в точку непосредственно перед зоной контакта.

### **Упражнения**

1. Если ваше бросковое движение нуждается в улучшении, ежедневно тренируйтесь с партнером в перебрасывании мяча. Начните отработку, стоя близко друг к другу, затем постепенно увеличивайте расстояние до тех пор, пока не научитесь перебрасываться мячом с достаточной точностью, стоя каждый на задней линии.

Можно увеличить скорость и дальность броска, если научиться использовать поворот плеч и работу обеих рук в этом движении. Начните отработку так. Разверните плечи в направлении вашего партнера и вытяните противоположную руку в его сторону. Используйте противоположную руку для запуска

движения поворота плеч, напрягая грудные мышцы. Грудная клетка развернется и будет обращена к цели в момент выпуска мяча из бросающей руки. Постарайтесь развести локти в стороны, чтобы усилить разворот грудной клетки. По мере улучшения броска мяча можете переходить к следующей задаче — броску вверх.

2. Имитируя целостное движение при «сверхзвуковой» подаче, работайте правильным положением при подготовке к прыжку в сторону цели. Развивайте хлесткое движение в бедрах. Попробуйте проверить, насколько высоко вы можете бросить мяч. При правильном броске мяч должен упасть на землю в поле подачи.

3. Последнее упражнение в серии отработки броска потребует работы с двумя мячами, по одному в каждой руке. Подбросьте первый мяч в воздух на ту высоту, которая необходима вам для подачи. Рассчитывая время и ритм вашей подачи, бросьте вверх второй мяч так, чтобы они столкнулись в точке предполагаемого контакта ракетки с мячом. Не давайте первому мячу опуститься ниже точки контакта в подаче.

### **Поворот в трубе**

Это упражнение требует от вас способности управлять движением всего тела. Вы также сможете лучше почувствовать эффект передачи энергии в головку ракетки непосредственно перед контактом ракетки с мячом.

Прежде чем вы сможете обеспечить полный контроль над движением и научитесь правильно занимать необходимое положение, нужно избавиться от паразитных движений, мешающих вам достичь желаемого результата. Если движения выполняются бесконтрольно, вам надо усилить контроль движения и равновесие. Упражнение с вращением в трубе потребует от вас сохранения жесткости стержня, как бы находящегося внутри тела, дающего правильное положение в трубе, и расслабления в процессе выполнения прыжка с целью достижения необходимой скорости.

Цель упражнения состоит в том, чтобы представить себя внутри воображаемой трубы, достаточно плотно окружающей

ваше тело. Постарайтесь вытянуться вверх внутри нее, выполняя движение подброса мяча и удара по нему. С самого начала движения надо сохранять положение тела с прогибом назад за счет работы мышц ног и бедер, чтобы не давать телу наклоняться за пределы трубы. При замахе ракеткой постарайтесь также не выходить за пределы трубы, позволяя вращаться бедрам и плечам внутри нее. При таком выполнении упражнения вы почувствуете, как ваша голова резко поворачивается. Возможно, будет легче, если больше развернуться в стойке лицом в сторону сетки.

Упражнение может показаться простым, но его отработка потребует от вас терпения. Когда вы полностью овладеете этим упражнением, движение «сверхзвуковой» подачи в целом станет более мощным и эффективным.

Сохранять баланс, пока мяч не отскочит от земли

Проверкой правильности вашего положения подготовки будет сохранение равновесия в течение всего движения. Заняв положение, запаасающее потенциальную энергию для прыжка вверх, вам необходимо контролировать вашу устойчивость, чтобы направить силу и энергию в точку контакта, не теряя контроля над движением. Вы должны сохранить достаточную гибкость, чтобы вытянуться и произвести хлесткий удар, но не слишком расслабляться, иначе ваше движение станет небрежным. Вам необходимо выработать такой двигательный стереотип, который вы сможете повторять раз за разом. Позицию подготовки к удару при подаче можно отрабатывать как на корте, так и перед зеркалом. При работе на корте можно использовать видеосъемку или следить за своей тенью, чтобы проверить отдельные элементы техники. Нужно хорошо освоить ее. Контролируйте движения зрительно и сопоставляйте эту информацию с мышечными ощущениями, чтобы достичь полноты обучения.

Чтобы занять положение готовности к подаче, встаньте в стойку, переднюю ногу разверните в сторону сетки. Задняя нога должна находиться в удобном положении позади пятки передней. Разведите руки в стороны на уровне плеч. Затем разверните плечи назад так, чтобы бросающая мяч рука находилась над носком передней ноги. Теперь ваше тело закручено, и вы находитесь под точкой контакта. Лучший способ скручивания – вывести

бедро вперед, чуть дальше носка передней ноги. Если представить, что вы положили мяч в карман и он находится на одной линии с коленной чашечкой и тазобедренным суставом, то это будет, пожалуй, идеальное положение скручивания. При выполнении этого движения мяч, лежащий в кармане, смещается прямо вперед, над носком передней ноги.

В процессе выполнения упражнения держите руки и плечи на одной линии с носком передней ноги при подбросе мяча вверх. Начните тренироваться без мяча и ракетки, поднимая бросающую руку над носком передней ноги. Запрокидывайте плечи, пока они не окажутся практически перпендикулярны земле. При этом мяч в кармане смещается вперед, дальше носка передней ноги. Найдите точку равновесия, при которой вес вашего скрученного тела находится позади мяча в кармане. Если ваше переднее колено начинает дрожать от напряжения, удерживая вес тела в процессе прогиба, значит, вы заняли неправильную стойку. Распрямите колено чуть больше и сконцентрируйтесь на еще большем прогибе в бедрах, пока не почувствуете, что нагрузка переместилась на бедро, а не опускается в колено.

Когда вам покажется, что вы освоили правильную стойку, проведите тест на удержание равновесия до отскока мяча. Возьмите в руки ракетку и мяч, проведите движение и замрите в положении готовности к подаче.

Подбросьте мяч на высоту, необходимую для вашей подачи, и проверьте, сможете ли вы удерживать равновесие до тех пор, пока подброшенный мяч не отскочит от земли. Тренируйтесь таким образом до тех пор, пока не обретете полный контроль равновесия. Проверьте себя с помощью видеосъемки, достаточно ли вы прогибаетесь в бедрах и выходят ли плечи на линию, направленную в точку контакта. При подготовке к подаче весь вес тела должен приходиться на переднюю ногу.

### **Бросок тела вверх**

Вы накопили энергию в бедрах за счет скручивания и устойчиво стоите в позиции готовности. Резкий разворот бедер выбросит верхнюю часть тела вперед и вверх к точке контакта. Что-



бы движение бедер было выполнено правильно, они должны быть смещены вперед, заходя на территорию корта. Как только бедра пошли вперед, они должны зафиксироваться в этом положении, чтобы эффективно передать энергию верхней части тела.

Достаточно часто можно увидеть игроков, наработавших идеальную позицию готовности к прыжку, но при этом допускающих отвод бедер назад при броске вверх. При отводе бедер назад они теряют всю запасенную в них энергию, мяч идет в сетку. Заставьте бедра оставаться внутри корта при выполнении прыжка вверх.

Помните о движении прыжка и точке приложения силы. Выстреливайте вверх к точке контакта, а не вперед. Перед каждой подачей напоминайте себе, куда вы хотите направить энергию.

Если вы до этого меняли хватку ракетки, проверяйте ее перед каждой подачей. Удостоверьтесь в том, что вам не придется менять хватку на полпути при выполнении подачи. Это распространенная ошибка, так что следите за этим!

### **Пересечение финишной прямой**

При проводке мяча в конце выполнения подачи вы обнаружите, что целиком оказались в корте впереди стороны задней линии. Если толчок вверх был достаточно силен, ноги, скорее всего, оторвутся от земли. Если вы правильно работали бедрами, вы приземлитесь, имея поступательный момент движения верхней части тела. Точно так же, как спринтер наклоняет тело, пересекая финишную прямую, ваше тело окажется вытянутым в сторону финиша, что даст вам возможность естественным образом продолжить движение проводки мяча и выйти вперед, переходя к игре с лета.

### **Преднамеренное мошенничество**

В силу разных причин некоторые игроки бывают столь одержимы желанием победить, что начинают жульничать, оценивая попадание мячей в линию. Вам не нужна дурная слава бесхарактерного игрока. Настоящие чемпионы в любом виде спорта прокладывают себе дорогу к славе не за счет жульниче-

ства. Хороший игрок часто может предсказать, попадет мяч в поле или уйдет «за», по одному лишь ощущению при контакте ракетки с мячом. Когда ракетка подающего ударяет по мячу, он может почувствовать, попадет ли мяч в поле подачи. Если вы постоянно подаете ложные сигналы, будьте уверены, что ваш соперник готов к этому. Если такая практика вошла в привычку, будьте готовы, что соперник сделает то же самое. Это не выигрешная ситуация для обоих игроков, и это будет скверный матч, если посмотреть со стороны.

В конце концов, лучше действовать открыто. Если вы чувствуете, что против вас жульничают, обратитесь к судьбе. Не пытайтесь обыграть жулика его же методами.

### **Стратегия подачи**

Чтобы развить способность предугадывать действия подающего соперника, вам надо хорошо понимать ход мыслей подающего. За первые несколько геймов на его подачах вам необходимо понять, с чем вы столкнулись. Не позволяйте себе сломаться, если вы не смогли выиграть чужую подачу в начале матча. Дайте себе возможность выстроить свой тайминг и ощущение подачи соперника, собирая всю информацию о нем. Она поможет вам в дальнейшем выиграть гейм на его подаче. Если вы регулярно выигрываете свою подачу, все, что вам надо, чтобы выиграть сет, — это выиграть всего одну подачу соперника!

### **Первый уровень: игра на вторых подачах**

Первый уровень стратегии подачи не скрывает ничего сложного. Выстрелить первую подачу, посмотреть, попала ли она в поле, а затем выполнить «толкающую» вторую подачу. Игроки, использующие такую стратегию, обычно не очень уверены в своей подаче и не имеют понятия о ее стратегическом использовании.

Если большинство этих первых выстрелов оказываются неудачными, то это спутывает планы подающего. Если такие игроки выживают в битве, то только за счет второй подачи.

Подачу игроков, методично следующих одной и той же схеме, легко выиграть, поскольку у вас уже есть богатый опыт приема вторых подач. Если вы добавите в игру немного давления на соперника, вы вынудите его совершать двойные ошибки.

### **Второй уровень: атака слабых мест**

Следующий уровень стратегии подачи состоит в проведении атак по слабым местам соперника. Вместо того чтобы просто попасть в поле подачи, такие игроки пласируют свои подачи. Часто подающий полагает, что удар слева является вашим слабым местом, и с завидным постоянством выполняет подачи под удар слева. Если вы не докажете ему обратное, он будет продолжать играть под ваш удар слева практически постоянно.

### **Третий уровень: чередование прицела**

Продолжая играть по схеме «мощная первая подача и крученая вторая», игрок третьего уровня переходит от предсказуемой атаки ваших слабых мест к более расчетливым действиям, пласированной подаче, меняя ее направление. Вам будет легко рассчитать время при приеме такой подачи, поскольку скорость подачи не сильно изменяется, меняется только место, куда падает мяч. Такие игроки начинают проверять на прочность вашу способность отбивать мяч, летящий то в одну, то в другую сторону поля подачи.

### **Четвертый уровень: одновременное чередование скорости, вращения и направления**

«Поздоровайтесь с моим другом». Против вас действует настоящее оружие в виде подачи! Если подающий стабильно подает первую подачу с высоким процентом попаданий в течение всей игры, меняя при этом скорость, подкрутку и направление подачи, вам предстоит превзойти игрока, имеющего в своем арсенале все возможные виды подач и умеющего пользоваться ими.

Способность подающего пласировать подачу, варьируя место попадания мяча в поле подачи, заставляет принимающего

пребывать в неуверенности относительно того, с какой стороны ему придется принимать подачу. Вариации скорости и вращения в первой подаче начинают затруднять прием, сбивая его тайминг. Когда подающий чувствует, что принимающий ожидает от него мощной подачи без подкрутки, он может эффективно выполнить медленную сильно крученую подачу.

Подающий, в арсенале которого есть эффективная и надежная вторая подача, скорее всего будет выполнять мощную первую подачу. Но он должен понимать, что постоянно надеяться на вторую подачу — значит, играть с огнем. При первой подаче под прессингом находится принимающий, вынужденный использовать оборонительную тактику. На второй же подаче под прессингом будет уже подающий. Так же, как питчер в бейсболе при счете 3:2, он не имеет права на ошибку. При приеме второй подачи принимающий игрок может применить более атакующую тактику.

### **Карты раскрываются**

Когда оружие «сверхзвуковой» подачи скрещивает свой «клинок» со стратегией приема «прямо в ноги», можно ожидать грохота. Подобно двум боксерам, сверлящим друг друга взглядами во время взвешивания, в теннисе игра на устрашение начинается задолго до того, как мяч начнет свое движение по корту. Без тени страха на лице два стрелка стоят друг против друга, не пасуя перед угрозой, исходящей от противника.

Подающий начинает выполнять обычный ритуал, несколько раз ударя мячом о землю, а затем последний раз смотрит на принимающего, чтобы убедиться в том, что тот готов. После этого он принимает окончательное решение насчет того, что же он будет делать при подаче. В это время принимающий внимательно следит за всеми движениями подающего, выполняя свой ритуал. Покачиваясь из стороны в сторону и переступая с ноги на ногу, он готовится быстро среагировать, как только подающий нанесет удар по мячу. Мяч подброшен в воздух, и принимающий смещается вперед.

Чтобы добавить ударной силы при блокировке подачи, принимающий придает телу поступательное движение за счет «разножки» вперед. Еще до того как мяч вошел в игру, принимающий уже определил последовательность своих действий.

Когда при подаче удар по мячу нанесен, все, что остается делать принимающему, — это реагировать и действовать в соответствии с намеченным планом.

До начала розыгрыша очка вы можете ответить на несколько вопросов:

1. Первая это подача или вторая, буду я блокировать, подрезать или слегка подкручивать мяч?

2. Есть ли вероятность того, что подающий будет выходить к сетке после проведения подачи?

3. В каком направлении я попытаюсь послать мяч — под заднюю линию, на хавкорт или кроссом?

4. Планирую ли я перейти в атаку после приема подачи или останусь на задней линии?

5. Попытаюсь ли оказать давление на подающего и повлиять на его выбор типа подачи?

6. Чего я могу ожидать после моего удара на приеме подачи?

Выполняйте розыгрыш очка, ответив на эти вопросы. Тогда лучше подготовьтесь к тому, чтобы моментально принимать правильные решения, т. к. у вас есть возможность предугадать действия противника.

### **Точка зрения подающего**

Когда подающий последний раз окидывает взглядом принимающего перед тем, как подбросить мяч, он оценивает степень готовности соперника к игре. Он также определяет, насколько положение принимающего на корте соответствует типу и направлению подачи, которую он собирается выполнить.

В течение первых нескольких геймов подающий набирает информацию о принимающем и вводит ее в свой «компьютер». Когда принимающий выбирает определенную позицию при подаче в первое или второе поле, подающий визуально оценивает эту позицию.

Несмотря на то что при приеме подачи вы обычно двигаетесь из стороны в сторону и вперед-назад, в целом обычно вы занимаете нейтральную позицию и при подаче в 1-е и во 2-е поля. Позиция является нейтральной, если вы стоите посередине между двумя крайними точками, куда может пойти мяч при подаче. Эта позиция дает вам возможность контролировать все поле подачи. Подающий быстро приспосабливается к вашей нейтральной позиции на корте, и она становится для него комфортной. Каждый раз, когда вы занимаете нейтральную позицию, подающий меньше затрудняется с выбором подачи, и вы не влияете на этот выбор. Если же вы специально меняете свою позицию на приеме, чтобы повлиять на подающего, вы вклиниваетесь в его мыслительный процесс, заставляя подающего задуматься о том, какую из возможностей он реально может использовать. Когда вы начинаете действовать еще более активно, меняя свое положение на корте, вы можете свести возможности ее выбора к минимуму, что позволит вам с большей точностью предугадать тип и направление предстоящей подачи.

### Сила влияния

Как в покере, когда соперник открыл карты, показав все свое оружие, вы можете обнаружить, что у соперника возникают трудности с подачей мяча в определенные места поля подачи. Это даст вам возможность предугадать подачу на долю секунды раньше, чем произойдет удар по мячу, за счет отдельных видимых признаков – стойки на подаче, характера подброса мяча или смены местоположения при выполнении конкретных типов подач.

Если ваш соперник ограниченно использует поле подачи, пренебрегает отдельными целями или предоставляет в ваше распоряжение другие видимые признаки, дающие возможность предсказания подачи, вы приобретаете больший контроль над игрой. Вам может понадобиться изменить свое нейтральное положение на корте, чтобы создать себе лучшие условия для приема подачи. Предположим, что подающий сильно затрудняется в выполнении косых подач, загоня большинство их в сетку. В таком случае он будет часто подавать в центральное перекрытие

поля подачи и выходить к сетке. Эта последовательность будет хорошо ему удаваться. Если смещаться из нейтрального положения ближе к центральной оси, то вы получите больше возможностей для приема самых сильных подач, одновременно вынуждая соперника переходить на косые подачи, с которыми у него столько трудностей.

### **Помани и переключись**

Чтобы разрушить планы подающего, на этот раз вы можете использовать смену начальной позиции. Глядя на вас перед подбросом мяча, подающий подмечает, что ваша позиция более выгодна для приема ударов, идущих только в одну сторону. Он видит, что вы ожидаете подачи по центру, и это дает ему хорошую возможность выиграть одним косым ударом. Но в тот момент, когда подающий перестает смотреть на вас, начиная движение подачи, вы быстро перемещаетесь в нейтральную позицию, догадываясь, куда пойдет подача. Даже в том случае, если подающий не проглотил приманку и подал в центральный угол, вы адекватно реагируете на это из нейтральной позиции, которая не оставляет центр открытым. Когда вы смещаетесь вправо или влево от нейтральной позиции, подающий, скорее всего, постарается подать в ту часть поля подачи, которую вы оставили менее незащищенной, пока не освоится с вашими трюками. Если вы далеко отходите от нейтральной позиции назад, вы провоцируете подающего подавать под большим углом и с большей подкруткой, что снижает вероятность мощной первой подачи. Если вы сдвигаетесь на шаг-другой вперед в сторону линии поля подачи, вы провоцируете подающего на попытку выиграть за счет сильной плоской подачи. Чтобы вынудить подающего совершить двойную ошибку или играть со второй подачи, вы можете ближе подходить к полю подачи, в результате чего оно покажется подающему меньшим, чем оно есть на самом деле.

### **Сначала нейтрально, потом решительно**

Играя против очень хорошего подающего, вы часто можете положиться только на развитую в себе способность угадывать

его действия. Противник уже знаком со всеми вашими уловками и больше не поддается на них. Лучшим шансом в этой ситуации будет вычислить стратегию атаки. Если вы хорошо чувствуете, что сейчас произойдет, особенно при второй подаче, вы можете сохранять нейтральное положение до тех пор, пока подающий не подбросит мяч, глядя при этом вверх. После этого вы решительно бросаетесь вперед и принимаете подачу ударом справа, хотя поначалу должен был произойти удар слева. Однако вы рискуете прогореть, если ваша догадка окажется неверной.

Отработайте вашу тактику смещения позиций на корте в паре с партнером, делая ваши смещения перед приемом подачи менее заметными. Если вы будете слишком часто производить их в игре, вы потеряете возможность влиять на подающего. Вам совсем не нужно, чтобы подающий осознал, что вы подкидываете ему приманки, чтобы повлиять на выбор подачи и обрести больший контроль над ситуацией. Приберегите эти приемы для решающих моментов и не думайте, что они в состоянии срабатывать постоянно, особенно против подающего игрока, хорошо осведомленного об их наличии.

### **Как вычислить технику подачи**

Стойка подающего перед началом движения, характер подброса мяча, изменения в рисунке замаха и даже смена позиции у задней линии являются теми признаками, по которым можно судить о том, каков набор возможностей подающего и что он собирается делать при подаче.

Если подающий разворачивается боком, ставя переднюю ногу параллельно задней линии, вам необходимо проследить, оторвутся ли его ноги от земли при выполнении подачи. Если подающий полностью разворачивает назад корпус вначале, он развернется лицом к сетке только в конце движения подачи. Если подающий полностью разворачивается, не отрываясь при этом от земли, у него возникнут проблемы с нанесением удара по некоторым целям. Игрок-правша, подавая в первое поле, всегда будет испытывать трудности с подачами вдоль боковой линии, если в процессе выполнения подачи он не отрывается от земли



и не проворачивается полностью. В этой ситуации наиболее вероятной будет подача по центру. Тот же подающий в ситуации подачи во второе поле, скорее всего, подаст косо, под удар слева правше-принимающему, но будет в затруднении относительно подачи по центру. Подающий-левша будет проявлять себя диаметрально противоположным образом — сильная косая подача и слабая подача по центру в первое поле, слабая косая подача и сильная подача по центру во второе поле.

Если подающий больше разворачивает переднюю ногу в сторону сетки (в направлении столба), по его стойке нельзя определить, по каким целям он будет бить лучше, а по каким — хуже.

Что можно определить, глядя на подброс мяча? Если против вас играет не очень опытный подающий, который не умеет менять подброс мяча для резаных, крученых и плоских подач, целиком маскируя эти действия, вы часто сможете определить тип подачи по тому, куда подбрасывается мяч.

Если вы знаете, куда подбрасывает мяч подающий, чтобы выполнить максимально мощную плоскую подачу, вы можете использовать эту точку в качестве ориентира. Если подающий-правша забрасывает мяч за голову, с точки зрения принимающего, этот подброс произойдет заметно правее по сравнению с подбросом для мощной плоской подачи. Можно предположить, что вы получите после этого крученую подачу, которая, вероятно, пойдет вам под удар слева. Если вы видите, что подброс пошел левее по сравнению с плоской подачей, можно предположить, что подача будет резаной и, скорее всего, пойдет вам в корпус или под правую руку.

Не думайте, что хорошие подающие будут оповещать вас о своих намерениях таким способом, но, если представилась возможность, используйте ее.

Иногда вы увидите игроков, чья позиция на подаче будет дальше, чем обычно, от задней линии. Агасси время от времени занимает позицию у самого коридора для парной игры, подавая во второе поле. Это дает ему более удобный угол для атаки, за счет которого он выбивает принимающего за пределы корта.

Если вы видите, что подающий становится дальше и в сторону, будьте готовы к косой подаче в сторону боковой линии.

Прием «прямо в ноги» против подачи с выходом к сетке. Хорошие подающие часто используют тактику выхода к сетке практически после каждой первой подачи и часто — после второй. Отразить такую атаку может оказаться нелегко, если вы не будете знать, как подстроить под нее свою тактику приема подачи. Такое планирование приема подачи до начала розыгрыша очка особенно важно при игре против игрока, выходящего после подачи к сетке, поскольку вашему приему подачи нужно придать характер обводящего удара. Чтобы отразить атаку с выходом к сетке, вы должны внести в свою игру несколько изменений.

**1. Выбор типа удара.** Вряд ли стоит начинать прием подачи с глубокого кросса, переходя на обмен ударами. В первую очередь цельтесь в ноги подающего, когда он начнет выходить к сетке, или используйте косой удар.

**2. Выбор способа удара.** Реже используйте мощные топ-спины, идущие высоко над сеткой. Применяйте при приеме подачи резаные, рубленые и блокирующие удары, чтобы дать подающему как можно меньше возможностей для первого удара с лета. Если вы вынудите соперника играть с лета по мячу, идущему ему в ноги, скорее всего, контроль над розыгрышем очка перейдет к вам.

**3. Изменение положения на корте.** Подающий, выходя к сетке, полагается на определенный расчет времени при подаче, перемещается на несколько шагов и делает «разножку», когда вы принимаете мяч, после чего движется к сетке и играет с лета. Принимая подачу, вы можете изменить расстояние между вами и подающим, сдвинувшись назад и приподнявшись, что затруднит тайминг в атаке для подающего. Не занимайте каждый раз одну и ту же нейтральную позицию на приеме каждой подачи. При розыгрыше очка один раз выйдите вперед на один-два шага, а при розыгрыше другого очка отойдите на один-два шага назад. Если вы не дадите подающему привыкнуть к вашей неизменной позиции на корте, ему станет сложнее строить свою игру.

**4. Рассчитывайте на два обводящих удара, а не на один.** Если вы испытываете неодолимую тягу выиграть очко одним обводящим ударом при приеме каждой подачи, скорее всего это приведет к тому, что вы наделаете ошибок. Займите позицию для приема подачи и рассчитывайте провести обводящий удар вторым или третьим по счету. Чем дольше разыгрывается очко, тем больше шансы у принимающего, находящегося у задней линии. Если вы нейтрализовали первую подачу и отбили мяч низко или так, что до него трудно дотянуться, контроль над розыгрышем очка может перейти к вам, и вы выиграете его следующими ударами.

Прием «прямо в ноги» против играющего на задней линии  
Если на вас не давит подающий, выходящий после подачи к сетке, вы ставите себе первоочередной целью удерживать мяч в игре. Вы должны дисциплинированно следовать своему плану игры, не позволяя себе стараться любой ценой выиграть очко сразу с приема подачи, что может привести к ошибкам. Если после подачи или приема подачи один из игроков не выходит к сетке, игра переходит в обмен ударами. Если оба игрока – правши и подающий на счете «ровно» выбивает вас за пределы корта кривой подачей, прием подачи с помощью кросса позволит вам вернуться на корт к моменту следующего удара. Скорее всего, это приведет к обмену кроссами, когда оба игрока будут наносить удары справа. Прием подачи глубоким ударом по центру позволит подающему наносить удар в любой угол корта по его выбору. Прием подачи с ударом на заднюю линию, скорее всего, спровоцирует кросс, который легко может поставить вас в невыгодное положение, когда вероятность правильного приема этого удара будет весьма низкой. Поддачи во второе поле отражаются практически так же. Если вы примете подачу, выполнив кросс, скорее всего, это закончится обменом ударами слева у обоих игроков. Подача по центру в обоих случаях дает возможность нанести удар в любой из углов, в зависимости от того, какую схему обмена ударами вы хотите реализовать.

## Большое «О»

Хотя подача может оказаться самой большой атакующей угрозой для игрока, ее прием должен превратиться в самую большую защитную угрозу для подающего. Подающий сам дает вам силу, вкладывая ее в удар по мячу, который, в общем, летит в вашем направлении. Все, что вам надо, – это вернуть мяч в игру. Конечно, когда вы играете против хорошего подающего, это легче сказать, чем сделать. Ваша цель – нейтрализовать наступательное оружие соперника и вынудить подающего на обмен ударами. Вы можете задать вопрос – почему игроки, обладающие самыми мощными подачами, не выигрывают все турниры подряд. Для того чтобы победить, одной мощной подачи недостаточно. Кроме того, часто хорошие подающие с трудом выкарабкиваются, если они проиграли хотя бы одну свою подачу, поскольку они проигрывают в остальных компонентах игры. Так что, если вам удалось принять подачу соперника и вернуть мяч в игру, может оказаться, что побить этих великих подающих намного проще, если дело дошло до обмена ударами. Ставка на нападение и попытки выиграть очко одним ударом на приеме первой подачи приведут к ошибкам в самом начале розыгрыша очка. Этот настрой неверен с точки зрения стратегии!

Разумная оборона заключается в том, чтобы реагировать рефлекторно, упрощая ваши удары с отскока ради скорости. Вы облегчите себе расчет времени при приеме подачи. Вы оцените преимущества блокирующих, рубленых и резаных ударов, равно как и компактного крученого приема подачи. Вы ощутите себя стеной, выстраивая линию обороны, подобную той, которую возводит у сетки противник, играющий с лета. Вы защищаете свою территорию от нападения с воздуха, используя щит, чтобы отразить прилетающую подачу и вернуть мяч в игру. Вы любым способом стараетесь нейтрализовать сильные стороны подающего и перейти к обмену ударами, что дает вам контроль над ситуацией и возможность атаковать.

Если вы можете заманить подающего в ловушку, провоцируя его на более агрессивную пласировку и более мощные подачи в надежде быстро пробить вашу защитную позицию, вероят-

но, что он сделает больше ошибок на первой подаче. Возможности, предоставляемые вам второй подачей, — тот шанс, который нельзя упускать. Теперь вы можете играть более агрессивно и мыслить более наступательно, в зависимости от силы второй подачи; активно менять свою позицию на корте, прессинговать или вводить противника в заблуждение. Можно подумать о том, чтобы подкрутить мяч, а не просто блокировать его. Иногда после приема подачи можно выйти к сетке, вынуждая подающего выполнять обводящий удар. Чего вам совсем не нужно — так это транжирить предоставляющиеся возможности, желая слишком многого. Вы должны помнить, что с вашего приема подачи начинается розыгрыш очка. Если вы попытаетесь выиграть на приеме подачи, процент ошибок будет не в вашу пользу.

### **Выработка нейтральной позиции**

Сталкиваясь с подающим, с которым вы еще ни разу не играли, вы должны будете изучить сильные и слабые стороны его подачи в течение первых нескольких геймов. Вам придется защищать все возможные точки, в которые может пойти подача, пока вы не узнаете соперника получше. Найдите позицию посередине между наилучшими возможными подачами соперника. Вы должны быть в одном шаге от положения полной досягаемости мяча, приходящего по центру, и на таком же расстоянии от положения приема косой подачи. Будьте уверены в том, что вы учли фактор возможной подкрутки мяча подающим-правшой и возможности подающего-левши. Сила подачи соперника в большинстве случаев определит, насколько далеко вы встанете от линии подачи. Выбрав эту нейтральную позицию, вы будете готовы к игре.

Если подающий пренебрегает подачами в отдельные зоны поля, он может оказаться не в состоянии поражать эти цели на обоих полях подачи. Если он концентрируется при выполнении большинства подач на той или иной точке поля подачи, вы можете в соответствии с этим сместить свою позицию. Нет смысла выбирать позицию, прикрывающую те зоны, которые подающий не использует. Теперь диапазон возможностей сузился, и вы

можете улучшить защиту тех зон, в которые играет подающий. За счет этого вы одновременно оказываете на него давление, вынуждая его подавать в те зоны поля, которые для него трудны.

В начале матча лучше предоставить себе побольше времени на ответ, располагаясь немного дальше на корте при первых подачах соперника. Выяснив зону защиты при приеме подачи и обретя большую уверенность, вы можете занять более агрессивное положение, подойдя на несколько шагов ближе к линии подачи.

Недостаток слишком близкого выхода на прием подачи состоит в том, что вы ограничиваете время реакции на мощные подачи. Однако слишком дальняя позиция дает сопернику возможность подавать косые крученые подачи, которые выбьют вас далеко в сторону и даже за пределы корта, а также дает возможность игроку после подачи подойти ближе к сетке. Чтобы играть на приеме подачи на большом расстоянии от задней линии, нужны быстрые ноги, поскольку пространство, которое вам надо защищать, увеличивается. Так что найдите некую среднюю позицию, которая вам подходит, и будьте готовы менять положение на корте в рамках вашей атакующей схемы.

### **Все та же старая схема**

Ритуалы и схемы, предшествующие приему подачи, играют важную роль в создании состояния готовности к реакции на подачу и выполнении техники приема. Хотя эти ритуальные действия перед подачей настолько различны у разных игроков в зависимости от их стиля игры и предпочтений, вы должны знать некоторые ключевые элементы, если хотите, чтобы ваш прием подачи проходил успешно.

Мы уже определили, что нейтральная позиция обычно принимается вами перед тем, как подающий подбросит мяч в воздух. Стартовое положение при реакции на подачу может оставаться нейтральным, а может и измениться. Стартовое положение включает шаг-«разножку», рассчитанный по времени так, чтобы он произошел в момент контакта ракетки подающего с мячом. «Разножка» дает широкую опору, обеспечивающую

вашей стойке устойчивость. В этой позиции ноги расставлены примерно на две ширины плеч. Вы оказываетесь в низкой стойке и готовы быстро реагировать на мяч, идущий как под правую руку, так и под левую. Чтобы добиться лучшей досягаемости мячей, нужно выполнять более широкий шаг-«разножку», четко согласовывая его по времени с контактом ракетки подающего с мячом.

Некоторые игроки имеют привычку начинать прием подачи в нейтральной стойке, находясь достаточно далеко впереди задней линии. Когда подающий подкидывает мяч, принимающий делает несколько небольших шагов назад прежде, чем выполнить шаг-«разножку». Эта схема хорошо работает в том случае, если вы способны быстро сменить позицию и перенести вес вперед при выполнении «разножки». Если подающий поймает вас в тот момент, когда вы сместились назад, у вас возникнут проблемы.

Большинство игроков предпочитают занимать нейтральную позицию в нескольких шагах позади от того места, где они намереваются выполнить «разножку». Когда подающий подкидывает мяч, они перемещаются вперед и делают «разножку», что добавляет силы в защитное движение приема подачи.

Вы встретите и других игроков, которые не смещаются из нейтральной позиции ни вперед, ни назад. Схема ваших действий может меняться от первой подачи ко второй, а также при использовании различных приемов перемещения по корту. Какую бы схему вы ни выбрали, убедитесь в том, что в ней присутствует хорошо рассчитанный по времени широкий шаг-«разножка».

### **Выполнение удара в защите**

Большинство ударов по отскочившему мячу наносятся в атакующей манере, с использованием размашистых сильных ударов ракеткой. На приеме подачи вам нужно несколько изменить удары справа и слева, приспособив их для нужд обороны. Скорость, с которой выполняется подача, обычно обеспечивает

достаточное количество энергии, так что большой замах ракеткой вам не понадобится.

Вам нужно применять компактные и упрощенные версии ваших ударов, используя ту энергию, которую придал мячу подающий. Практически отпадает необходимость в замахе и концентрации на точке контакта, а также в проводке мяча. При блокирующем приеме подачи вы просто будете обходиться без замаха и проводки.

### **Чертик из табакерки**

У многих игроков на приеме подачи возникает проблема, которую мы назвали «чертик из табакерки». В процессе приготовления подающего напряжение нарастает, возбуждение и энергия принимающего доходят до максимума. В момент удара подающего по мячу принимающий подпрыгивает, как чертик из табакерки.

В момент контакта ракетки подающего с мячом ваши ноги должны стоять на земле в широкой стойке после шага «разножки», готовые к движению в любую сторону. Принимающий, выпрыгивающий, как чертик из табакерки, в этот момент находится в воздухе. Пока его ноги встанут обратно, реагировать будет уже поздно. Если прыжок вперед входит в вашу схему действий, сделайте его несколько раньше, так, чтобы в момент контакта ракетки подающего с мячом ваши ноги уже стояли на земле в широкой и низкой стойке.

### **А как насчет стойки?**

Принимая пушечную подачу, вы вряд ли найдете время на то, чтобы правильно подставить ракетку под мяч, так что забудьте о принятии идеальной стойки. Вам необходимо научиться выполнять прием подачи из открытой стойки и справа и слева. Если мощная подача идет в пределах вашей досягаемости, все, что вам нужно, — это развернуть плечи и бедра, не смещаясь из широкой «разножки». Если мяч идет на один шаг дальше, вам придется перейти в открытую стойку для его приема.



Если вы попытаетесь быстро поставить ноги в более, удобную нейтральную стойку, вы опоздаете с приемом подачи! Избегайте неправильных стоек. Сведите необходимую работу ног к минимуму и нарабатывайте навыки приема подачи в открытой стойке.

Решающим испытанием вашей способности принимать подачу станет прием подачи в движении. Большинство игроков намного успешнее принимают подачи, идущие прямо на них, чем те, на которые приходится выходить. Если ваша стойка меняется с открытой на закрытую, у вас остается меньше возможностей выбора и ваши действия становятся более предсказуемыми. Если вы не можете выполнять прием подачи ударом слева одной рукой, закрытая стойка добавит вам проблем. В любых обстоятельствах используйте для приема подачи открытую и нейтральную стойки, которые всегда предоставляют больший выбор ответных действий.

### **Настоящее испытание**

Принять мяч, идущий в пределах досягаемости, – одно дело, а дотянуться до мяча, достать его или принять подачу в падении, причинив тем самым урон сопернику, – совсем другое. Это показатель мастерства принимающего. Наиболее эффектные случаи приема подач в исполнении таких игроков, как Джимми Коннорс и Андре Агасси, происходят, когда они вынуждены прыгать, чтобы дотянуться до мяча. Большинство игроков проваливают тест на способность дотянуться до мяча, когда вы начинаете испытывать их диапазон досягаемости и защиты. В такой ситуации они полностью теряют силу удара и контроль над ним. Причина большинства таких проблем кроется в технике удара. Лучшие игроки на приеме подачи не делают замаха в таких ситуациях. Способы удара, используемые Коннорсом, Агасси и другими игроками, преуспевшими в приеме подач, отличаются от тех, которыми пользуются среднестатистические игроки.

## **Прием подачи на пределе досягаемости**

Так же, как кэтчер ловит мяч своей перчаткой, выдающие мастера приема подач начинают реагировать на мяч, в первую очередь выставляя головку ракетки на траекторию летящего мяча.

Доставая мяч, они вытягивают ударную руку так, чтобы она оказалась ниже мяча, а их ноги автоматически меняют положение, подстраиваясь под удар. Выходя из открытой стойки, они делают диагональный выпад в сторону точки контакта. Дотянувшись до мяча, они проводят удар за счет вращения корпуса, создавая мощное усилие в точке контакта. Этот способ действий сильно отличается от того, что делает среднестатистический принимающий, откидываясь назад для замаха. Если вы работаете над совершенствованием техники приема подачи на пределе досягаемости, вы укрепите свою оборону и повергнете соперников в уныние, когда они натолкнутся на титановую стену вашей защиты.

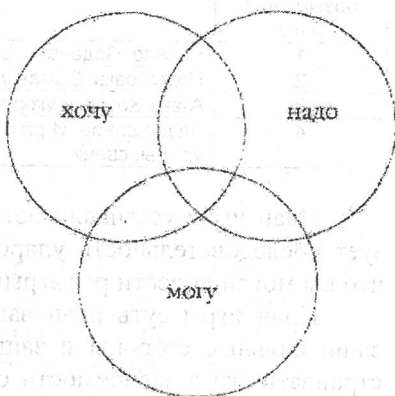
## **Изменение настроения сознания**

Большинству игроков достаточно сменить атакующий психологический настрой на оборонительный при приеме подачи, чтобы повысить результативность игры. Расширьте ваше восприятие и настройтесь на возможные комбинации при розыгрыше очка. Это поможет вам предугадывать действия соперника.

Привыкайте заранее планировать тактику розыгрыша очка, это поможет вам лучше принимать быстрые решения. В конце концов, учитесь с удовольствием преодолевать испытание в виде приема мощных подач, это даст вам позитивный настрой, который скажется на результатах. Еще до того, как вы это осознаете, вы ответите на подачу ударом в стиле «прямо в ноги»!

## Глава 5. ИГРА У СЕТКИ

Предположим, что при обмене ударами возникла возможность нанести укороченный удар. Что вы сделаете в этой ситуации? Вероятно, вы *хотите* броситься в атаку и завершить атаку выигрышным ударом. То, что вы реально *можете*, зависит от напряженности ситуации и вашей способности выполнить желаемый удар. То, что вам *надо* сделать, — произвести удар наилучшим образом в рамках



вашего плана игры. Хотя вы можете проиграть, думая, что ваши удары привели вас к проигрышу, на самом деле может оказаться, что вы проиграли потому, что каждый раз принимали решение выполнять более мощные и сложные удары, которые вы не можете наносить стабильно. Помните, если вы были бы настолько круты, ЧТО наносили бы удары на поражение очередями, вам не понадобился бы план игры. Все, что вам надо было бы делать, — это наносить победный удар каждый раз, как вы взмахиваете ракеткой. Почему же Пит Сампрас не может пригвоздить любого с первой же подачи, чтобы выиграть очко? Почему же Андре Агасси не выигрывает очко с первого же приема подачи? То-то. Великие игроки во все времена были достаточно умны и знали, что нужно строить план игры на базе комбинаций ударов. Если бы они попытались каждый раз выигрывать с первого удара, они побили бы сами себя своими же ошибками. Если вы совершаете примерно по две ошибки на каждый выигранный мяч, вы отдаете сопернику вдвое больше, чем получаете, и это — следствие вашей стратегии игры.

Таблица 2

| Этап розыгрыша очка | Арсенал ударов  |
|---------------------|---|
| 1                   | Начало. Подача и прием подачи.                                      |
| 2                   | Подготовка. Обмен ударами с отскока.                                |
| 3                   | Атака. Косые и укороченные удары для выхода вперед.                 |
| 4                   | Завершение. Игра с лета, удары над головой, обводящие удары, свечи. |

План игры устанавливает цели для каждого удара, организует последовательность ударов и комбинаций таким образом, что вы могли довести розыгрыш очка до выигрыша.

План игры суть план вашей атаки. Он призван выделить ваши сильные стороны и защитить слабые. Вы можете перестраивать его в зависимости от типа поверхности корта, условий игры и конкретного соперника. Чтобы выполнить план игры, вы должны верить в его эффективность ровно настолько, чтобы четко следовать ему и в ситуации прессинга не позволять эмоциям влиять на принятие решений.

В конце концов, план игры нужен для того, чтобы облегчить вашу задачу и усложнить игру сопернику.

Относитесь к своим ударам, как к инструментам, с помощью которых вы работаете. Чтобы точно реализовать план игры, каждый ваш инструмент должен работать согласованно с остальными. Можно говорить о концепции розыгрыша очка, для чего нужно определить цель использования каждого из инструментов, а также способ его наилучшего использования.

Рассматривая розыгрыш очка в общей структуре игры, вы увидите, что подача и ее прием связаны с началом розыгрыша. Если вы попытаетесь закончить розыгрыш очка за счет этих действий, не удивляйтесь тому, что процент выигранных вами очков резко упадет. Чтобы успешно реализовать план игры, нужно обдумывать принимаемые решения. Вы должны четко знать, что вам *надо* делать. Желательно, чтобы то, что вы *хотите*, совпало с принимаемым решением. После этого вам остается надеяться, что у вас достаточно умения, чтобы выполнить принятое решение.

Слишком часто искушение бывает столь велико, что вы пытаетесь сделать больше, чем вам в действительности, необходимо. Еще хуже ситуация, когда вы разрываетесь между тем, чего *хотите*, и тем, что вам на самом деле *надо*, делая ошибки вследствие нерешительности. Если у вас есть четкий план игры, вы должны быть достаточно дисциплинированы, чтобы следовать ему или же в случае неудачного развития событий перестроить план так, чтобы увеличить свои шансы на успех. Вы можете выяснить, что ваш мощный удар справа, на котором вы обычно строили свою атаку, отнюдь не так силен, как аналогичный удар соперника! Если соперник превосходит вас в том, в чем вы сильны, вам нужно предусмотреть в вашем плане отходные пути. Если обмен кроссами справа не срабатывает, можете попробовать перестроиться на тактику обмена ударами слева.

Вполне нормальное дело — корректировать план игры на ходу! После перерыва между таймами в американском футболе мы часто видим, как команда выходит на поле, используя совершенно другую тактику, нежели в первом тайме. Ее план игры во втором тайме представляет собой скорректированный план игры, проводившейся в первом тайме. Коррекция плана игры позволяет вернуться к той игре, которую они потеряли в первом тайме. Способность команды перестроиться при неблагоприятных условиях и выкарабкаться, чтобы победить, — есть истинный признак класса.

Если вы один из тех многих безнадежных, что играют безо всякого плана игры и полагаются на то, что смогут вопреки обстоятельствам наносить один за другим победные удары, не ждите частых побед в матчах. Вам необходимо научиться получать удовлетворение от игры, в которой выполняются рядовые удары, и лишь иногда удары будут оказываться победными. В этом нет ничего плохого, не так ли? Это именно тот стиль игры, который заставляет толпы людей пытаться послать мяч на 300 ярдов, думая, что они станут такими же, как Тайгер Вудс. Однако лучшие игроки не ограничиваются отдельными ударами. Они хотят соревноваться на равных и используют свои удары для победы над любым соперником.

## Результаты завершения розыгрыша

Если вести статистику матчей, то завершение каждого розыгрыша очка можно отнести в одну из трех перечисленных ниже категорий:

- Победный удар.
- Вынужденная ошибка.
- Невынужденная ошибка.

Эти термины имеют совершенно четкую расшифровку:

- Победным ударом называется удар, после которого соперник даже не коснулся мяча.
- Вынужденной ошибкой называется ситуация, когда ваш удар вынудил соперника выполнить прием мяча с ошибкой.
- Невынужденная ошибка – ситуация, когда у соперника было время, чтобы подготовиться физически и психологически к приему мяча, но он совершил ошибку.

Когда вы посмотрите всю статистику по окончании матча, вы получите весьма интересные результаты. Если вы концентрировались на том, чтобы при каждом удобном случае пытаться нанести победный удар, к концу матча вы похороните себя под горой собственных невынужденных ошибок. Нет ничего лучше, чем нанести победный удар, но и нет ничего хуже, чем совершить невынужденную ошибку в идеальной ситуации. Даже по самой легкой цели нетрудно промахнуться, когда находишься под прессингом. Выполнять победные удары, как ни странно, становится еще труднее, когда соперник сам позволяет вам делать это.

С другой стороны, простое поддержание мяча в игре и ожидание невынужденной ошибки соперника также не является достаточным условием победы. Хорошие игроки могут сделать немного невынужденных ошибок, но не столько, чтобы это повлияло на исход матча в вашу пользу. Поскольку вы не управляете соперником, когда он делает невынужденные ошибки, нельзя строить свой план игры на этой основе.

Игрок, способный чаще вынуждать соперника либо нанести выигрышные удары, либо совершать ошибки, обычно становится победителем в длительном матче. План игры должен

быть направлен именно на то, чтобы вынуждать соперника чаще совершать ошибки, что приведет вас к победе.

Вы снимаете с себя часть ответственности, нанося удары с намерением вынудить соперника ошибиться, вместо того чтобы нанести безусловно победный удар. Это не значит, что вы стали робким. Такая смена психологического настроения потребует от вас более дисциплинированного отношения к предоставляющимся возможностям и умения вынудить соперника выполнять более сложные удары. Помните, если вам предоставляется 10 возможностей нанести укороченный удар, лучше 7–8 раз поставить соперника в трудное положение, чем 6–7 раз самому совершить невынужденную ошибку, пытаясь нанести победный удар и промахиваясь. Помните об этом соотношении между выигрышными мячами и ошибками, когда составляете план игры.

Действуя на различных этапах розыгрыша очка, вы подготавливаете ситуацию, которая приведет к выигрышу очка. Вы должны использовать серии ударов, которые позволят вам возвращаться в положение готовности после каждого из них. Мяч проходит путь от одной задней линии до другой менее чем за две секунды (при средней скорости ударов). То время, которое потребуется мячу, чтобы долететь до соперника, — это время, которое предоставлено вам для того, чтобы вернуться в исходное положение прежде, чем соперник нанесет очередной удар. Сколько шагов вы в состоянии сделать в течение менее чем двух секунд? Немного. Если вы вовремя не вернетесь в положение готовности, вы дадите сопернику шанс владеть инициативой. Если на розыгрыш очка и выигрыш вам необходимы пять ударов, после четырех из них вам придется возвращаться в исходное положение.

Куда вы будете возвращаться? Позиция возврата после каждого удара по отскочившему мячу должна быть позади средней метки на задней линии, не так ли? А вот и нет!

## НАДЕЖНЫЙ УДАР

### Выбор наиболее надежного удара при обмене ударами

Вы находитесь около боковой линии, и вам надо провести кросс, исходя из варианта 1 выбора типа удара. Это наиболее выгодный удар, поскольку он позволяет вам вернуться в исходное положение. Вам потребуется возвращаться в положение за средней меткой только в том случае, если вы собираетесь принять вариант 2. В других случаях позиция после проведения удара также меняется, если вы атакуете разные зоны корта на половине соперника. Эти позиции, в которые вы приходите после удара, позволяют вам защищаться от атак под острым углом с тем же успехом, как и от атак на заднюю линию, поскольку вы находитесь посередине между позициями для приема этих ударов.

Проблема только в том, что у вас есть меньше двух секунд на то, чтобы выйти на позицию приема удара. Если вы выбираете вариант 3, пытаясь выиграть мяч сразу, вам приходится лишь надеяться, что вы закончите этим ударом розыгрыш очка. Поскольку вы оказываетесь не в состоянии вовремя вернуться в исходное положение, вы предоставляете сопернику возможность беспрепятственно пробить кросс. Чтобы иметь в запасе нужное на возврат время, игроки обычно не прерывают обмен кроссами в процессе розыгрыша очка. Если они намереваются атаковать заднюю линию в процессе этого обмена ударами, чтобы вызвать изменение в рисунке игры, они проводят эту атаку с сильной подрезкой или чтобы иметь достаточно времени для смены положения на корте.

### Выбор наиболее надежных подготовительных ударов при выходе к сетке

Выходя к сетке, вы дополнительно снижаете время, отводимое вам для принятия правильного положения, так что не оставляйте незащищенных мест, куда соперник мог бы нанести обводящий удар. Наилучшим с точки зрения перехода к игре у сетки является удар под заднюю линию. Когда вы выходите на се-



редину корта, наиболее надежными становятся удары на середину задней линии соперника.

Чтобы более надежно играть у сетки, вы должны знать, что здесь важна не сила удара, а правильная позиция! Вне зависимости от того, насколько хорошо вы играете у сетки, ваша способность занять правильную позицию представляет серьезную угрозу для соперника. Однако без хорошей защиты при игре с лета ваша эффективная позиция быстро утратит свой смысл. Подготовительный удар определяет не только нужную вам позицию у сетки, но и характер трудностей, с которыми вы столкнетесь при игре с лета.

Ваша способность вынуждать соперника к определенным ответным действиям будет зависеть от многих факторов, в том числе и от его уровня подготовки. Когда мы говорим о подготовительном ударе для выхода к сетке, мы подразумеваем обычно мощный удар на заднюю линию. Однако укороченный удар, вы полненный правильно и с хорошей маскировкой, так же является подготовительным. Соперник, принявший в процессе обмена ударами позицию далеко позади задней линии, намного меньше подвержен принуждающему влиянию дальних ударов, чем соперник, стоящий непосредственно на задней линии.

Многие игроки, преуспевшие в искусстве выхода к сетке, используют в качестве подготовительных самые различные удары. Помимо топ-спина они используют резаные и укороченные, которые позволяют им менять глубину удара в диапазоне от дальнего до укороченного.

Использование резаных и укороченных ударов дает вам некоторое добавочное время на занятие более удобной позиции у сетки. Варьируя разные типы ударов при подготовке к выходу к сетке, вы дезориентируете соперника, который не понимает, где ему следует находиться относительно задней линии.

Если я буду всегда следовать правилу надежности и обмениваться кроссами, а для выхода к сетке бить под заднюю линию, не стану ли я слишком предсказуемым?

Быть предсказуемым не так уж плохо, если вы четко выполняете свои удары, не давая сопернику никакой возможности перехватить инициативу. Правила надежности могут диктовать

вам направление ударов, но вы можете варьировать их дальность, не меняя направления. Важно лишь, чтобы вы знали, что происходит, когда вы нарушаете эти правила.

Если вы играете против соперника с убийственным ударом справа и практически отсутствующим ударом слева, вы можете атаковать его слабую левую сторону кроссом, даже когда вы оставляете ему больше простора для обводящих ударов. Но если эта тактика окажется несостоятельной, вы можете передумать и не выходить к сетке.

Чего точно не стоит делать при выходе к сетке, так это проводить такие удары, при обработке которых соперник получит возможность выполнить обводящие удары. Большинство игроков предпочитает выходить к сетке после достаточно сильных крученых ударов, приземляющихся в нескольких футах от задней линии и отскакивающих на такую высоту, на которой их удобно принимать. Столь же часто они наносят именно такие удары при выходе к сетке, а потом удивляются, почему соперник переиграл их обводящими ударами.

Варьирование ударов при выходе к сетке имеет целью не дать сопернику возможности выполнить обводящий удар. Научитесь варьировать скорость, подкрутку и дальность удара, и вы вынудите соперника играть в той зоне, в которой он не чувствует себя уверенно, бегать за каждым мячом и бороться за каждую возможность выполнить обводящий удар. Если вы хотите получить лучшие условия для игры у сетки и повысить результативность ваших атак, не подыгрывайте сопернику!

### **Ближняя позиция**

Выходя на ближнюю позицию у сетки, вам необходимо выбрать такую позицию, чтобы с одного шага достичь мяч, идущий по линии, чтобы с одного шага достичь косо обводящего удара, а также в двух шагах от точки приема свечи. Когда вы выходите к центру корта, ваша позиция вынуждает соперника бить косо, если он хочет обвести вас. Чем ближе вы к сетке, тем лучше вы можете защищаться от таких ударов, но вы становитесь более уязвимы для свеч. Если вы останавливаетесь чуть раньше, чтобы

обороняться от свеч, вы открываетесь для косых ударов. Поэтому вы должны выработать способность выбирать момент, когда можно подойти ближе к сетке, принимая во внимание сильные и слабые стороны игры соперника.

### **Приемы надежной игры у сетки**

Целью ваших подготовительных ударов является удержание мяча в игре и оказание давления на соперника с тем, чтобы выйти к сетке. Вы должны научиться двигаться в процессе нанесения таких ударов, не срывая при этом выполнение удара. Подготовительные удары с подрезкой проще наносить в движении, чем плоские удары. В таких ситуациях обычно используется техника перемещения с зашагом сзади, когда задняя нога делает скрестный шаг позади передней, а затем передняя нога делает шаг с подскоком. Если же удар плоский, то для такого удара больше пригодна открытая стойка.

Выход к сетке нужно производить поэтапно. После подготовительного удара и перед первым ударом с лета постарайтесь переместиться как можно ближе к сетке. Однако перед контактом мяча с ракеткой соперника сделайте «разножку», чтобы подготовиться к выполнению следующего удара.

Шаг-«разножка» переводит вас в положение, когда вы сможете быстро и правильно среагировать на удар соперника. Вам совсем не нужно при этом шаге ставить ноги, как камень. Тело должно двигаться с легкостью, что позволит вам реагировать максимально быстро. Ноги должны встать прочно ровно настолько, чтобы после удара с легкостью продолжить движение. Вы последовательно выходите к сетке, делая «разножку» в момент удара соперника. Если ваш первый удар с лета нанесен ниже уровня сетки, то скорее всего вам понадобится второй удар, чтобы завершить розыгрыш очка. В этом случае используйте первый удар с лета в качестве второго подготовительного, продолжая двигаться ближе к сетке. На втором ударе с лета у вас будет больше возможностей послать мяч косо в сторону. Не забывайте использовать свою позицию для оказания давления на соперника, создавая у сетки линию обороны, которую ему будет трудно прорвать.

## **Хватка ракетки**

Для резаных подготовительных ударов, при всех ударах с лета и над головой используйте континентальную хватку. За счет этого вы не застрянете в ситуации смены хватки именно тогда, когда надо реагировать рефлекторно. Континентальная хватка одинаково эффективна при ударах справа и слева, обеспечивая запястью жесткое положение для создания рычага силы. Если запястье находится в правильном положении, ракетка и рука образуют как бы букву «L».

## **Готовность к рефлекторной реакции**

Играя у сетки, вам необходимо играть рефлекторно, так что ваша позиция готовности должна быть четкой. Привыкните держать ракетку в этой ситуации перед собой головкой вверх таким образом, чтобы можно было с одинаковой быстротой играть с обеих сторон.

Если вы предпочитаете приходить в положение готовности с акцентом на одну из сторон, помните, что удар с лета слева прикрывает ваш корпус, в то время как удар справа имеет мертвую зону. Если сомневаетесь, принимайте мяч с лета ударом слева.

## **УДАРЫ СЛЁТА**

### **Удар слета справа – надо поймать**

Чтобы развить быструю и компактную технику игры с лета, пересильте желание добавить в удар силы. Вы должны мыслить в оборонительном ключе. Первой реакцией при игре с лета должно быть такое состояние готовности, как будто вы хотите просто поймать мяч. При игре справа, если бы вместо ракетки у вас на руке была ловушка кэтчера, вашей естественной реакцией было бы дотянуться до мяча и поймать его. В этом случае вы бы не стали играть, отводя локоть назад. При игре с лета происходит нечто сходное. Локоть ударной руки первым реагирует на мяч, начиная движение вперед, чтобы контакт ракетки с мячом

произошел впереди вас. При этом происходит поворот плеч и бедер в сторону точки контакта.

Если вы хотите слегка щелкнуть по медленно летящему мячу, вам не нужно делать никакого замаха ракеткой. В момент начала движения локтя вперед слегка разверните ракетку так, чтобы торец ручки смотрел в точку контакта. Когда ручка пойдет вперед и вниз, головка ракетки сама произведет легкое щелчковое движение с небольшой подрезкой, улучшающей контроль мяча. Такая техника хороша только для мячей, идущих на уровне плеч.

Если точка контакта с мячом находится значительно выше уровня плеч, приготовьтесь к выполнению смеща. Чтобы правильно среагировать в этом случае, направьте локоть ударной руки в сторону заднего ограждения, держа его на уровне плеч, которые при этом находятся параллельно земле. Используйте такой способ перемещения, чтобы при любой возможности производить прием мяча перед собой. Удар над головой представляет собой как бы половину движения подачи, лаконичное движение, которое несложно рассчитать по времени. Ударная рука должна быть расслабленной, а спина — прямой на протяжении всего движения.

### **Удар с лета слева**

При игре с лета ударом слева вам опять же необходимо начинать прием с движения локтя ударной руки вперед в сторону мяча. Производите это движение поворотом плеч и бедер в сторону точки контакта в момент приведения ракетки в положение готовности. Необходимо поддерживать угол между рукой и ракеткой в форме буквы «L», чтобы обеспечить рычаг силы в запястье и использовать силу соперника, вложенную им в мяч.

Если вам нужно добавить немного силы в удар, направьте ручку ракетки в сторону точки контакта. При движении торца ручки вперед и вниз головка ракетки разгоняется за счет выпрямления локтя перед контактом.

Чтобы провести удар слева над головой (реверс), направьте торец ручки прямо вверх в сторону точки контакта. Затем про-

двигайте ее вверх, выпрямляя руку и проводя головку ракетки через верхнее положение. Это похоже на движение подачи, только с другой стороны!

### **Укороченный удар с лета**

Если вы обнаружили, что соперник удобно расположился на дальней позиции за задней линией, не забывайте использовать укороченный удар с лета. Проводя иногда такие удары, вы вынудите соперника выходить вперед. Затем вы переходите на удары под заднюю линию и опять давите на соперника.

Чтобы эффективно наносить укороченные удары слета, рука и ракетка должны работать как единое целое, поглощая энергию прилетающего к вам мяча. Подготовка удара выглядит так же, как удар на заднюю линию, так что соперник не ожидает от вас укороченного удара. Вы действуете, как амортизатор, поглощая силу удара. Не надо стараться довести укороченный удар с лета до совершенства, иначе вы будете чаще промахиваться. Нарастивайте давление на соперника с помощью укороченных ударов, и тогда следующий после укороченного удар может оказаться выигрышным.

### **Удар с лета слева двумя руками**

Хотя некоторые игроки высшего класса играют с лета двумя руками, вы никогда не раскроете всех своих возможностей, пока не научитесь доставать мяч и играть с лета одной рукой. Однако игра двумя руками может помочь вам развить чувство ударов с лета. И тем не менее начинайте играть с лета одной рукой, если собираетесь максимально улучшить игру у сетки.

### **Размашистые удары с лета**

Размашистый удар с лета ничем не отличается от обычного удара по отскочившему мячу, за тем исключением, что мяч еще не коснулся земли, — применяются те же хватки ракетки, та же высота замаха, та же работа ног. Добавьте немного подкрутки, чтобы лучше контролировать мяч.

Можно использовать размашистые удары с лета, чтобы провести неожиданную атаку при обычном обмене ударами, особенно в том случае, если соперник дает высоко идущие мячи при обмене ударами. Отнеситесь к этому удару как к подготовительному и выходите к сетке после его проведения.

### **Комбинации ударов и различные тактики**

Не так уж сложно приобрести навыки, необходимые для успешной игры у сетки. Вам просто надо помнить, что вы не все время атакуете, а иногда и защищаетесь. Эффективность комбинаций ударов сделает вас хорошим игроком у сетки.

### **Подача с выходом к сетке**

Для многих игроков подача с последующим выходом к сетке является естественной тактикой игры на своей подаче. Такие игроки обычно имеют в своем арсенале различные техники подач, позволяющие им затем закрепить свое преимущество игрой у сетки. Если вы используете свою подачу в качестве подготовительного удара, помните о правиле надежности – подавайте прямо вперед. Когда вы подаете в центральный угол поля подачи, вы ограничиваете возможности соперника по проведению обводящих ударов, вынуждая его отбивать мяч под ваш удар с лета при приеме подачи.

Если же вы подаете косо, вы даете сопернику возможность обводить вас, что затрудняет задачу защиты при игре у сетки.

### **Прием подачи и игра с лета**

Тактика приема подачи с переходом на игру с лета является типичной на второй подаче соперника и позволяет вам сразу же начинать оказывать на него давление. Игроки часто используют в такой ситуации резаные и рубленые удары, позволяющие им эффективно регулировать дальность при приеме. Обычно говорят: «Подрезай и бросайся в атаку». Такая тактика оказывает сильное давление на подающего, заставляя его больше рисковать на второй подаче, а значит, совершать больше двойных ошибок.

Кроме того, прием подачи ударом на заднюю линию дает вам наилучшую возможность для своевременного выхода к сетке.

### **Укороченные удары и свечи (или обводящие удары)**

Вы можете научиться маскировать укороченные удары, проводя их в процессе обмена ударами между нескольких резаных на заднюю стенку. Как только соперник приспособился к вашим дальним резаным ударам, он становится уязвим для хорошо замаскированного укороченного удара. Когда вы выходите из обмена ударами, выполняя укороченный удар, вам нужно выйти ближе к сетке, чтобы защититься от возможного в этом случае ответного укороченного удара.

Если соперник оказывается в состоянии принять ваш укороченный удар и вернуть мяч в игру, хорошим способом завершить розыгрыш очка будет свеча. Если вы вынудили соперника открыть заметную часть своей половины корта, с тем же успехом можете применить обводящий удар.

### **Выход к сетке и игра с лета**

Используете ли вы размашистый удар с лета или обычный подготовительный, атакуя заднюю линию и сохраняя возможность применения укороченных ударов, вы получаете удобную позицию, которая позволит вам сделать косой удар с лета, который соперник не примет. Эта комбинация состоит из дальнего удара на заднюю линию с последующим косым кроссом. Не забывайте, что использование подрезки позволит вам варьировать дальность подготовительного удара.

Чтобы по-настоящему надежно играть у сетки, вы должны хорошо отработать технику этой игры. Несколько облегчить вашу задачу может освоение промежуточных ударов, позволяющих вам выходить к сетке. Вам надо поработать над психологическим настроем, который спровоцирует соперника играть по принципу «пан или пропал». Ваша цель состоит в том, чтобы выстроить розыгрыш очка по вашему сценарию и подготовить ту ситуацию, когда соперник ошибется. Помните, что побеждает в матчах тот, кто заставляет соперника больше ошибаться. Играя



против сильного игрока, вы хотели бы, чтобы большинство ваших удачных ударов представляли собой удары с лета, смещи, свечи, обводку. Сконцентрируйтесь на следующем розыгрыше и попытайтесь развить свои навыки планирования хотя бы первых нескольких ударов в розыгрыше *еще до того, как он начался*. Ваша способность предугадывать ход событий позволит вам планировать игру. И тогда, когда вам представится удобная возможность, вы скажете: «Вот она!», а не «Вот где она была!»

## Глава 6. ТРЕНЕР СОВЕТУЕТ

### Держитесь центра

Назовем центром тела область диафрагмы, разделяющей брюшную и грудную полости. Основной тезис статьи – оставайтесь всегда привязанными к вашему центру. Это поможет вам концентрироваться и играть наилучшим образом.

Традиционная школа удара всегда базировалась на принципах: "ракетка назад – удар перед собой – сопровождение". Эти компоненты с акцентом на упорные тренировки с выполнением бесконечного количества ударов составляют, говоря математическим языком, принцип линейного подхода, который во многом гасит интерес к занятиям теннисной техникой. Кроме того, он приводит к образованию менталитета "атака-защита", который просматривается иногда и у профи. Не все профи бьют с тем чувством гармонии, баланса и ритма, какими обладают Агасси, Сампрас, Хингис.

Линейный подход к освоению техники находится в определенном противоречии с грациозностью передвижений и исполнения ударов. Кажется, что игроки такого типа почти всегда бьют по мячу вне комфортной зоны удара.

Часто приходится слышать от тренера: развернитесь, делайте ранний замах, зафиксируйте окончание удара. Однако обратите внимание, как великие игроки очень гармонично и плавно выполняют удары, находясь в красивом непрерывном ритмичном движении. Глядя на них, меньше всего думаешь о заученных механических движениях. Кажется, что они всегда

оказываются в нужном месте в нужное время. Эти игроки как бы притягивают к себе мяч и затем выстреливают в любую точку корта, куда пожелают. Они работают как автоматы, но очень грациозно. Это -рыцари тенниса.

Что отличает рыцаря от посредственностей?

Большинство игроков и тренеров скажут по этому поводу: это талант от бога.

И в некотором смысле это так, как и то, что тяжелая работа и долгие часы тренировок формируют хорошего игрока. Тем не менее, существует секрет успеха мастеров тенниса: это их связь с центром, которая позволяет им играть уверенно и творчески.

Первое, что приходит в движение после удара соперника по мячу – это ваш центр. Посмотрим, как центр Шарапова движется назад при замахе. Ее ноги затем работают с учетом корректировки ориентации ее центра по отношению к мячу. В момент подлета мяча создается впечатление, что она притягивает мяч центром, разворачиваясь к фону. Ее плечи, руки, головка ракетки последовательно следуют за центром. Как только ракетка оказывается готова к выносу вперед, она разворачивает живот к сетке в едином непрерывном движении. Эти действия, если произвести их правильно, приводят к отличному хлыстовому удару, высвобождая всю мощь ракетки.

Гармоничная теннисная геометрия связана и с ментальным (психологическим) аспектом игры. Как сохранять внимание при большом числе помех? Когда вы думаете о симметрии, у вас будет легче получаться нужное движение. Как необходимо чувство симметрии у танцора, так оно необходимо и теннисисту.

Как только вы будете применять в технической работе нелинейный подход, все будет в порядке.

Когда вы наблюдаете за великими игроками, обратите внимание на их бедра и центр. Бедра, разворачиваются непосредственно перед ударом, и тело тянет за собой бьющую руку, формируя хлыстовое движение. Небольшой разворот точки центра обеспечивает большие возможности, а тайминг разворота бедер обеспечивает четкий хлыст. Обратите внимание, что

все движения инициируются центром. Каждый может улучшить игру, осуществляя связь с центром.

### Свободная рука

Для многих игроков это рука, которая обычно свободно (а часто и закрепощено) болтается в то время как работает доминантная рука. Однако эта рука может приносить вполне определенную пользу при выполнении ударов.

*Недоминантная рука играет определенную роль при выполнении практически всех теннисных ударов.*

**Поддача:** Свободная рука подбрасывает мяч в точку удара и, кроме того, помогает сохранить в устойчивом положении поднятую вверх голову. С момента выполнения ударного движения она также помогает сохранить ваш баланс (равновесие). Если вас не устраивает качество подброса, обратите внимание на то, что мяч в свободной руке должен удобно располагаться в "чашечке", образованной ладонью и пальцами. Мне представляется, что слово "подброс" — не очень удачный термин. Здесь надо бы больше думать не о бросании мяча, а о том, что его надо "положить" в точку удара. Именно это должна делать недоминантная рука.

**Форхэнд:** Свободная рука указывает на мяч, как бы примеряясь к точке удара. Она также обеспечивает баланс. Некоторые тренеры учат при замахе отводить назад обе руки (как бы выполнять замах обеими руками), чтобы добавить скручивающей силы при развороте плеч и корпуса. Это также хорошая практика.

**Бэкхэнд одной рукой:** При замахе обе руки остаются на ракетке. Как только ракетка пошла вперед, свободная рука отделяется и совершает движение в противоположном направлении. Плечи оказываются в положении, перпендикулярном сетке (направлению удара). Это происходит благодаря энергичному движению недоминантной руки в противоположную от направления удара сторону.

**Бэкхэнд двумя руками:** При этом ударе "другая" рука становится доминантной рукой. В определенном смысле дву-

ручный бэкхэнд это в сущности форхэнд, выполненный с недоминантной стороны. Ваша доминантная рука (правая для правшей) способствует выполнению скрытого удара, контролируя направление полета мяча.

**Удар с лета справа:** Положение вашей головы и размещаемой впереди ноги имеют важное значение для форхэнда с лета, однако именно недоминантная рука ведет вас к жесткой атаке на мяч. Слегка наклоняйте голову по направлению к приближающемуся мячу и топайте вперед выставленной ногой во время удара. Недоминантная рука при этом как бы накрывает мяч, помогая держать высоко и впереди корпуса головку ракетки.

**Удар с лета слева:** При этом ударе свободная рука добавляет эффективности удару, уходя во время удара в противоположную сторону. В то время, как доминантная рука выполняет удар, свободная рука резко отводится назад, делая ударное движение более энергичным. Голова, передняя нога и ракетка играют ту же роль, что и при ударе с лета справа.

**Смэш:** свободная рука указывает на мяч, помогая точнее определить точку, в которую падает мяч. У вас должно быть такое положение, как будто вы собираетесь вместо удара поймать недоминантной рукой падающий мяч. Такая работа недоминантной руки также помогает занять правильное боковое положение корпуса, сохранять равновесие и держать поднятой вверх голову. Дополнительно, недоминантная рука позволяет располагать вес тела на "задней" ноге, которую вы можете ставить там, где нужно. Помните, что недоминантная рука остается поднятой вверх до момента контакта ракетки с мячом.

**Свеча:** свободная рука используется для управления, она указывает на траекторию свечи, которую вы будете выполнять от позиции согнутых коленей. Именно недоминантная рука позволит вам улучшить точность выполнения удара.

**Удар с полулета:** В этом ударе все-таки больше техники удара с отскока, нежели с лета, однако это все же не удар с отскока. И здесь недоминантная рука главным образом обеспечивает баланс во время вашей реакции на мяч из позиции с согнутыми коленями.

**Дополнительные функции:** Редко упоминаемая, но важная функция – держать ракетку в свободной руке, давая отдохнуть между розыгрышами доминантной руке.

Перед каждым ударом недоминантная рука поддерживает ракетку за шейку для того, чтобы оперативно менять хватку во время розыгрышей.

Недоминантная рука во время розыгрышей помогает поддерживать постоянный баланс, подобно тому, как акробат разводит руки для равновесия.

**Закключение:** Недоминантная (свободная) рука – значимый ресурс вашей игры. Обратите на нее внимание и вы почувствуете, как ваша игра будет становиться более совершенной.

### **Биомеханика ошибок**

Технические ошибки, совершаемые игроками различных уровней, могут быть разделены на три категории:

- ошибки взаимного расположения сегментов тела, участвующих в ударном движении,
- ошибки тайминга и временной последовательности включения сегментов,
- ошибки, связанные с недостатком силы и мощности.

#### *Ошибки взаимных расположений сегментов*

Положение частей (сегментов) тела во время ударного движения могут давать информацию о совершаемой ошибке.

Начинающий игрок часто, осуществляя кинетическую связь сегментов, нарушает взаимное расположение сегментов, располагая более удаленные (дистальные) сегменты перед ближними (проксимальными). Распространенным примером тому является расположение кисти по отношению к локтю. Новичок часто оттягивает ракетку назад, излишне растягивая запястье, так что локоть оказывается впереди.

Вторая распространенная ошибка начинающих теннисистов, которую можно наблюдать, связана с взаимным расположением локтевого сустава и линии плеч. В результате такой ошибки локоть оказывается перед плечом в момент контакта с мячом и сопровождения. Добавление плечевого сустава при со-

проведении влечет расположение локтя прямо перед линией плеч. Ударное движение начинается и заканчивается с выпрямленным локтем прямо перед одноименным плечевым суставом.

### *Ошибки тайминга и последовательности динамики сегментов*

Ошибки взаиморасположения сегментов очень трудно распознавать и корректировать без привлечения видеотехники. В основе последовательного включения сегментов тела в ударное движение лежит кинетическая связь, которая осуществляется от проксимальных к дистальным участкам, от более массивных частей тела к менее массивным, от фиксированных к свободным. Переход от проксимального участка к дистальному осуществляется в момент максимального ускорения сегмента. Хотя ускорение невозможно фиксировать, тем не менее тренер должен уметь распознавать, где проксимальный участок вносит свой вклад в движение и когда начинается последующее движение соответствующего дистального участка. Как правило, на проксимальный участок приходится примерно половина или  $2/3$  траектории движения, если требуется достичь максимального ускорения.

Другой пример ошибок – "дерганый" тайминг. Начинающий часто недостаточно плавно переходит от одного сегмента к другому, в результате общее движение больше походит на толкательное, в котором сегменты движутся одновременно, а не последовательно. На новичковом уровне недостаточное расслабление мышечной группы мешает свободному движению одного сегмента относительно другого. Во время работы дистальных участков зажатость мышц ведет к тому, что движение вперед соответствующих дистальных участков будет происходить не вовремя. Это трудно заметить, однако задержка движения дистальных сегментов нарушает правильное расслабленное ритмичное движение. Новичку чаще бывает полезнее объяснить динамику ударного движения в целом через последовательность включения сегментов, нежели акцентировать внимание на погрешностях движения отдельных сегментов.

Еще ошибка – оттягивание (задержка) окончания удара. Если окончание удара задерживается, проксимальные сегменты

выдвигаются из-под дистальных. Игрок должен чувствовать естественную последовательность движений сегментов.

Для начинающего игрока характерно выполнение движения не вовремя, либо слишком рано, либо слишком поздно. Неправильный тайминг не только сдерживает ускорение ракетки, но и уменьшает точность удара. Тренер должен уметь замечать неправильный тайминг отдельных сегментов.

### **Ошибки недостатка силы и мощности**

Сила и продуцируемая мощность игрока влияют на ударное движение. Если игроку не хватает мощности для последовательного включения дистальных участков, он инстинктивно приближает точку удара к корпусу, что в конечном счете будет провоцировать толкательное движение. Здесь важным является и правильно подобранные вес и длина ракетки. Слишком тяжелая ракетка не позволяет игроку сохранять кисть в правильном положении. Вдобавок, чтобы уменьшить ощущение тяжести ракетки и отдачу от удара, игрок вынужден добавлять плечо в удар, что приводит к дополнительному изгибу локтя, призванному компенсировать неправильное положение кисти. Поэтому очень важным является правильный выбор инвентаря.

Отметим стадии развития ударного движения, которые обычно проходит теннисист по мере продвижения к совершенной модели игры.

*Стадия 1.* Локоть движется вперед перед плечевым суставом, мяч бьется с последующим выпрямлением локтя, видимое вращение корпуса отсутствует.

*Стадия 2.* Движение замаха сопровождается вращением корпуса вправо (для правшей), а при выполнении ударного движения корпус разворачивается влево, локоть выпрямляется во время махового ударного движения.

*Стадия 3.* Сначала делается шаг одноименной ногой, ударное движение сопровождается движением корпуса, выпрямление локтя наступает позже, чем в стадии 2.

*Стадия 4.* Удар выполняется с шагом разноименной ноги, корпус вращается влево, добавляется локоть.

## **ЧАСТЬ 1. О ПРОВЕДЕНИИ ТРЕНИРОВОК**

### **1. Начинать в соответствии с задачами тренировки**

Это наиболее важный момент – иметь четкие задачи. Хороший тренер всегда держит в голове главную цель.

### **2. Проводить тренировку, учитывая интересы каждого ученика группы**

Дети, недостаточно занятые на протяжении тренировки, обычно находят ее скучной. Даже если тренер концентрирует внимание на одном игрове, он должен вовлекать в процесс всех детей.

### **3. Избегать очередей и долгих ожиданий**

Использование поочередных упражнений в принципе неплохой способ контроля за групповой тренировкой. Однако очень важно не допускать простоя ожидающих своей очереди: необходимо активное ожидание.

### **4. Задачи тренировки решать с самого ее начала**

Если цель тренировки начинает проявляться не с самого ее начала, то эффективность тренировки существенно снижается: ошибки нужно исправлять немедленно.

### **5. Корректировать упражнения по ходу тренировки**

Предопределенная тренировка не всегда бывает удачной. Вносите текущие коррективы, но так, чтобы у учеников не было сомнений в целесообразности происходящего.

### **6. Прекращать упражнения, которые не удаются**

Лучше прекратить выполнение упражнения, чем делать его плохо. Нужно, чтобы дети имели позитивное чувство от выполнения тренировочного упражнения. Если вы прекращаете тренировку, делайте это в хорошем тоне: вместо того, чтобы говорить "хватит, все равно ничего не выходит", лучше сказать "попробуем это упражнение позже".

### **7. Находить упражнения, при которых ученики могут соревноваться сами с собой**

Постарайтесь исключить упражнения, в которых ученикам приходится соревноваться друг с другом. Задача ученика – освоить выполнение элемента, а не соревноваться. Соревноваться



на тренировке лучше в составе команды, или с тренером, но не с учениками.

#### **8. При работе с мячом продолжать упражнение после 2-х отскоков или при аутах**

Это значительно улучшает качество тренировки. Концентрация и боевой дух сохраняются и часто это приносит больше удовольствия на тренировке. А когда игроки играют матч, то им легче становится играть мячи, попадающие внутрь площадки близко к линиям.

#### **9. Накидывать мячи, имитируя различные вариации ударов**

Тренеру важно варьировать вращение и скорость мяча, имитируя матчевые ситуации. Исключение, конечно, составляют набрасывания с целью постановки базовой техники, когда необходимо создать минимум сложностей для ученика.

#### **10. Использовать малую продолжительность выполнения упражнения**

Для детей младшего возраста нужно укорачивать время выполнения упражнения. Шестилетки обычно не могут удерживать внимание на упражнении более 2-х минут. Так что об этом надо помнить при работе с малышами.

#### **11. Меньше объяснять, больше показывать**

Не забывайте, что большинству маленьких детей лучше удастся подражание, нежели выполнение словесных заданий. В особенности это касается обучения технике выполнения теннисных ударов.

#### **12. Делать много перерывов**

Снова речь идет об удержании внимания юными спортсменами. Перерывы не всегда означают отдых. Есть много способов помочь ребенку восстановиться для возобновления упражнения.

#### **13. Важность успеха и похвалы**

Дети очень чувствительны к собственным промахам, поэтому для них очень важны успех и похвала тренера. Даже не имеющих чувства мяча и теннисных способностей всегда найдется за что похвалить на тренировке. Хороший тренер всегда

найдет упражнение, в котором ученика ожидает успех, иначе вы рискуете потерять ученика.

## **ЧАСТЬ 2. КАЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК**

**Что может быть сделано для улучшения качества в начале тренировки**

1. *Сообщение о задачах тренировки:*

Объясните ученикам цель упражнения перед его выполнением. Во-первых, ученики узнают для чего они делают упражнение, во-вторых, они будут понимать, что вы имеете конкретный план действий.

2. *Объяснение:*

Объясните доходчиво и убедитесь, что вас поняли, прежде чем дать команду на выполнение упражнения. Не забудьте упомянуть о продолжительности выполнения упражнения.

3. *Демонстрация тренера:*

Хороший способ объяснить как делается упражнение — показать его вместе с игроком: так меньше шансов утонуть в ошибках и не нужно останавливаться на деталях.

4. *Медленное начало:*

Игроки должны почувствовать как выполняется упражнение. Потом можно увеличить темп.

5. *Возврат к упражнениям, которые делались ранее:*

При этом вам не надо снова объяснять суть упражнения: достаточно его назвать

**Что может быть сделано для улучшения качества в процессе тренировки**

1. *Отдых:* Лучше обеспечивать короткий интервал выполнения упражнения, затем делать перерыв на отдых. Последние подходы можно делать длиннее.

2. *Не сидеть, или не стоять на месте:* Тренеру после объяснения задания лучше поочередно подходить к ученикам во время выполнения упражнения, это увеличивает мотивацию.

4. *Розыгрыш очков*: Если упражнение в начале не предполагает розыгрыша очков, позже добавьте его, когда ученики начинают немного утомляться от однообразия.

5. *Ободряющие разговоры*:

Подбадривания тренером игрока важны, но еще больше полезно, когда подбадривает игрок игрока, особенно старший младшего.

6. *Успех*:

Важно, чтобы игроки чувствовали, что они успешно справляются с заданием. Если этого нет, качество тренировки обычно быстро падает.

**Что может быть сделано для поддержания качества в конце тренировки**

1. *Добавление нового уровня сложности в упражнение*: Это прибавит больше внимания и добавит мотивации.

2. *Объявление остающегося времени выполнения (количества раз)*: Это, как правило, добавляет сил ученику.

3. *Работа на поощрение*: Это хороший способ подзарядки ученика. Например, победитель не собирает мячи.

5. *Смена упражнения как форма активного отдыха*: Когда игрок устал и потерял концентрацию внимания, имейте в запасе упражнения, от которых, кроме пользы, ученик получает удовольствие.

## Глава 7. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### Как улучшить физическое состояние

Первые несколько недель тренировок закладывают фундамент для последующих занятий, на которых вы будете совершенствовать свою спортивную форму, вступая в соревнования. Вашими целями на начальном этапе подготовки являются развитие основной мышечной массы и координации движений, повышение функциональных возможностей сердечнососудистой и дыхательной систем и уровня скоростной выносливости (продолжительность выполнения скоростных упражнений – 15 секунд или более). Продолжайте во время своих тренировок на корте фоку-

сировать внимание на развитии и оттачивании навыков. На начальный этап подготовки следует отвести по крайней мере 2 недели, прежде чем переходить к следующему этапу.

На этом конкретном этапе, независимо от вашей активности, сохраняйте соотношение между периодами работы и отдыха — 2:1 (если вы выполняли забег на короткую дистанцию (спринт) в течение 30 секунд, то отдыхать следует 15 секунд). Такой интервал отдыха хорошо подходит в том случае, когда вы приступаете к тренировочной программе с хорошими показателями уровня скоростной выносливости, а если нет, то в начале вам может потребоваться более продолжительное время для отдыха, которое медленно и постепенно следует сокращать, делая перерывы на отдых менее продолжительными.

### **Функциональное развитие силовых качеств**

Функциональное развитие силовых способностей сводится не только к увеличению силы, но и к рациональному расходованию ее во время игровых действий на теннисном корте.

Начинайте каждую силовую тренировку с легкой 5–10-минутной разминки на велосипеде или бега трусцой с последующим выполнением в течение 5 минут упражнений на растяжку. Разминка поможет подготовить тело к предстоящей силовой тренировке во избежание возможного травматизма при работе на тренажерах.

### **Определите максимальный вес груза для выполнения**

Максимальный вес груза, используемый при выполнении одного повторения упражнения (1ПМ — 1 повторный максимум), является основным показателем максимально возможной массы для данного упражнения. Чтобы определить свой индивидуальный 1ПМ, определите максимальный вес, который вы можете поднять только один раз при выполнении каждого упражнения. Как вы увидите из материалов, посвященных тренировкам, вам придется поднимать вес, составляющий определенный процент от вашего 1 ПМ. Например, если вы выяснили, что максимальная величина веса, который вы можете поднять в од-

ном повторении жима штанги, лежа на горизонтальной скамье, равна 50 кг. то, как указано далее, на тренировке следует выполнять это упражнение с весом, составляющим 70 процентов от вашего 1 ПМ, а это означает, что вам предстоит поднимать 35 кг.

Но прежде должно пройти некоторое время, с тех пор и вы начали в течение первых двух недель тренировок выполнять силовые упражнения с подъема штангой 50 процентов от веса вашего 1 ПМ. По прошествии этих двух недель увеличивайте поднимаемый вес на 10 процентов каждую неделю, пока не достигнете желаемой интенсивности, указанной в описании нижеследующих упражнений.

Важно, чтобы основные укрепляющие упражнения для мышц поясницы и брюшного пресса выполнялись каждый день. Укрепление мышц в этих зонах позволит вам избежать травм и повреждений. Приучите себя выполнять по три подхода из 25 повторений для каждого из следующих упражнений для мышц живота и спины.

- Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине.
- Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине с поднятыми ногами.
- Подтягивания (отжимания) на перекладине; поднимание ног в стороны и вперед.
- Разработка мышц спины на тренажере.
- Ложитесь на пол лицом вниз. В первом подходе вы поднимаете верхнюю часть туловища, во втором – ноги, а в третьем – одновременно отрываете от пола руки и ноги.

В дополнение к упражнениям для укрепления мышц спины и брюшного пресса сконцентрируйте внимание на упражнениях, включенных в программы еще четырех тренировок, которые следует выполнять каждую неделю в течение начального этапа подготовки.

### **1. Мышцы груди, трицепсы и мышцы нижней части руки**

Грудь (выберите три упражнения): Жим штанги, лежа спиной на горизонтальной скамье, жим штанги, лежа спиной на наклонной скамье, жим штанги на наклонной скамье, лежа вниз

головой, жим гантелей, лежа на наклонной скамье, разведение рук с гантелями в стороны, лежа на горизонтальной скамье, попеременные махи руками с гантелями с супинацией предплечий (поворотом их вверх внутренней стороной) и обычные отжимания или с опорой на кулаках.

**Трицепсы** (выберите три упражнения): Солдатский жим, пуловер, французский жим, отжимания (с опорой на большом и указательном пальцах) и сгибание и разгибание рук в упоре на тренажере.

**Мышцы нижней части руки** (выберите три упражнения): Сгибание руки с гантелью в лучезапястном суставе, разгибание руки с гантелью в лучезапястном суставе, свертывание в трубочку газеты вытянутыми прямо перед собой руками и сгибание рук в локтевых суставах перед собой (на тренажере).

**2. Мышцы спины, бицепсы и мышцы плечевого пояса**  
**Спина:** Подтягивания на перекладине, тяга прямыми руками на блочном тренажере через стойки вниз и упражнения на гребном тренажере.

**Бицепсы:** Сгибание в локтевых суставах рук с гантелями, сгибание рук со штангой стоя, движения гребца, выполняемые в обратном направлении (на гребном тренажере) и «Супермэн» (стоя с поднятыми на уровне плеч (или выше) прямыми руками, каждой из которых удерживается рукоятка блочного тренажера, сгибайте их в локтевых суставах по направлению к голове).

**Плечи:** Солдатский жим (в положении сидя или стоя), подтягивание из висячего положения на прямых руках, отжимание, сгибание и разгибание рук в стойке на руках, сгибание в локте поднятой до уровня плеча прямой руки на блочном устройстве в положении стоя. **р. Мышцы ног:** Отжимания ногами в положении сидя, сгибание ног назад, разгибание согнутых в коленях ног, поднимание носков ног вверх, приседание со штангой на груди и приседание со штангой на плечах. **4. Общеукрепляющие упражнения для всего тела:** При выполнении этих упражнений используйте гантели или штангу и развивайте силу и мощь благодаря взрывному характеру мышечных усилий при поднимании груза. Выберите два из трех: жим, толчок и рывок.

Все упражнения, за исключением перечисленных в пункте 4, выполняйте в четыре подхода:

- 10 повторений с весом 50-60% от 1 ПМ;
- 10 повторений с весом 70% от 1 ПМ;
- 8 повторений с весом 75% от 1 ПМ,
- 6 повторений с весом 80% от 1 ПМ.

При выполнении общеукрепляющих упражнений со штангой делайте от двух до шести подходов по три – пять повторений с весом 60–90% от максимально (1ПМ). Делайте интервалы отдыха продолжительностью 2–5 минут между подходами в каждом упражнении.

### **Для чего необходимо улучшать физическое состояние вашего организма?**

Игра в теннис может подтолкнуть ваш организм к полному раскрытию его потенциальных возможностей; но если ваше физическое состояние не позволяет переносить нагрузки, связанные с перемещением по корту, специфическими особенностями и стрессами, характерными для этой игры, то вы можете получить травмы и повреждения. Хорошей новостью является тот факт, что можно подготовить свой организм к стрессам и напряжению, которые ему предстоит испытать во время игры. При необходимой подготовке и мудрости в игровых действиях вы сможете избежать серьезных повреждений.

В теннисе существует ряд движений, специфичных для этой игры. Поэтому необходима узкоспециальная тренировка для того, чтобы мышцы развивались равномерно и становились более эластичными. Наиболее типичными для тенниса являются травмы голеностопного и коленного суставов, а также повреждения различных мышц, в том числе и мышечных тканей спины. Благодаря многообразию природы движений в теннисе (таких как вращения, сгибания, выпрямления), спина игрока является источником возникновения многих проблем, которые затем сказываются на его ногах. В то время как травмы рук и плеч не так часто встречаются у ведущих профессиональных теннисистов, среди игроков-любителей наблюдается тенденция

к получению таких повреждений вследствие перегрузки в этих частях опорно-двигательного аппарата и неправильной техники выполнения движений. Самой специфичной ошибкой является недостаточная экономность движений, приводящая у некоторых игроков к осуществлению более позднего контакта ракетки с мячом. Еще чаще это происходит, когда теннисисты устают и, принимая мяч позже, чем следовало бы, стараются гораздо большим усилием кисти руки с ракеткой послать мяч через сетку. Слабость мышц и связок также способствует их травмированию у многих непрофессиональных игроков. Результатом чего является так; называемый «теннисный локоть» – опухание flexor carpi radialis (сгибатель запястья лучевой), или extensor carpi radialis longus (разгибатель запястья лучевой длинный).

У игроков также могут возникать травмы плеча при выполнении мощных подач. Опять же виной тому плохая спортивная форма. Когда начинает ощущаться боль в области плеча, игроки зачастую стараются приспособиться к выполнению подхода таким образом, чтобы боль немедленно облегчалась, и подвергают перегрузкам другую зону. Или когда у игрока недостаточно гибкая спина, то он (или она) может пойти на компромисс при выполнении подачи, пытаясь генерировать большее количество энергии за счет усилий мышц плеча.

К числу теннисных травм можно отнести и повреждение подколенных сухожилий из-за характерных для этой игры внезапных резких усилий и рывков в движении. Игроки, которые не выполнили надлежащим образом упражнения на растяжку, рискуют получить серьезные повреждения мышц ног. Но даже профессионалы в теннисе уязвимы и подвержены подобным травмам. Перечень наиболее распространенных повреждений включает в себя целый ряд мелких, но досадных травм на руках и ногах – мозолей, «черных» пальцев, костных мозолей и т.п.

Общее укрепление физического состояния организма поможет вам избежать некоторых из числа основных спортивных травм, но если вы хотите защитить себя от риска возможного травматизма в теннисе, вам нужны тренировки, направленные на совершенствование специфических физических качеств, необходимых для теннисиста. Например, силовые тренировки с



применением отягощений будут способствовать развитию мышц груди и могут придать вашей фигуре более привлекательный вид, но не помогут снизить вероятность травмирования мышц плеча при выполнении подач. Дополнение тренировок другими игровыми видами спорта, такими как, например, баскетбол или футбол, также принесет вам ощутимую пользу. Кроме того, эти игры способствуют улучшению координации движений и навыков сохранения устойчивого равновесия. Даже занятия гимнастикой помогут достичь большей быстроты и маневренности в передвижении по корту и уберечь вас от травматизма.

### **Скоростная выносливость**

На начальном этапе подготовки в дополнение к тренингу, направленному на укрепление мышц, также концентрируется внимание и на развитии способности к продолжительному выполнению скоростных упражнений. Для теннисистов время выполнения скоростных упражнений примерно составляет от 10 до 15 секунд. Следовательно, продолжительность спринта на дистанцию 100 метров является эквивалентом длительности выполнения скоростных действий на корте. Цель упражнений на развитие скоростной выносливости состоит в том, чтобы улучшить функционирование сердечнососудистой и дыхательной систем вашего организма и помочь вам выполнять продолжительную скоростную работу с постоянным уровнем энергетического обеспечения в течение всего матча.

Выполняйте упражнения на развитие скоростной выносливости в те же дни, когда занимаетесь силовыми тренировками на тренажерах. Отводите для разминки и растяжки мышц по крайней мере 10 минут, прежде чем приступить к следующим упражнениям на тренировку скоростной выносливости. Попробуйте сделать часть упражнений из шага 1 в первый день и шаг 2 — на другой день, а затем повторный бег из шага 3.

*Шаг 1:* Выберите одно из следующих упражнений:

5x100 метров со скоростью 80% от предельной; интервалы отдыха — 30 секунд;

4x200 метров со скоростью 80% от предельной; интервалы отдыха – 60 секунд;

1x 400 метров со скоростью 80% от предельной;

4x100 метров со скоростью 90% от предельной; интервалы отдыха – 30 секунд; 3x200 метров со скоростью 90% от предельной; интервалы отдыха – 60 секунд;

2x400 метров со скоростью 90% от предельной; интервалы отдыха – 90 секунд;

1x800 метров со скоростью 90% от предельной.

*Шаг 2:* Вам потребуются три скакалки различного веса:

5-фунтовая скакалка – 4x50 прыжков. 3-фунтовая скакалка – 4x50 прыжков.

Обычная скакалка – 6x50 повторений.

Интервалы отдыха между подходами – 15 секунд. Вы можете варьировать количество прыжков в зависимости от ваших способностей и выносливости.

*Шаг 3:* В заключение бег 10x50 метров с интервалами отдыха – 30 секунд между ними. Для повышения уровня сложности выполнения бега можно надевать утяжеленный жилет или тянуть сани Начните с более легкого веса и увеличивайте его соответственно своим силовым возможностям.

### **Подготовительный тренировочный этап**

Во время подготовительного этапа вы используете свои достижения в физической подготовке и скоростной выносливости, которых добились на этапе начальной подготовки, и продолжаете силовые тренировки, в большей степени отвечающие специфике требований, предъявляемых в теннисе. Вашей целью в течение следующих трех-пяти недель является развитие специфической для тенниса скорости (занимаясь на корте и вне его) посредством беговых нагрузок (спринта), других игровых видов спорта, специальных упражнений, пауэрлифтинга и забегов на более короткие дистанции для улучшения показателей уровня скоростной выносливости. На корте можно приступать к тренировочным играм, но будьте терпеливы по отношению к себе, потому что предстоит еще многое

сделать, прежде чем вы достигнете пика своей спортивной формы, а пока вы все еще в пути.

Обязательно начинайте каждую тренировку с легкой разминки на велотренажере или тренажере для бега с последующим выполнением упражнений для растяжки мышц. Соотношение времени для выполнения упражнений и продолжительности интервалов отдыха в течение подготовительного периода — 1:1. После завершения тренировок, запланированных на данный период подготовки, вы должны ощущать легкость и быстроту своих ног.

### Упражнения для развития скорости

Для увеличения уровня скорости движений используются методы, обеспечивающие удлинение шагов и увеличение их частоты, которые помогают вам достичь гораздо более высокой скорости по сравнению с той, которой вы достигли бы без этой помощи. Выполняйте эти упражнения в начале тренировки, сразу же после завершения разминки. Увеличивайте объем упражнений, направленных на повышение скорости движения, не спеша, выполняя, возможно, три повторения одного упражнения в первый раз, пять повторений — в следующий, а затем начинайте увеличивать количество повторений. Постепенное повышение тренировочной нагрузки поможет вам избежать травм и повреждений.

Вот несколько специфических упражнений для тренировки на корте, которые могут выполняться игроками при участии партнера и с помощью эластичных бинтов (длиной 6–10 ярдов). Эластичные бинты можно приобрести в аптеке и прикреплять их к поясу. Закрепите эластичный бинт вокруг своей талии; это позволит рукам оставаться свободными, чтобы держать ракетку. Ваш партнер будет держать другой конец бинта. Проследите за тем, чтобы бинт не растягивался чрезмерно во время выполнения упражнения, во избежание травматизма вследствие разрыва.

- **Бег перекрестным шагом.** Встаньте в центре задней линии с партнером справа от вас и бегите приставными

шагами влево, пока бинт не будет полностью натянут, выполняя для практики ракеткой ударное движение. Потом бегом перекрестным шагом возвращайтесь обратно к центру. Повторите упражнение шесть раз. Затем сделайте для практики по три повторения с перемещением в обоих направлениях без эластичного бинта.

• **Поворот на носках и спринт к мячу**, уходящему за пределы боковой линии. Снова начинайте выполнение упражнения на корте с центра задней линии, а ваш партнер стоит сзади вне корта позади задней линии. Эластичный бинт полностью натянут, поэтому все, что нужно сделать вашему партнеру — это развернуться на носках и бежать в противоположном от вас направлении. После произведения тренировочного удара возвратитесь к центру задней линии и повторите упражнение. Выполните три подхода по шесть повторений с эластичным бинтом и трижды повторите упражнение без преодоления сопротивления партнера.

• **По всему корту**. На этот раз ваш партнер стоит перед вами на линии подачи и последует за вами в любом направлении, в котором бы вы ни побежали, позволяя вам натягивать бинт, а затем поможет вам, когда будет тянуть вас обратно к центру. Повторите упражнение три раза во всех направлениях.

• **Возвращение смэша**. Ваш партнер теперь стоит у сетки, в то время как вы бежите перекрестным шагом по диагонали или спиной вперед, словно для отражения смэша. Натянутый бинт в руках соперника противодействует вашему движению назад и тянет вас назад к сетке, подготавливая к выполнению удара с лета.

Для выполнения этих дополнительных упражнений на развитие скорости не требуется применять эластичный бинт:

• **Бег на специальном тренажере.** Тренировочный бег по движущейся на высокой скорости дорожке тренажера — это отличный способ увеличения частоты ваших шагов. Вам потребуется посторонняя помощь во время тренировки при подъеме и спуске с быстро движущейся дорожки, держась за поручни. Выполняйте 10 повторений с 15-секундными интервалами отдыха, постепенно увеличивая скорость.

• **Высокоскоростная езда на велосипеде.** Соревнуйтесь сами с собой, сидя на велотренажере и преодолевая умеренное сопротивление, вращайте педали настолько быстро, насколько вам позволят ваши ноги в течение 30, 20 или 10 секунд. Сделайте три попытки, чтобы посмотреть, какую максимальную скорость вы можете развить.

### **Спринт с нагрузкой**

Этот вид тренировочных упражнений заключается в преодолении дополнительного внешнего сопротивления во время пробежек или бега на короткие дистанции (спринта). Одними из моих самых любимых тренировочных упражнений для теннисистов являются комбинированные упражнения (в которых чередуется выполнение повторений бега трусцой со спринтом) с последующим переходом на ходьбу или спринт с варьированием дистанций на песчаном пляже. Не менее эффективны несколько пробежек в гору или вверх по ступенькам лестницы. Иногда непосредственно перед началом матча я заставляю игроков пробежать несколько лестничных пролетов в качестве разминки для ног. Однако в основном эти интенсивные беговые упражнения следует включать в программу тренировок подготовительного периода, а не перед началом соревнований.

• **Бег по стадиону.** Отправляйтесь на ближайший стадион и, пробежав спринтом 10–20 пролетов ступеней вверх, спуститесь обратно вниз трусцой. Варьируйте пробегание каждого пролета, наступая на каждую ступеньку в первом подходе, затем бегите через одну сту-

ступеньку в следующем подходе и наступайте на каждую третью ступеньку в третьем подходе. Спускаясь вниз, легко сбегайте трусцой, наступая на каждую ступеньку. Это также отличный способ тренировки, которую можно выполнять, когда вы живете в гостинице.

• **Бег в гору с дополнительной нагрузкой.** Найдите холм высотой 30–40 метров с углом наклона, не превышающим 15 градусов. Наденьте жилет с варьируемым весом утяжеления и начните в течение первой недели увеличивать его вес на 2–3 фунта, затем прибавляйте по 2–3 фунта каждую неделю. Если у вас нет жилета, то выполняйте упражнение с партнером, неся его на спине. В утяжеленном жилете выполните 8–10 повторений, пробегая по 10 метров в гору на первой неделе и увеличивая дистанцию на 5 метров каждую неделю. С партнером на спине поднимайтесь шагом или медленно бегите трусцой в гору раза три-четыре. Затем 10 раз повторите спринт со скоростью 80 процентов от предельной на ту же дистанцию, но без груза.

• **Сопrotивление бинта.** Натяните бинт, отбежав на расстояние 3–5 метров, чтобы ощутить сопротивление. После бега на 3–5 метров ваш партнер отпускает бинт, а вы быстро пробегаете оставшиеся 6–12 метров. Делать это упражнение на песке даже еще труднее. После 10–15 подходов выполните 6 спринтов на дистанцию примерно 12 метров.

### Спортивная нагрузка

Спортивная нагрузка включает в себя увеличение сопротивления вашего тела или ракетки при выполнении ударов или специфических упражнений для тенниса. Вы можете нагрузить свое тело, используя, например, свинцовый жилет. Некоторые игроки любят практиковаться в выполнении ударов с ракетками, не снимая с них чехла.

Попробуйте сделать это тренировочное упражнение для двоих. Прикрепите к поясу эластичный бинт, свободный конец

которого держит ваш партнер. Начните упражняться на задней линии, где партнер будет противодействовать вашим движениям, оттягивая вас назад от мячей, которые подаются вам во всех направлениях. Выполните 2х12 повторений в преодолении сопротивления партнера, а затем 2х6 повторений с отражением мячей без противодействия партнера.

Вы можете делать это же упражнение с выполнением ударов с лета и ударов над головой. Для выполнения смешей привяжите к нижнему краю сетки конец бинта, который удерживался вашим партнером, и пусть он подает вам высокие мячи, которые приземляются возле линии подачи.

### Комплексная тренировка

О комплексной тренировке я узнал от Карлоса Дренхардта – бывшего обладателя мирового рекорда по прыжкам в высоту, когда он работал с Борисом Беккером. Что является особенно привлекательным для меня в комплексном тренинге, так это комбинация силовой тренировки с плио-метрическими упражнениями. Плиометрические упражнения позволяют мышце достичь максимального напряжения в кратчайшее время, а затем высвободить энергию. Во время подготовительного периода включенные в программу тренировки разнообразные упражнения, такие как подскоки, прыжки, выпрыгивания вверх и упражнения с использованием медицинских мячей, могут обеспечить эту важную часть тренинга взрывной силы.

Как и при функциональном укреплении мышц, которым вы занимались на начальном этапе подготовки, вам следует продолжить развивать силу мышц брюшного пресса и поясницы. Выберите шесть упражнений из числа предлагаемых ниже. Используйте медицинский мяч весом от 5 до 15 фунтов для каждого упражнения и выполняйте один подход из 25 повторений или два подхода по 12 повторений.

- **Бросок медицинского мяча при поднимании верхней части туловища, лежа на спине.** Обеспечьте неподвижность ног и выполняйте броски медицинского мяча своему партнеру, поднимая верхнюю часть туловища из

положения лежа на спине. Партнер должен вернуть мяч, когда вы опускаетесь на пол, возвращаясь в исходное положение.

• **Поднимание верхней части туловища лежа, с медицинским мячом в руках.** Обеспечьте неподвижность ног и, удерживая медицинский мяч обеими руками, поднимайте верхнюю часть туловища. Во время выполнения упражнения руки держите поднятыми вверх.

• **Поднимание верхней части туловища, лежа с медицинским мячом на животе и поднятыми вертикально ногами, согнутыми в коленях под прямым углом.** Лягте на пол и поднимите вверх ноги, согнутые в коленях под углом 90 градусов. Удерживая на животе медицинский мяч, усилием мышц живота оторвите плечи и голову от пола.

• **Поднимание прямых ног, вися на перекладине, удерживая медицинский мяч между ними.**

Зажмите медицинский мяч между ног, вися на перекладине. Поднимайте ноги поочередно влево, вправо и попеременно в обе стороны, сгибая их в тазобедренных суставах, но не сгибая коленей.

• **Повороты по-русски.** Одновременно поднимите прямую спину и прямые ноги. Удерживая медицинский мяч вытянутыми прямыми руками, поворачивайте верхнюю часть туловища настолько далеко влево и вправо, насколько сможете.

• **Броски медицинского мяча через голову при поднимании верхней части туловища из положения лежа на наклонной скамье.** Выполняя подъем верхней части туловища, лежа на наклонной скамье, делайте броски медицинского мяча через голову своему партнеру.

• **Поднимание верхней части туловища, лежа на наклонной скамье, с поворотами вправо-влево и бросками медицинского мяча через голову.** Выполняя броски медицинского мяча через голову при поднимании верхней части туловища, лежа на наклонной скамье, делайте попеременные повороты туловища вправо-влево с мячом в руках прежде, чем бросить



его партнеру. **Разгибание рук.** Ложитесь лицом вниз на скамью и пусть партнер держит вас за ноги. Медицинский мяч держите за головой и поднимайте вверх. **Поднимание верхней части туловища с поворотом вправо-влево.** Ложитесь лицом вниз и держите медицинский мяч за головой. Отрывайте от пола только верхнюю часть тела и делайте поворот в сторону.

Комбинирование силовых упражнений, таких как приседания со штангой и скоростных упражнений типа прыжка в глубину, подскока на двух ногах или троекратного прыжка на месте, может оказаться эффективным способом для стимуляции нервно-мышечного аппарата и поможет внести разнообразие в программу тренировок спортсмена. Для первых трех недель тренировок в подготовительный период вы можете выбрать комбинации упражнений, перечисленных ниже. В части комбинаций, связанных с подниманием тяжестей, выполняйте 4 подхода по 10 повторений с весом 50–60% от максимального (1ПМ), 10 повторений с весом 60%, 12 повторений с весом 65% и 15 повторений с весом 70%. Для второй части комбинации — плиометрических упражнений указано количество повторений.

Мышцы груди, трицепсы и мышцы предплечья и кисти рук.

*Грудь* (выберите три упражнения)

Жим штанги; лежа спиной на горизонтальной скамье; бросок медицинского мяча двумя руками от груди (2x12).

Жим штанги; лежа спиной на наклонной скамье; броски и ловля отскочившего от пола медицинского мяча (2x12).

Жим штанги; лежа на наклонной скамье головой вниз; броски и ловля отскочившего от пола медицинского мяча (2x12).

Жим гантелей; лежа на наклонной скамье; «пулловер» на наклонной скамье (2x12).

Упражнения руками с гантелями и с супинацией предплечий (поворотом их вверх внутренней стороной); попеременные упражнения одной рукой (2x10 в каждом направлении)

Отжимания (обычные или с опорой на кулаках); отжимания с медицинским мячом (2x12).

*Трицепсы* (выберите два упражнения):  
Пулlover; броски медицинского мяча из-за головы (2x10).  
Французский жим; бросок мяча двумя руками из-за головы (как при вбрасывании в футболе) (2x12).  
Отжимания; шаг и бросок мяча сверху из-за головы, шаг другой ногой (2x12).  
Солдатский жим; бросок мяча сверху из-за головы в прыжке (2x10–12, только с резиновыми медицинскими мячами) или бросок мяча одной рукой сверху из-за головы в прыжке (2x10–12).

### **Мышцы предплечья и кисти рук**

Разгибание в лучезапястном суставе руки с гантелью; дриблинг медицинского мяча (3x6–8).

### **Мышцы спины, бицепсы и мышцы плечевого пояса**

#### *Спина*

Жим прямыми руками на блочном тренажере через стороны вниз; броски медицинского мяча назад через голову (2x12).

Подтягивания на перекладине; повороты по-русски с использованием отягощений (2x12).

#### *Плечи* (выберите два упражнения):

Солдатский жим (стоя или сидя); броски медицинского мяча одной или двумя руками (2x8–10).

Подтягивание из висячего положения на прямых руках; отжимания с одним или двумя медицинскими мячами или отжимания с изменением положения рук и ног (2x12).

Поднимание прямой руки с гантелью от бедра до вертикального положения лежа, боком на горизонтальной скамье; сгибание и разгибание рук в стойке на руках.

#### *Бицепсы*

Сгибание в локте руки с гантелью; броски медицинского мяча вперед двумя руками сверху (2x10). Сгибание рук со штангой стоя; броски медицинского мяча одной рукой сверху (2x10).

*Мышцы ног (выберите 3 упражнения)*

Подъем штанги; прыжки боком через конус (3x8–10). Жим ногами; прыжки на двух ногах, сгибая ноги назад (2x8–10). Сгибание ног назад; перескоки на двух ногах на скорость (2x8–10).

Разгибание согнутых в коленях ног; броски медицинского мяча с ловлей после отскока от пола (2x10).

Поднимание носков вверх; выпрыгивание вверх из сидящего положения со штангой (3x6–10). Приседания со штангой на груди; выпрыгивание со штангой на плечах и выпад одной ногой вперед (2x10).

Приседания со штангой на плечах; прыжки на двух ногах, сгибая и выпрямляя ноги в голеностопных суставах (3x6–10).

*Спринтерская выносливость*

Для тренинга спринтерской выносливости применяется повторный бег (спринт) на дистанцию 36 метров. Цель такой тренировки – предотвратить снижение скорости при выполнении второго или третьего забега и развить у вас способность восстанавливаться после бега на более длинную дистанцию. Дистанции в этом упражнении короче, чем те, которые вы пробегали для тренировки стайерской скоростной выносливости, однако прилагаемые усилия и интенсивность бега должны оставаться на том же уровне. Старайтесь, насколько это возможно, ближе придерживаться соотношения 1:1 между выполнением бега и интервалами отдыха и делать упражнения на растягивание и расслабление мышц после окончания тренировки спринтерской выносливости.

### **Соревновательный тренировочный этап**

Цель соревновательного этапа (двух-трех недель) – достижение пика своей спортивной формы для участия в важных соревнованиях – это сохранение того, что вы успели наработать к началу нового этапа подготовки. Как правило, я настаиваю на соблюдении игроками во время соревновательного этапа следующего графика силовых тренировок для поддержания формы: выполнение упражнений с грузом 60-70 процентов от их 1ПМ (2x10 или 1x12) в день, когда они участвуют в игре, или

вечером дня, предшествующего соревнованию. Некоторым игрокам нравится поднимать тяжести в день, когда они играют, потому что это пробуждает мышцы, разогревая их и ускоряя кровоток в мышцах. Выполнение упражнений с тяжестями в день матча – это то, что вы могли бы попробовать включить в свою тренировочную программу, чтобы посмотреть, будут ли и ваши мышцы работать более эффективно. Соотношение физических упражнений и интервалов отдыха на этом этапе подготовки – 1:2, то есть высокоинтенсивный тренинг сменяется адекватным периодом для восстановления сил.

### **Упражнения для развития скорости**

- **Веревочная лестница.** Положите на траву или на корт веревочную лестницу длиной 10 метров и пробегите 20 раз (с обязательным контролем времени каждого пробега), продвигаясь вперед, в стороны, внутрь лестницы и из нее. Обращайте особое внимание на быстроту движений ног и рук и сравнивайте время каждого выполненного повторения. Интервалы отдыха между повторениями – 10 секунд.

- **Прыжки с поворотом на 360 и 180 градусов.** Встаньте лицом к партнеру. Когда он крикнет: «Внимание!», начинайте как можно быстрее накачивать свои ноги. После хлопка ладонями и выкрика партнера: «Вправо!» или «Влево!» прыгайте с поворотом на 180 градусов в этом направлении, а затем развернитесь на носках и прыжком возвращайтесь на исходную позицию. Если партнер хлопнет в ладони дважды, то прыгайте с поворотом на 360 градусов, взрывным усилием мышц ног быстро отталкиваясь от земли.

- **Спринт с бинтом.** Прикрепив один конец эластичного бинта длиной 10 метров к себе, другой конец закрепите в дальней части корта и отойдите от этого места на 20 метров. Когда бинт растянут до такой степени, что дальнейшее его натягивание будет затруднено, быстро бегите обратно к тому месту, где он привязан. Выпол-

ните шесть повторений спринта, а затем шесть раз пробегите ту же дистанцию без бинта.

### **Силовая тренировка**

Эти упражнения помогут поддерживать ваши силовые возможности на должном уровне в течение соревновательного этапа подготовки. Выбирайте из нижеследующих:

- **Прыжок боком через конус.** Прыгайте боком через конус (или скамью) и обратно – 2х12 повторений с 15-секундным интервалом отдыха между каждым подходом.
- **Прыжок вперед через конус с изменением направления.** Пусть ваш партнер встанет перед установленными в ряд конусами, и когда вы прыгаете через конусы на двух или на одной ноге, он будет направлять вас вправо или влево. Затем вы бежите на короткую дистанцию в предложенном направлении.
- **Бег с высоким подниманием колен.** Поставьте конусы в ряд и практикуйтесь в беге, высоко поднимая колени над каждым из них. Повторите упражнение шесть раз, варьируя количество конусов, через которые вы перепрыгиваете во время бега.
- **Поставьте ногу на подставку или на ступеньку** (примерно на уровне вашего колена), а затем опустите ее обратно. Повторите это движение как можно быстрее 12 раз. Выполните три подхода по 12 повторений.
- **Отталкивание одной ногой.** Стоя левой ногой на ступеньке или подставке, взрывным усилием мышц правой ноги оттолкнитесь от земли, чтобы достичь максимально возможной высоты, сохраняя равновесие с помощью рук. Опустите левую ногу на подставку. Выполните два подхода по 12 повторений, отталкиваясь то правой, то левой ногой.
- **Прыжки из стороны в сторону с попеременным подниманием ног на подставку.** Сначала поставьте на

подставку ногу и, подпрыгивая, поочередно поднимайте на подставку одну ногу, опуская вниз другую, выполните 12 касаний ступнями поверхности подставки с максимально возможной для вас быстротой.

- **Прыжок в глубину.** Соскок со ступеньки лестницы или с подставки и спринт на дистанцию 10-15 метров. Повторите 9 раз. Затем при выполнении вами прыжков пусть ваш партнер указывает направление приземления вправо или влево.
- **Прыжки со скакалкой.** Прыгайте как можно быстрее 10x10 секунд.

### **Тренировка специфических скоростных способностей теннисиста**

Специфика игры в теннис требует от спортсмена совершенствования стартовой скорости. Вам необходимо стартовое ускорение при прохождении первых же 2-4 метров на корте, поэтому мы будем работать над совершенствованием ускорений, ловкости и навыков балансирования. Когда на протяжении соревновательного этапа вы будете играть тренировочные сету на корте, то в этих непродолжительных упражнениях следует акцентировать внимание на выполнении 1-4 ударов.

### **Повторный спринт с контролем времени после каждого участка**

Выполняйте повторный спринт — 15 x 20 метров. Отдыхайте между пробежками до полного восстановления и записывайте время после каждого участка.

### **Спринт с интервалами**

Выполните 6 повторений каждого из беговых упражнений: спринта на дистанцию 40 метров, 20 метров и 10 метров. Отдых после каждой пробежки — до полного восстановления. Отрабатывайте бег со старта из различных стартовых положений, таких как перемещения боком, назад, или начиная с выполнения перекрестного шага и т.д.

## Преследование партнера

Обозначьте расстояние в 20 метров и присядьте на отметке, соответствующей отрезку длиной 10 метров, в то время как ваш партнер садится на нулевой отметке. После команды партнера «Пошел!» вы поднимаетесь и стараетесь добежать до финиша прежде, чем он сможет дотронуться до вас. Варьируйте упражнение, начиная бег со старта из положения лежа на траве или сидя лицом к партнеру. Выполните 6 пробежек в качестве преследуемого и еще 6 – преследуя своего партнера.

## Активный отдых во время переходного этапа подготовки

Это хорошая идея – после окончания спортивного сезона устроить себе перерыв, чтобы отдохнуть от теннисных тренировок душой и телом. Выполнение следующих комплексов упражнений в течение 20-30 минут четыре раза в неделю позволит вам не только отдохнуть от тенниса, но и поддерживать форму в период активного отдыха. Вы можете выбрать для этой цели езду на велосипеде, греблю, катание на водных или горных лыжах, виндсерфинг, бокс, каратэ или любой вид физической активности, которая вам по душе.

## Максимум спортивной формы за минимальное время

Если вы – профессиональный теннисист, то можете себе позволить затрачивать огромное количество времени на совершенствование своей игры и поддержание пика спортивной формы. Если же вы – любитель, то вынуждены практиковаться в теннисе в перерывах между деловыми встречами и другими делами. Возможно, вы достаточно серьезно относитесь к игре в теннис и хотите тратить на него свое свободное время. Но вам очень трудно это осуществить. Вы просто должны определить порядок очередности своих дел, составить расписание и соблюдать его. Но я могу предложить вам тренировочную программу, которая не приведет к потере ценного для вас времени, позволит осуществить ваши цели, поможет достичь максимально возможного повышения уровня мастерства в игре при уменьшении риска травматизма и

даст возможность заниматься совершенствованием тех навыков, которые улучшат вашу спортивную форму.

Для выполнения этих упражнений требуется совсем мало времени – от 5 до 20 минут в день и если вы будете уделять должное внимание питанию и отдыху, то все это поможет вам улучшить и поддерживать свою спортивную форму. Вы можете рассмеяться при мысли о том, что могли получить реальную пользу, затрачивая на тренировку всего лишь 10 минут в день, но давайте посмотрим метаболические требования, которые предъявляет теннис к человеческому организму. Теннис – это анаэробный вид спорта, продолжительность двигательных действий в котором почти на 80 процентов составляет от 20 и менее секунд. Многие движения на корте с травяным покрытием производятся менее чем за 2 секунды, на кортах с твердым покрытием – в интервале 8 до 10 секунд и от 10 до 20 секунд требуется для наиболее продолжительных действий на грунтовом корте. Последующие 20-25 секунд игрового времени необходимы для восстановления профессиональным игрокам и около 30 секунд – любителям, играющим в теннис на отдыхе.

Для мышечной работы высокой интенсивности, продолжительность которой составляет около 10 секунд, с точки зрения обмена веществ мы полагаемся на энергию, источниками которой являются два химических вещества, накопленных в наших мышцах: аденозинтрифосфат (АТФ) – креатинфосфат (КрФ). Гликоген (резервный углевод) является источником энергии для обучения мышечной работы продолжительностью свыше 10 секунд. Побочный продукт, вырабатываемый в процессе потребления мышцами гликогена, называется лактатом (молочной кислотой). Концентрация молочной кислоты после продолжительной интенсивной нагрузки может при ее ощущении жжения, которое вы начинаете чувствовать в мышцах.

Прелесть следующих упражнений заключается в том, что они подвергают напряжению энергетическую систему вашего организма способами, сходными с теми, что и во время игры в теннис, тренировки подготовят ваш организм, чтобы он мог использовать разные источники энергообеспечения, предлагая



интервалы нагрузки, продолжительность которых более 20 секунд и менее 10 сек.

Каждое тренировочное занятие начинается с его очень важной части – разминки. Бег тру прыжки со скакалкой или бег на месте способствуют разогреву мышц и делают их более податливыми. После разминки в каждой из представленных тренировочных программ акцентируются разные аспекты физической подготовки, такие как совершенствование энергетических систем, которые вы пользуетесь на корте для игры в теннис, или укрепление силы мышц (для сбалансированного развития мышечной массы тела с учетом односторонней природы этого вида спорта). *Целью тренировочных занятий является работа, направленная на совершенствование таких физических качеств, как:*

- **сила**, специфические упражнения на повышение взрывной силы мышц, начиная с выполнения отталкиваний для развития стартовой силы ног (прыгучести) и т.д.;
  - **скорость**, использование силы и мощного отталкивания для осуществления скоростных передвижений;
  - **гибкость и равновесие**, включение отвечающих специфике тенниса упражнений йоги для улучшения координации движений и способности сохранять устойчивость;
  - **ловкость**, сочетающая в себе физические качества для осуществления определенных действий на корте в определенной обстановке; и
  - **скоростная выносливость**, способность к продолжительному выполнению скоростных действий.
- **20 – минутные тренировки**

Поскольку в теннисе наблюдается тенденция предъявлять особенно высокие требования к развитию мышц тела со стороны рабочей руки теннисиста, то у игроков обычно возникают проблемы в области поясницы, плеча, локтя и запястья. Если вы играете три или большее количество раз в неделю, выполняйте эту программу, направленную на поддержание трениро-

вочной формы, по крайней мере трижды в неделю для укрепления мышц вашего тела и профилактики травматизма.

### Тренировка 20-1

*Шаг 1:* Разминка мышц в течение двух минут. Даже если вы только что закончили играть в теннис, вам все равно следует сделать упражнения на растягивание и расслабление мышц.

*Шаг 2:* Сконцентрируйте внимание на упражнениях для укрепления мышц и профилактики травматизма. Вы можете выполнять их с легкими гантелями для рук (начиная с веса по 1 кг. и постепенно доводя вес каждой до 5 кг. или с отрезком эластичного бинта длиной 1 м 80 см). Каждое упражнение выполняйте – 3x10 повторений, медленно (если не указана скорость выполнения). Придерживайтесь соотношения интервалов работы и отдыха – 1:1. Например, после 10 секунд выполнения упражнения следует 10-секундный интервал отдыха.

- **Упражнение «Пустая банка».** Поднимите руки вперед, а затем опустите вниз, вдоль туловища, примерно под углом в 15 градусов. Большие пальцы рук держите так, чтобы они указывали вниз (это приводит к повороту плеча внутрь). Не поднимайте руки выше уровня плеч и не опускайте их прямо по швам.

- **Тренировка плеча.** Встаньте, поднимите руку как можно выше вперед (большой палец направлен вверх) и удерживайте ее в этом положении в течение 2 секунд, а затем опустите.

- **«Скайдайв».** Лягте на пол лицом вниз. Оторвите ноги и руки от пола усилием мышц. Затем сведите ноги и руки, касаясь носками пальцев рук, и разведите точно так же, как если бы вы выполняли прыжок «складной нож», только лежа лицом вниз. Выполните 2 x 20 повторений.

- **Поднимание верхней части туловища.** Перекатитесь на спину и выполняйте поднимание *верхней части туловища из положения лежа на спине с поднятыми вверх ногами*. Сделайте 15-25 повторений.

• **Велосипед.** Лягте на пол, руки за головой. Не отрывая спины от пола, поднимите локти и ноги, согнутые в коленях, и выполняйте движения ногами, имитируя нажимание на педали, как если бы вы ехали на велосипеде задом наперед. Альтернативный вариант: касание локтем руки противоположной ноги. Сделайте 15–25 повторений.

• **Поворот плечей внутрь.** Лягте на пол с гантелями в руках. Вытяните руки в стороны, согните в локтях под углом 90 градусов, кисти рук поднимите вверх. Теперь опускайте руки в направлении носков ног, не изменяя положения локтей. Вернитесь в исходную позицию.

• **Поворот плечей наружу.** Выполняется в той же исходной позиции, что и предыдущее упражнение, но руки опускаются в направлении вашей головы, а затем возвращаются в исходное положение.

• **Сгибание рук в лучезапястных суставах.** Возьмите гантели и выполняйте одновременное сгибание рук в запястьях, поднимая кисти рук вверх ладонями к себе.

• **Разгибание рук в лучезапястных суставах.** Возьмите гантели и позвольте кистям рук опуститься вниз под весом гантелей.

**Шаг 3:** Выполняйте силовую тренировку в течение двух минут, сконцентрировав внимание на стартовой силе мышц ног (прыгучести) при выполнении отталкиваний. Старайтесь сгибать (нагружать) стопу, когда приземляетесь, а затем разгибать, подобно танцору, мощным отталкиванием от пола. Выполняйте столько повторений каждого из приведенных ниже упражнений, сколько сможете в течение 20 секунд. Интервалы отдыха между выполнением каждого вида прыжка – 10 секунд.

• **Прыжки на носках.** Прыжки на двух ногах; выполняемые с отталкиванием и приземлением на носки.

• **Прыжок «складной нож»** (для нижней части тела). Работайте ногами как можно быстрее, разводя их в стороны при достижении высшей точки в прыжке.

• **Прыжок на носках с перекрещиванием ног.** Поднимитесь на носки и подпрыгните, отводя ноги назад вместе вправо, а затем перекрещивая их перед приземлением.

• **Прыжки с попеременным выпадом вперед.** Выполняйте прыжки меняя выпады вперед правой и левой ногой. При осуществлении движения вперед, согнув ногу в колене под прямым углом, сохраняйте это положение — убедитесь, что согнутое колено не нависает над носком ступни.

**Шаг 4:** Для развития скорости передвижений (2,5 минуты); Обозначьте дистанцию длиной 20 метров и выполните 8 пробежек со старта из различных положений (стоя к линии старта лицом, спиной и боком).

**Шаг 5:** Для развития ловкости (4,5 минуты); Здесь вы можете начать дополнять свои тренировки комбинациями из различных спортивных игр. Играйте один на один в баскетбол или в «колумбийский футбол», в котором вы пытаетесь, выполняя удары ногами по теннисному мячу, посылать его между ног партнера. В эту игру следует играть в углу корта или там, где в случае промаха мяч не улетит слишком далеко.

**Шаг 6:** Упражнения на балансирование, совершенствование координации движений и заминка (2 минуты); Выполняйте следующие асаны йоги, которые являются отличным средством для улучшения навыков балансирования, координации и сохранения устойчивого равновесия. Постоянно помните о необходимости концентрации внимания на технике дыхания.

• **Поза «Т».** Руки за спину, сделайте вдох, затем выдох и, согнувшись в поясе, отведите одну прямую ногу назад и вверх. Когда вы балансируете стоя на одной ноге, положение вашего тела напоминает букву «Т». Вернитесь в исходное положение, сделайте вдох, затем повторите позу на другой ноге.

• **Поза дерева.** Балансируя на левой ноге, соедините ладони и поднимите руки вверх над головой, не разъединяя ладоней. Поднимите правую ногу и прижмите ее ступню к внутренней поверхности левого бедра. Выберите точку или пятно, расположенное прямо впереди и

сконцентрируйте на нем ваш взгляд, сохраняя позу и глубоко дыша. Затем вернитесь в исходное положение и повторите упражнение, поднимая левую ногу и балансируя на правой.

- **Пистолет.** Сохраняйте равновесие, присев на одной ноге, вытянув другую вперед. Старайтесь удерживать ступню опорной ноги, стоящей на земле.

### Тренировка 20-2

*Шаг 1:* Разминка (2 минуты); Переменный бег (чередуются короткие пробежки трусцой со спринтом) по корту, практикуясь в выполнении ударов с отскока, воллеев, смэшшей и ударов на бегу. Сделайте динамичную разминку с подбором упражнений по своему усмотрению, а затем продолжайте чередовать бег трусцой со спринтом, передвигаясь по диагонали, а потом в обратном направлении. Это обеспечит быстрый разогрев мышц.

*Шаг 2:* Для профилактики травматизма (5 минут) выполняйте следующие упражнения:

- **Отжимание по-кошачьи.** Это упражнение эффективно воздействует на мышцы плечевого пояса и на кисти руки. Встаньте на четвереньки (опираясь ладонями и коленями в пол) и примите обычное исходное положение для выполнения отжимания. Низко опустившись, не касайтесь пола грудью или подбородком. Теперь просто представив, словно вы слизываете мороженое с земли, перенесите вес своего тела вперед, а затем возвращайтесь назад в исходное положение для выполнения отжимания. Выполнив повторений 10–12, несколько измените упражнение: из положения после разгибания рук двигайтесь вперед, вниз, а затем назад, близко к полу, но не касаясь его. Выполните подобным образом еще 10–12 повторений.
- **Поднимание верхней части туловища из положения лежа на спине с поднятыми ногами.** Выполните 3х20 повторений (один подход – с поднятыми прямыми ногами; второй – поднятыми ногами, согнутыми в ко-

нях; третий — с выпрямлением поднятых ног, согнутых в коленях).

• **Ветряная мельница.** В положении стоя описывайте в воздухе большие круги руками, чтобы расслабить мышцы плечевого пояса. Выполните 4x25 повторений, осуществляя круговые движения руками вперед и назад.

• **Разминка мышц спины.** Лягте на пол лицом вниз и вытяните руки вперед. Медленно поднимите верхнюю часть туловища и вернитесь в исходное положение. Сделайте 4x25 повторений.

*Шаг 3:* Упражнение на развитие стартовой скорости ног (1,5 минуты): Встаньте на подставку, ступеньку или на край тратуара и, спрыгнув на землю, пробегите 20 метров, а затем возвращайтесь обратно, выполняя бег трусцой. Повторите упражнение девять раз. После спрыгивания на землю мощным усилием мышц ног стартуйте вперед, поочередно начиная бег с левой и правой ноги.

*Шаг 4:* Скоростно-силовые упражнения на лестнице (2 минуты): Стоя лицом к лестнице, поднимайтесь на ступеньку и спускайтесь с нее как можно быстрее в течение 15 секунд. Встаньте боком к лестнице и делайте то же самое — поднимайтесь на ступеньку и спускайтесь обратно, а затем повернитесь другим боком и повторите упражнение. В заключение впрыгивайте на ступеньку обеими ногами и спрыгивайте с нее еще 15 секунд.

*Шаг 5:* Для развития скорости передвижений (около 5 минут): Пробегите от задней линии к сетке как можно быстрее 6 раз, делая 10-секундные интервалы отдыха между спринтами. Когда вы возвращаетесь обратно к задней линии, передвигайтесь боком, чтобы не запутаться. С помощью перекрестных шагов перемещайтесь к средней линии и обратно 4 раза с 10-секундными интервалами отдыха. Разворачивайтесь на носках при выполнении спринта к средней линии и обратно (4 раза с перерывом для отдыха — 10 секунд). В заключение выполняйте спринты от задней линии к сетке и обратно в течение 30 секунд.

*Шаг 6:* Для развития ловкости (2 минуты) – упражнение «горячая картошка»: Вы занимаете позицию у задней линии, а ваш партнер – у линии подачи. Партнер направляет вам мячи (каждый раз по одному – вправо и влево от вас), которые катятся по корту. Вы выходите на каждый мяч и, подобрав обеими руками, посылаете его катиться в обратном направлении, возвращая партнеру. Для усложнения упражнения партнеру следует варьировать расстояние, посылая мяч катиться с разной скоростью то ближе, то дальше.

*Шаг 7:* Упражнения на балансирование (2,5 минуты): Выйдите на корт, надев пару высококачественных роликовых коньков, и покатайтесь в свое удовольствие. Это прекрасный способ улучшить навыки балансирования и почувствовать себя комфортно в движении с переносом веса тела с ноги на ногу. Не забудьте во избежание травм надеть щитки на запястья, локти и колени.

### 10-минутные тренировки

Десятиминутные тренировки разработаны в целях улучшения состояния сердечнососудистой и дыхательной систем организма с использованием упражнений, развивающих энергетические системы, которые необходимы для игры в теннис, и повышающих силу ваших ног для проявления мышечных усилий взрывного характера в моменты осуществления отталкиваний от земли. Выполняйте эти упражнения только после разминки.

#### Тренировка 10-1

Сядьте на велотренажер и начинайте работать педалями. Выбирайте ручную программу регулировки и начинайте выполнять упражнение на уровне 1 примерно в течение 25 секунд. Затем повышайте уровень сложности до такой степени, чтобы вы могли продолжать упражнение еще 30 секунд. Переключитесь снова на уровень 1 и работайте педалями около 25 секунд. (Обычно требуется примерно 5 секунд, чтобы полностью переключиться на другой режим работы.) Повторяйте уп-

ражнение на протяжении полных 10 минут, отведенных на тренировку.

### **Тренировка 10-2**

Для этой тренировки, напоминающей предыдущую, используйте степпер. Ознакомившись с относящейся к делу информацией, выберите ручную программу управления и тренируйтесь в течение 10 минут.

Начинайте с медленного темпа и по прошествии 25 секунд переключайтесь на максимально возможный уровень режима работы тренажера. Каждый раз осуществляйте движение вперед и назад в этом режиме приблизительно по полминуты. Для развития навыков балансирования попробуйте не держаться за поручни. Вы также можете проводить эту тренировку на ступеньках лестничного пролета в гостинице.

### **Тренировка 10-3**

Эта тренировка развивает энергетические системы вашего организма, которые вы используете на корте, так же как и скоростную выносливость — способность многократно повторять быстрый бег на короткие дистанции и восстанавливаться. Выполняйте каждый спринт на теннисном корте строго в соответствии с указанным количеством подходов: 7х90 м.; 25-секундный интервал отдыха. 5х40 м.; 15-секундный интервал отдыха. 12х10 м.; 10-секундный интервал отдыха.

### **Тренировка 10-4**

Эта тренировка, в которую включено много прыжковых упражнений, подготовит вас к выполнению стартового отталкивания ногами от земли (что особенно важно для размашистых ударов).

*Шаг 1:* Прыгайте через скакалку в течение 15 секунд так быстро, как только сможете; интервал отдыха — 15 секунд. Повторите это упражнение 10 раз (5 минут).



**Шаг 2:** Восемь пластиковых конусов или пустых молочных упаковок установите в ряд на расстоянии примерно 60 см друг от друга. А теперь выполните восемь пробежек с обеганием вокруг конусов или перепрыгиванием через молочные упаковки. Во время выполнения первых двух пробежек следует сконцентрировать внимание на важности нагрузки стопы для подготовки к мощному отталкиванию.

Многие из тех, кто, опуская ногу, ставит ее на носок без предварительного сгибания стопы в голеностопном суставе, просто не использует наращивание энергии, которая могла бы быть использована для отталкивания при движении в прыжке к мячу. Первые две пробежки выполняйте в медленном темпе, но постепенно ускоряйте бег до тех пор, пока вы можете двигаться быстрее. При выполнении пробежек 3 и 4 следует также сконцентрировать внимание на работе рук: Они должны активно помогать движениям ног, выполняя взмахи вперед в направлении бега. При выполнении пробежек 5 и попробуйте перепрыгивать через каждый второй конус, работая и руками и ногами. Для пробежек 6 и 8 применяйте движения боком таким образом, чтобы ваш бег выполнялся в манере слалом.

### **5-минутные тренировки**

Если в данный день вы располагаете всего лишь пятью минутами для тренировки, то берите в руки свою скакалку. Прыжки через скакалку прорабатывают все мышцы вашего тела и, по моему мнению, — это самое лучшее упражнение из всех существующих. Например, попробуйте прыгать через скакалку как можно быстрее в течение 15 секунд, затем отдохните 15 секунд.

Повторите упражнение 10 раз. (В следующий раз, когда вы будете делать это упражнение на тренировке, попробуйте выполнять двойные прыжки!)

Еще один способ проведения хорошей пятиминутной тренировки с партнером — встать у задней линии лицом к партнеру, который находится у противоположной задней линии. В течение всей тренировки сначала вы 15 секунд копируете движения

своего партнера, отдыхаете 15 секунд, а затем ваш партнер тоже 15 секунд копирует ваши движения с интервалами отдыха – 15 секунд. Повторите этот тренировочный цикл еще четыре раза.

В число обязательных движений, выполняемых вами и вашим партнером, должны входить следующие:

- Быстрая смена направления движения.
- Быстрый бег к сетке и обратно с использованием перекрестных шагов при выполнении бега обратно к задней линии.
- Бег приставными шагами, затем поворот на носках и спринт к средней линии.
- Глубокие наклоны вперед, то есть до касания поверхности корта обеими руками.
- Начинайте тренировку с легко повторяемых движений, но затем импровизируйте, пытаясь запутать друг друга.

## 12. Как правильно питаться?

Улучшение физического состояния имеет огромное значение, но также необходимо надлежащим образом выбирать богатое энергией «топливо» для обеспечения нормальной жизнедеятельности своего организма. Даже игроки, находящиеся в отличной спортивной форме, часто жалуются, что ближе к концу матча они ощущают, как много энергии было израсходовано организмом за время игры. Что же они могут сделать для уменьшения энергозатрат?

Игра в теннис требует больших энергозатрат от вашего организма, а игроки зачастую не могут должным образом восполнить количество израсходованной энергии, поскольку им приходится много работать или они не знают, что есть, или не имеют возможности употреблять полезную пищу. Вы можете предположить, что самые лучшие игроки решили для себя задачу относительно рациона питания. Не угадали. Джефф Тиранго – пресловутый «плохой мальчик» в мире тенниса, говорил, что однажды перед матчем он съел «биг-мак» и пару кусков пиццы. После приема такой пищи вам следует просто отправиться домой и вздремнуть, поскольку не имеет смысла пытаться трени-

роваться или играть на своем оптимальном уровне, набив этим ваш желудок.

Пэт Этчберри – тренер по атлетической и физической подготовке Пита Сампраса и Джима Курье рассказывал историю: «Однажды, когда Пит Сампрас победил Джима Курье на Уимблдонском турнире, я сказал ему после матча: «Пит, я знаю, что ты был готов победить, но действовал недостаточно энергично». – «Я ничего не ел перед матчем» – ответил он. «Как же ты мог выйти на корт и играть матч из пяти-шести сетов голодным?» – удивился я. «Понимаешь, я нервничал», – признался Пит».

Игрок номер один в мире тенниса не знал, что следует подкрепиться перед выступлением в трудном матче. Поэтому, если играя в теннис по выходным или для отдыха и развлечения, вы тоже не уверены, что нужно съесть, то окажетесь в хорошей компании. Тем не менее рациональное питание – это самый простой путь к улучшению своей спортивной формы. Нерациональное питание может повредить вам. Не переедайте перед матчем!

Некоторые продукты определенно помогают игроку сосредотачиваться. Мы знаем, что вам нужна не просто диета с высоким содержанием углеводов, но также в ней должно быть больше белков, чем было принято считать в прошлом.

Однако будьте внимательны при употреблении белков. Например, есть большой бифштекс перед матчем – это не самый лучший способ удовлетворения потребности организма в белках. Вы же не хотите, чтобы организм затрачивал ценную энергию на переваривание тяжелой пищи в то время, когда ему следует готовиться к игре. Съешьте свой бифштекс (или другую еду с высоким содержанием протеина) накануне игры, а пища, употребляемая непосредственно перед матчем, должна быть легкой.

Ключевым моментом в рациональном питании является целенаправленное потребление пищи. Планируйте свой рацион перед выступлением в важных матчах и «заправляйтесь» пищей, содержащей богатые энергией питательные вещества. Если вы пользуетесь пищевыми добавками, то принимайте их

регулярно и правильно в сочетании с тренировками. (И, конечно же, вы должны убедиться, что употребляете сертифицированные пищевые добавки.)

### **Распределение продуктов:** **Составление меню Следите за тем, что едите**

В течение одной недели ведите пищевой дневник в своей тренировочной записной книжке. Записывайте все, что вы собираетесь съесть, а потом ешьте это. Затем через определенные интервалы в течение дня записывайте сведения о своем самочувствии. Энергичны вы или медлительны и инертны? Ощущаете нервное возбуждение или спокойны? Веселы или унылы? Сосредоточены или рассеянны?

В конце недели просмотрите свои записи с самого начала и проанализируйте, какой эффект производят некоторые продукты питания на ваше моральное и физическое состояние. Прослеживается ли определенная закономерность? Исходя из сделанных вами «открытий», какую пищу вам следует употреблять перед важнейшим матчем? А перед тренировкой?

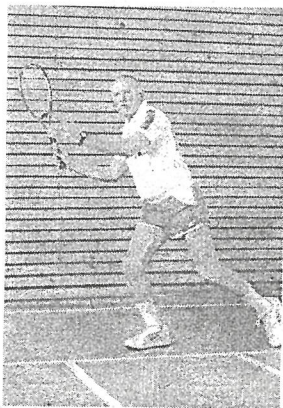
Теперь снова просмотрите записи и выберите шесть видов продуктов, которые употребляются вами наиболее часто по сравнению с другой пищей. Засчитывайте себе соответствующее количество очков за каждый выбранный, обычно употребляемый вами продукт из перечня пищевых продуктов, представленного в таблице:

Оценка полезности пищевых продуктов

| 5 очков  | 4 очка   | 3 очка  | 2 очка  | 1 очко  | 0 очков  |
|--|--|---|---|---|--|
| Обезжиренное молоко; Обезжиренный йогурт; Обезжиренный прессованный творог; Обезжиренный сливочный сыр; Фруктовый сыр; Фрукты; Овощи; Злаки с высоким содержанием клетчатки; Хлеб из муки грубого помола; Сушеные бобы; Яичный белок; Креветки | 1%-ное молоко; Пахта; Свежее мороженное молоко; Прессованный творог с низким содержанием жиров; Овощной творог; Овощные хлопья; Овсяная каша; Ячмень; Макароны из цельной пшеницы; Хлеб из муки грубого помола; Коричневый или дикий рис; Протертый картофель; Белое мясо птицы (с кожей); Рыба; Крабы | 2%-ное молоко; Мороженное с низким содержанием жиров; Сыр с низким содержанием жиров; Фруктовый или овощные соки; Сушеные фрукты; Вафли; Блины; Белый хлеб; Белый рис; Англические оладьи; Макароны из цельной пшеницы; Начинки с начинкой; Засахаренные злаки; Гранола; Соевые бобы; Лосось; Печень; Мясо молодого барашка; Красное мясо птицы; Говядина (хвостец, бочок или филе) | Цельное молоко; Йогурт из цельного молока; Ступенчатое молоко; Яичный желток, растертый с сахаром с добавлением сликов; Морозильные смеси; Овощи, смешанные с молочной массой; сливками или сливочным маслом; Чипсы для тортillas; Крекеры; Батончики «На завтрак»; Торт; Фруктовый пирог; Печенье; Шоколадные пирожные с орехами; Телятина; Постная говядина; Говяжья вырезка; Ветчина; Мясо птицы (с кожей) | Полубезжиренное молоко; Йогурт; Мороженное с орехами; Сливочный сыр с низким содержанием жиров; Сметана с низким содержанием жира; Сметана с низким содержанием жира; Авокадо; Печенье с начинкой из крема и орехов; Чесночное масло; Кукурузные чипсы; Картофельные чипсы; Пирог с сыром; Пирог с кренком; Круасаны; Яйца; Орехи и вялина без приправ; Обычная говядина; «Тофу» (соевый творог); Тунец в масле | Немолочные жиры; Сливочный сыр; Сметана; Взбитые сливки; Растительные масла; Салатные заправки; Маргарин; Жареные продукты; Оладьи; Сласти; Сардины в масле; Свиные отбавы; Масные жареные продукты; Хот-доги; Пепперони; Бекон/Колбаса; Пончики |

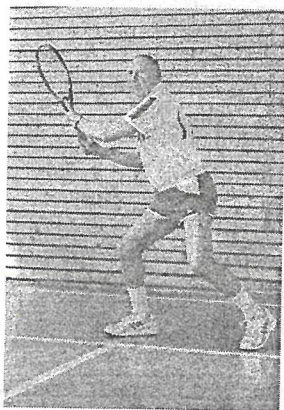


## Базовая техника ударов



*Фото 1. Основная стойка*

Обратите внимание опора (ступни) шире плеч, руки и ноги слегка согнуты, головка ракетки немного поднята, центр тяжести на 20–30 см ниже.



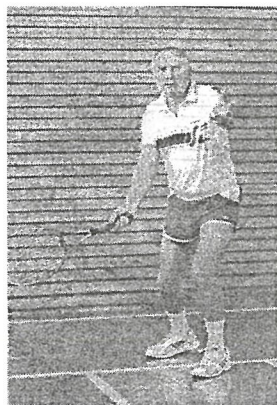
*Фото 2. Положение при замахе*

Особое внимание уделяется сохранению прочной опоры и выгодной позиции при нанесении удара справа



*Фото 3. Баланс равновесия*

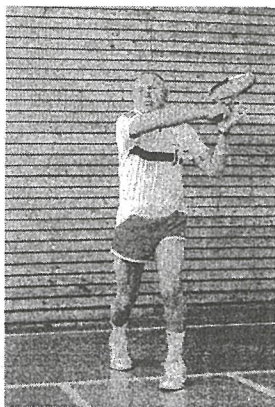
Обратите внимание на положение стоп и коленного сустава. Баланс равновесия. Положение ракетки.



*Фото 4. Положение ракетки при ударе справа*

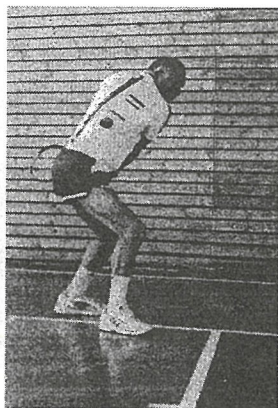
Положение ракетки при ударе справа и перенос веса тела с правой на левую ногу.





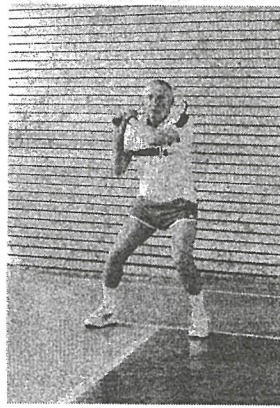
*Фото 5. Конец удара*

Обратите внимание конец удара. Положение ног. Локтевой сустав на уровне подбородка. Ракетка на плече.



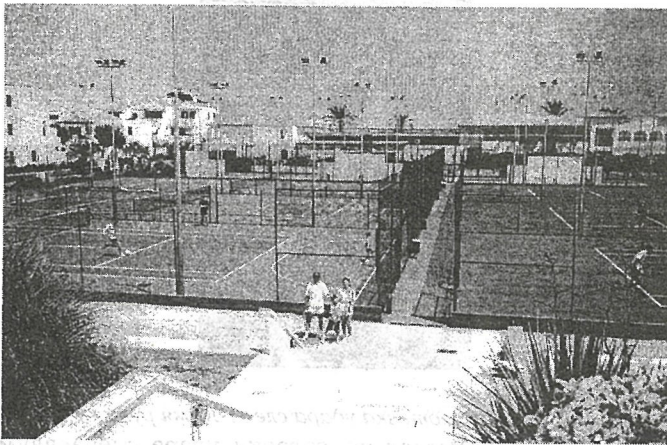
*Фото 6. Подготовка удара слева двумя руками*

Теннисист показывает подготовку удара слева двумя руками. Обратите внимание на работу ног. тазобедренного сустава. Правое плечо развернуто к сетке.



*Фото 7. Конец удара*

Плечи находятся в исходном положении, ракетка на плече, положение ног готово к движению.



*Фото 8. На кортах «Барселоны»*

## Заключение

Программа обучения теннису, подготовка молодых игроков. Спортивные мероприятия и турниры могут создать хорошие условия для формирования и развития тенниса. Но чтобы достичь максимума своих возможностей в игре, необходимо принимать во внимание эмоциональный аспект сочетания энтузиазма и чувства духа сопричастности является основным фактором, определяющим успех игроков.

Есть ещё одна определённая тенденция. Если вы хотите стать игроком высокого класса, вам надо полюбить упорную работу и очень упорно и творчески тренироваться, чтобы развивать себя физически, технически и психологически.

Учебное пособие

**Геннадий Васильевич Сергеев**

## **ШКОЛА ТЕННИСА**

*Компьютерная верстка Р.Д. Рахматуллоева*

Санитарно-эпидемиологическое заключение  
№ 77.99.60.953.Д.006314.05.07 от 31.05.2007.

Подписано в печать 12.12.2007  
Формат бум. 60x84/16. Изд. № 1-134/07  
Усл. печ. л. 6,0. Уч.-изд. л. 6,5. Тираж 500  
Заказ № 1215

Издательство МГИУ, 115280, Москва, Автозаводская, 16  
[www.izdat.msiu.ru](http://www.izdat.msiu.ru); E-mail: [izdat@msiu.ru](mailto:izdat@msiu.ru); тел. (495) 677-23-15

ISBN 978-5-2760-1409-8



9 785276 014098



40

08-27871



2006448963