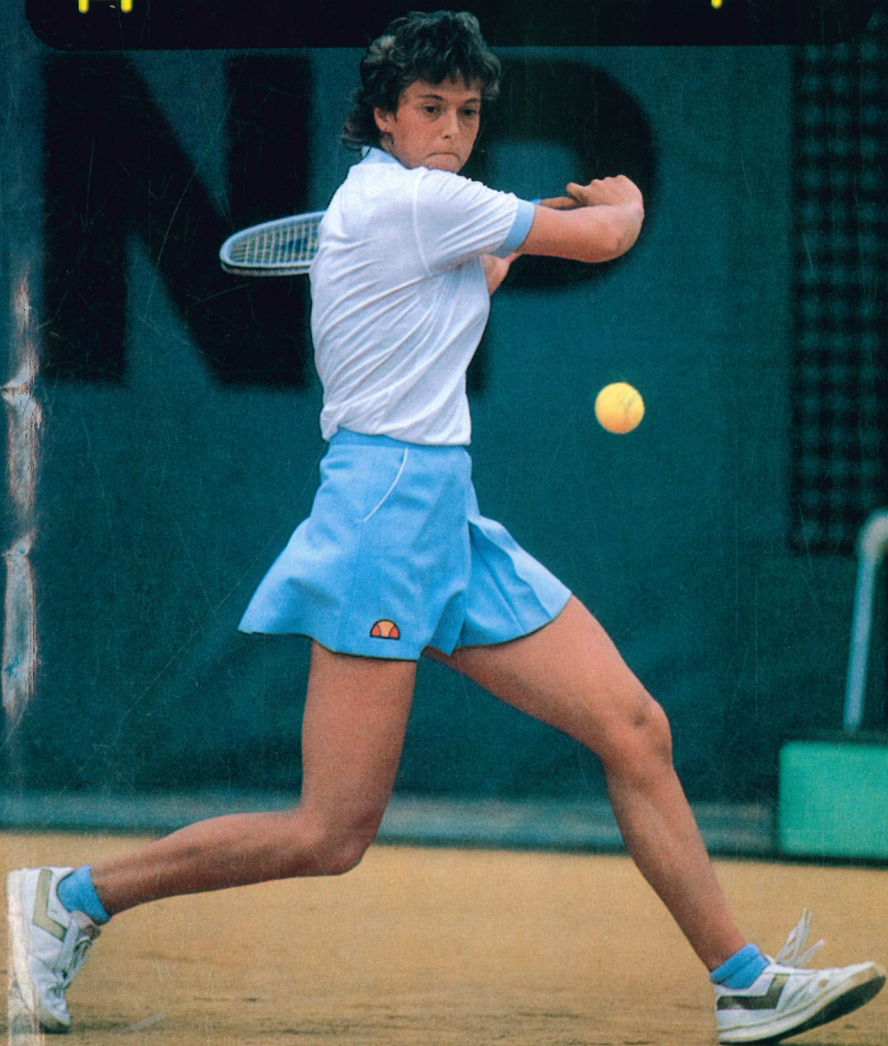


Гр
М. 08

ТЕННИС

ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ



АСТРЕЛЬ

20

Пособие для родителей, учителей и начинающих спортсменов с ясными рекомендациями, касающимися правил, снаряжения и основ тренировки. Понятный текст и четкие иллюстрации знакомят новичков с основами спортивного мастерства, а практические советы по технике и тактике помогут энтузиастам совершенствоваться в выбранном виде спорта.

ТЕННИС

- История
- площадка для игры (корт)
- экипировка
- основные правила
- хват ракетки
- стойка и расположение на корте
- основные удары по мячу
- выполнение и прием подачи
- распространенные ошибки
- сложные удары по мячу
- одиночная и парная игра
- турнирные правила

ISBN 978-5-17-048498-0





БЕЛОРУССКАЯ
СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ
СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ
1988

ТЕННИС

ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ



АСТ • Астрель
Москва

РОССИЙСКАЯ
ГОСУДАРСТВЕННАЯ
БИБЛИОТЕКА
2008

УДК 796
ББК 75.577
Т33



2007457325

Подписано в печать с готовых диапозитивов 10.10.2007.
Формат 84x108¹/₃₂ Усл. печ. л. 2,52. Тираж 5 000 экз. Заказ № 7705.

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93, том 2;
953004 – литература научная и производственная

Санитарно-эпидемиологическое заключение
№ 77.99.60.953.Д.007027.06.07 от 20.06.2007 г.

Теннис для начинающих: пер. с англ. — М.: АСТ: Астрель,
Т33 2008. — 48 с.: ил.

ISBN 978-5-17-048498-0 (ООО «Издательство АСТ»)
ISBN 978-5-271-18705-6 (ООО «Издательство Астрель»)
ISBN 0-582-39270-5 (англ.)

УДК 796
ББК 75.577

Оригинальное английское издание «Tennis» впервые опубликовано в 1984 году
Longman Group Limited

ISBN 978-5-17-048498-0 (ООО «Издательство АСТ»)
ISBN 978-5-271-18705-6 (ООО «Издательство Астрель»)
ISBN 0-582-39270-5 (англ.)

© Diagram Visual Information Limited 1984
© ООО «Издательство Астрель», 2007



Содержание

- 4 История игры и устройство корта
- 6 Инвентарь
- 10 Основные принципы игры
- 12 Хватки ракетки
- 14 Стойка и расположение на корте
- 16 Правильные ответные удары
- 18 Проигрыш очка
- 20 Основные удары
- 26 Подача
- 28 Ошибочные и переигрываемые подачи
- 30 Техника подачи
- 34 Игра
- 36 Парные игры
- 38 Специальные удары
- 44 Турнирные правила
- 46 Тай-брейк
- 48 Полезные адреса

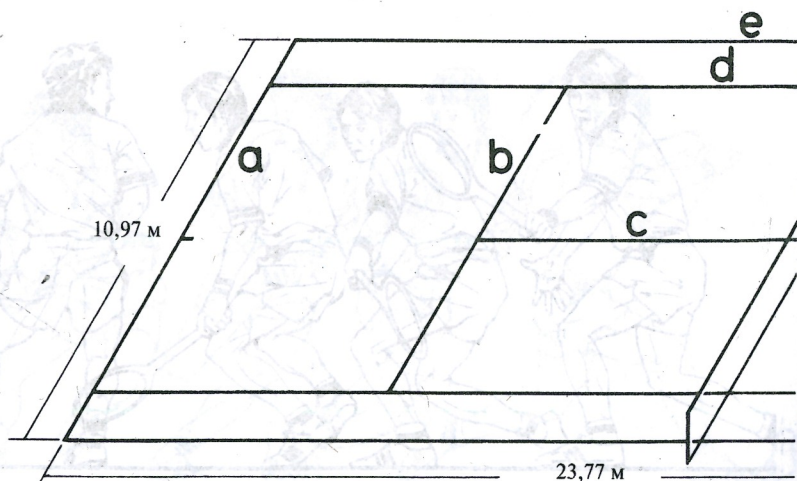


История игры и устройство корта

История. В Средние века существовали игры, в которых мяч перебрасывался с одной стороны на другую через какое-либо препятствие. Это происходило как на открытом пространстве, так и в стенах монастырей или замков. Сначала по мячу били голыми руками; потом стали использовать перчатки, деревянные биты, и, наконец, были изобретены ракетки с натянутыми струнами. Но к концу XVIII века игры на открытом воздухе почти исчезли, а игра в помещении была достаточно редкой.

В основе современного тенниса лежит игра, придуманная в Великобритании в XIX веке, а первый правил — совместно изданный Марилебонским крикетным клубом и Всеанглийским крокетным клубом — появился в 1880 году. В период с 1896-го по 1924 год теннис входил в программу Олимпийских игр и вновь был включен в них с 1988 года. В настоящее время руководящим органом является Международная федерация тенниса.

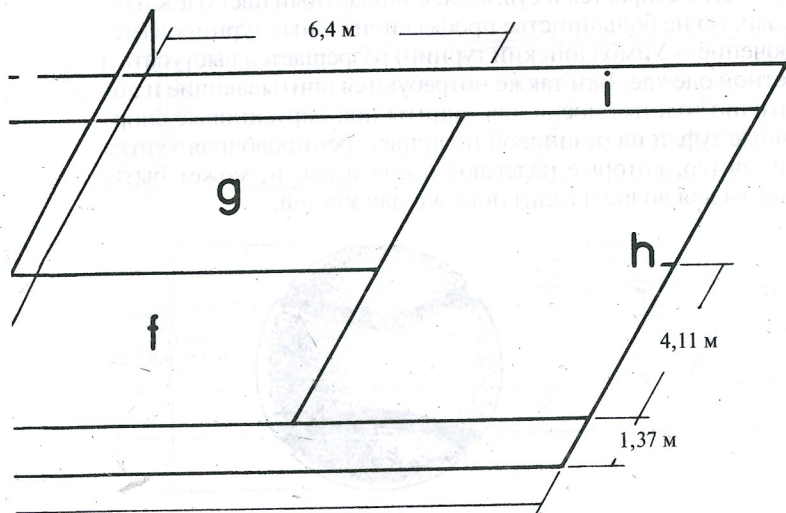
Корт. В теннис играют на корте, разделенном на две половины натянутой посередине сеткой и размеченном, как



показано на рисунке. Соперники располагаются лицом друг к другу по обеим сторонам сетки и при помощи ракеток перебрасывают мяч с одной стороны на другую. В наше время травяное покрытие корта распространено меньше других видов, среди которых асфальт, бетон, уплотненная глина, грунт, смешанные материалы и синтетические «ковры».

Одиночные и парные игры. В теннис могут играть два игрока (одиночный разряд) или четыре, разделенные на две пары (парный разряд). В одиночном разряде крайние коридоры с двух сторон корта не считаются частью корта.

- | | |
|--|------------------------------|
| a. Задняя линия | f. Левая зона подачи |
| b. Линия подачи | g. Правая зона подачи |
| c. Центральная линия | h. Центральная точка |
| d. Боковая линия
(при одиночной игре) | i. Коридор (для парной игры) |
| e. Боковая линия
(при парной игре) | |



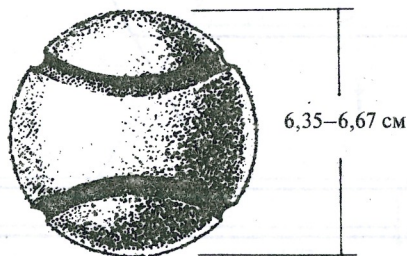
Инвентарь (1)

Сетка. Сетка подвешивается между двумя стойками на тросе, выделенном белой полосой. Высота сетки может регулироваться с помощью рукоятки на одной из стоек; во время игры высота сетки в центре должна составлять 91 см.

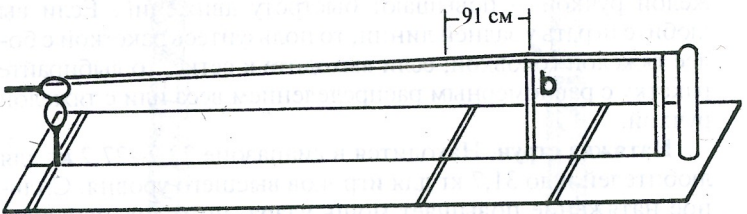
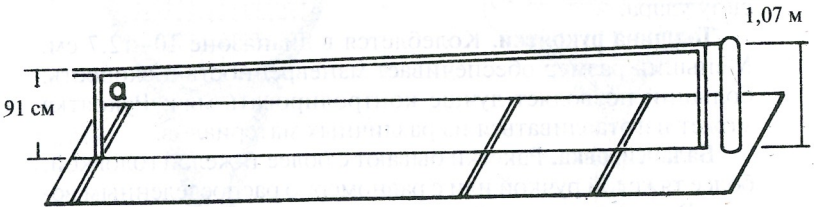
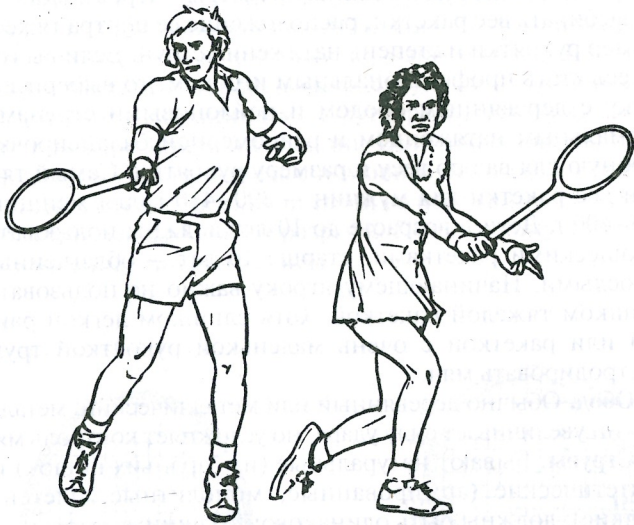
Столбики для одиночной игры. Когда на обычном корте проводится одиночная игра, то правилами установлено, чтобы использовались столбики для одиночной игры. Они располагаются за пределами боковых линий для одиночной игры на расстоянии 91 см от них. Они также отмечают ту часть сетки, которая не является частью корта. Они используются в основном во время турнирных соревнований.

Мяч. На официальных соревнованиях должны использоваться теннисные мячи белого или желтого цветов, весом 56,7–58,5 г и отскоком на высоту 1,35–1,45 м от бетонного покрытия при броске с высоты 2,54 м. Мячи, запечатанные в герметичный контейнер, сохраняют свои характеристики в течение долгого времени. Соответствующие стандарту мячи стоят дороже, но ими лучше играть, и они более долговечны. Дешевые мячи сильно различаются по качеству.

Одежда. На соревнованиях формой одежды мужчин являются тенниска и шорты, а женщин – юбка или шорты и блузка, или платье. Выбирайте тот материал, который поглощает пот и легко стирается и сушится. Стандартный цвет одежды – белый, но на большинстве профессиональных турниров (исключение – Уимблдонский турнир) разрешается выступать в цветной одежде. Вам также потребуются впитывающие и достаточно толстые носки для защиты ног, парусиновые спортивные туфли на резиновой подошве, тренировочная куртка или свитер, которые надевают после игры, и, может быть, повязка для волос и (или) повязки для кистей.



(5) aqutvudl



Инвентарь (2)

Ракетки, используемые в официальных соревнованиях, не должны превышать указанные размеры. Игроки могут сами выбирать вес ракетки, расположение ее центра тяжести, размер рукоятки и степень натяжения струн. Если вы готовитесь стать профессиональным игроком, то выберите ракетку с деревянным ободом и нейлоновыми струнами с нормальным натяжением и равномерной балансировкой, удобную для вас по весу и размеру рукоятки. Самый тяжелый вес ракетки для мужчин — 390—410 г, для женщин — 370—400 г. Дети в возрасте до 10 лет должны пользоваться юношескими ракетками, старше 10 лет — облегченными взрослыми. Начинающему игроку важно не пользоваться слишком тяжелой ракеткой, хотя слишком легкой ракеткой или ракеткой с очень маленькой рукояткой трудно контролировать мяч.

Обод. Обычно деревянный или металлический: металлический увеличивает силу удара, но усложняет контроль мяча.

Струны. Бывают натуральные (из бараньих кишок) или синтетические (армированные, монолитные, плетеные, гладкие); должны быть одинаковой толщины.

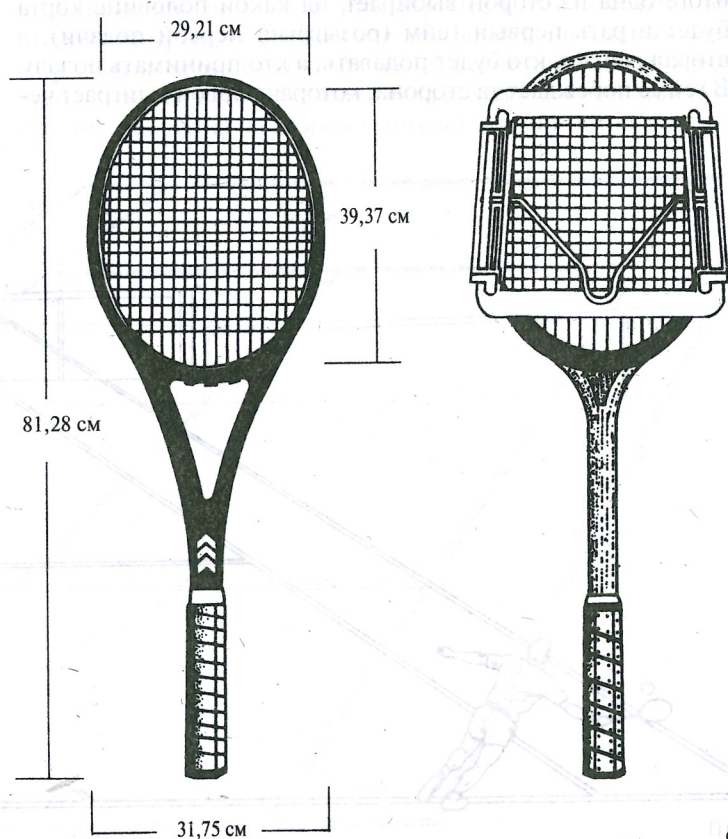
Вес. Может колебаться в диапазоне от 350 г или менее до 420 г. Легкая ракетка повышает скорость игры, тяжелая — силу удара.

Толщина рукоятки. Колеблется в диапазоне 10—12,7 см. Меньший размер обеспечивает маневренность и скорость; больший позволяет лучше контролировать мяч. Рукоятка может изготавливаться из различных материалов.

Балансировка. Ракетки бывают с более тяжелой головкой, более тяжелой ручкой или с равномерно распределенным весом. Ракетки с тяжелой головкой придают силу удару, с тяжелой ручкой — повышают быстроту движений. Если вы любите играть у задней линии, то пользуйтесь ракеткой с более тяжелой головкой; если выходите к сетке, то выбирайте ракетку с равномерным распределением веса или с тяжелой ручкой.

Натяжка струн. Находится в диапазоне 22,7—27,2 кг для любителей и до 31,7 кг для игроков высшего уровня. Сильное натяжение повышает мощь удара, но усложняет контроль мяча.

Уход за ракеткой. Деревянная ракетка должна храниться в специальных тисках с равномерным распределением давления в горизонтальном положении или быть подвешена за шейку. Ее следует беречь от холода, жары и влаги. Вне помещения ракетка с натуральными струнами должна переноситься в водонепроницаемом футляре, ее нельзя использовать при игре мокрыми мячами. Если такая ракетка намочнет, ее следует высушить с помощью полотенца и натереть струны концом восковой свечи во избежание их слишком быстрого высыхания и разрыва. Поцарапанную ракетку можно вновь покрыть лаком.

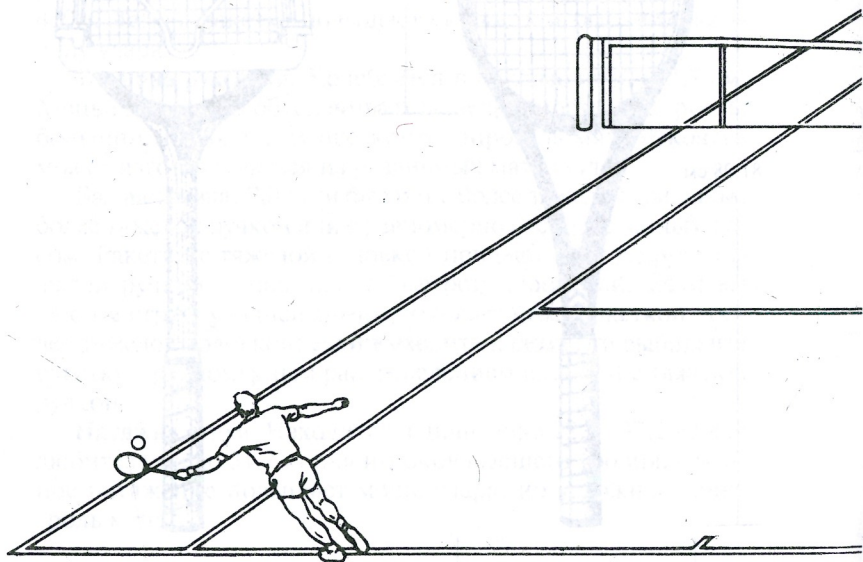


Основные принципы игры

В данном описании термин «сторона» может относиться как к одиночным игрокам, так и парам.

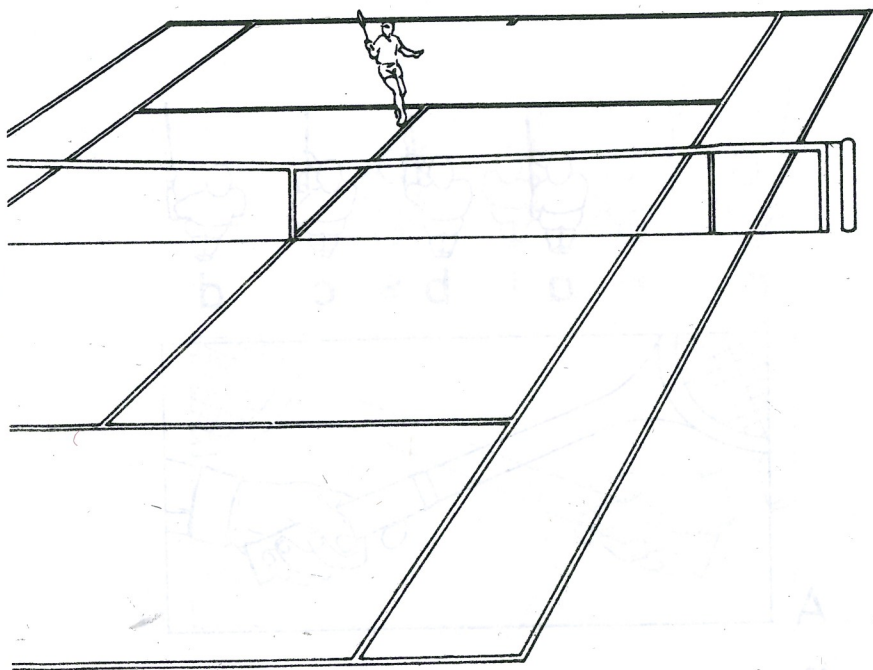
Цель игры в теннис — выигрыш матча. Розыгрыш каждого очка начинается после ввода мяча в игру. Этот процесс называется подачей, а выполняющий его игрок — подающим. После того как мяч оказывается в игре, игроки перебрасывают его через сетку друг другу (разыгрывают), пока один из них не ошибется и не сумеет правильно возратить его сопернику, проиграв тем самым очко. Например, мяч может попасть в сетку или игрок вообще не сможет попасть по нему.

Перед началом теннисного матча игроки с помощью жребия разыгрывают стороны и очередность подачи. В итоге одна из сторон выбирает, на какой половине корта будет играть первый гейм (розыгрыш первой подачи), а вторая решает, кто будет подавать, а кто принимать подачу. В гейме побеждает та сторона, которая первой выигрывает че-



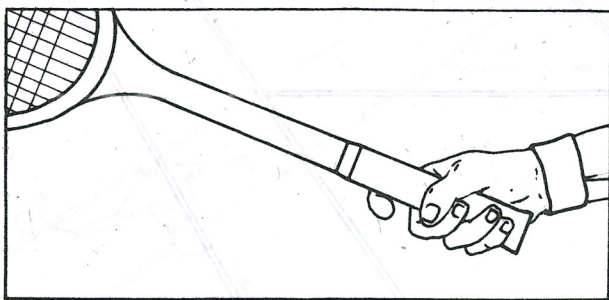
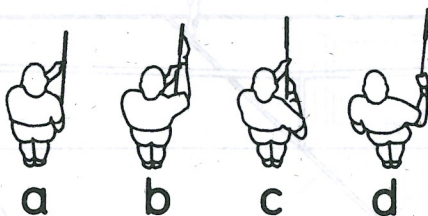
тыре очка — если только у каждой из сторон не будет по три очка; в этом случае для победы в гейме одна из сторон должна будет набрать на два очка больше другой. (Очки в теннисе считаются специальным образом, см. стр. 34.)

Поддача переходит после каждого гейма. Обычно игроки меняются сторонами корта после каждого второго гейма. Тот, кто первым выиграет шесть геймов, выигрывает сет — но если обе стороны выиграли по пять геймов, то они должны продолжать игру до тех пор, пока одна из них не выиграет на два гейма больше другой. Если в сете обе стороны выигрывают по шесть геймов, то победитель определяется с помощью тай-брейка (см. стр. 46). После того как одна из сторон выигрывает сет, начинается розыгрыш следующего сета. Матчи мужчин состоят из трех или пяти сетов, женщин — из трех сетов. Во всех случаях матч завершается после того, как одна из сторон выигрывает большинство сетов.



Хватки ракетки

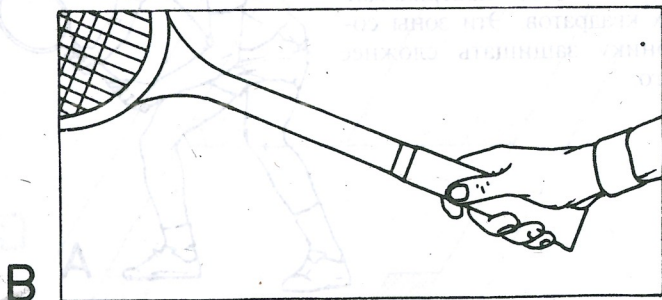
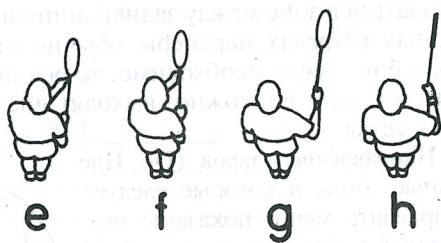
Хватка форхендом (А). Стандартную хватку форхендом называют восточным форхендом. При таком способе ракетка берется свободной рукой за шейку, чтобы ее головка находилась в вертикальном положении относительно земли (а). Ладонь другой руки приложите плоско к струнам ракетки (b), проведите вниз к ручке (c) и обхватите рукоятку пальцами (d). У вас получится хватка, как на рисунке. Ладонь прижата к рукоятке с одной стороны; кончики большого пальца и еще трех пальцев плоско лежат с другой стороны. Обратите внимание на то, что пальцы разведены в стороны, а указательный палец выдвинут вперед, как на спусковом крючке. Нормальной длиной хватки считается такая, при которой торец рукоятки упирается в подушечку ладони, как показано на рисунке. Хватка легкая, но крепкая.



А

Хватка бэкхендом (В). Стандартную хватку бэкхендом называют восточным бэкхендом. При таком способе ракетка берется свободной рукой за шейку, чтобы левый край рукоятки был направлен вверх (е). Положите большой палец другой руки плоско и прямо на левый край (f) и — не сдвигая его — обхватите рукоятку пальцами (g). Затем сдвиньте большой палец вниз к кончикам пальцев и поверните головку ракетки в вертикальное положение (h). У вас получится хватка, как на рисунке; обратите внимание на то, что указательный палец и длина хватки такие же, как при хватке форхендом.

Хватки с изменениями. После того как вы освоите обе хватки, чередуйте их в ходе игры, свободной рукой поворачивая ракетку за шейку на четверть оборота.



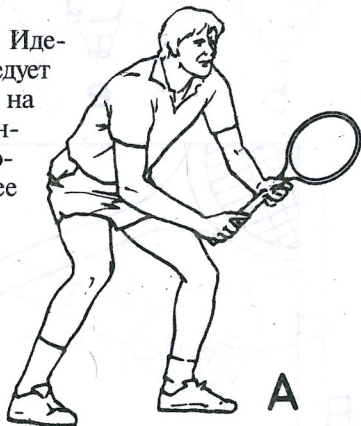
Стойка и расположение на корте

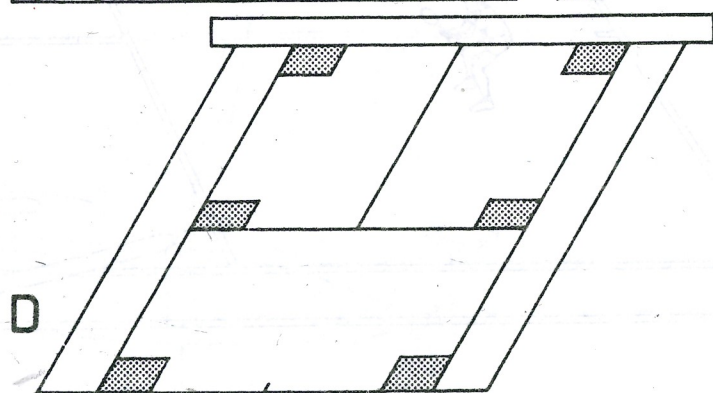
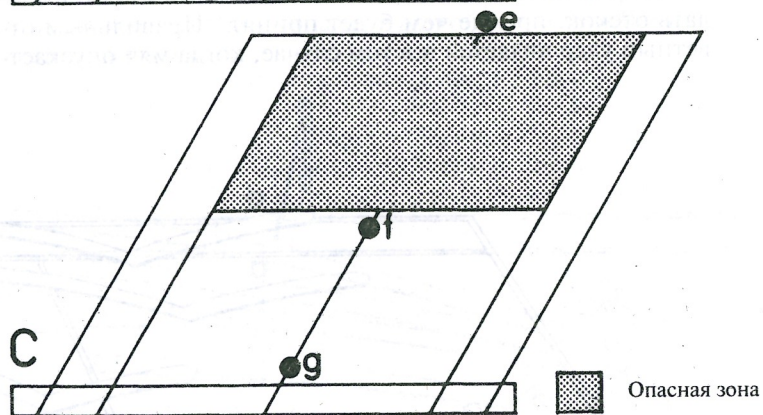
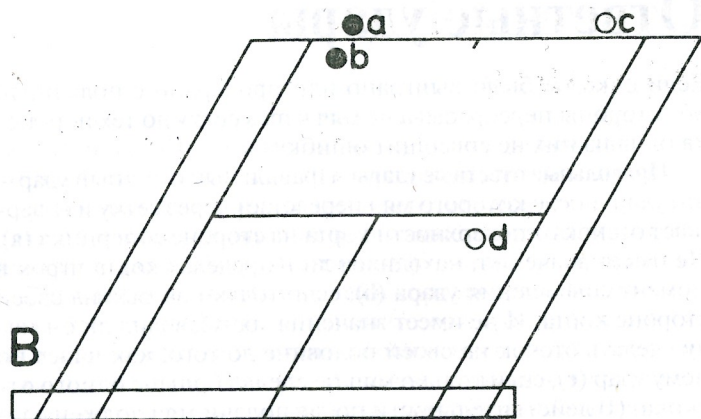
Исходное положение (А). Исходное положение имеет огромное значение. Станьте лицом к сетке на широко расставленных ногах. Ноги в коленях и бедрах должны быть слегка согнуты, чтобы вес тела оказался перенесен вперед на подъем свода стопы (но пятки не отрывайте от земли). Держите ракетку без напряжения хваткой форхендом, направив ее вперед и вверх. Руки не касаются туловища, пальцы левой руки поддерживают шейку ракетки. Плечи расслаблены и находятся на одном уровне.

Прием подачи (В). Здесь нет определенного положения: оно зависит от типа и силы ожидаемой подачи, а также от мастерства принимающего игрока. Но на рисунке показаны возможные положения при приеме быстрой подачи (а) и медленной подачи (б), а также две возможных позиции партнера принимающего игрока при парной игре (с, d).

Игровая позиция (С). Во время одиночной игры после каждого удара нужно возвращаться к середине задней линии (е) или выходить вперед к сетке (f и g). Старайтесь не оставаться в зоне между задней линией и линией подачи. В парных встречах партнеры обычно стараются держаться бок о бок — если необходимо, то оба играют на задней линии, но, если возможно, выходят вперед к сетке.

Направление ударов (D). Идеальные зоны, в которые следует направлять мячи, показаны на рисунке в виде заштрихованных квадратов. Эти зоны сопернику защищать сложнее всего.

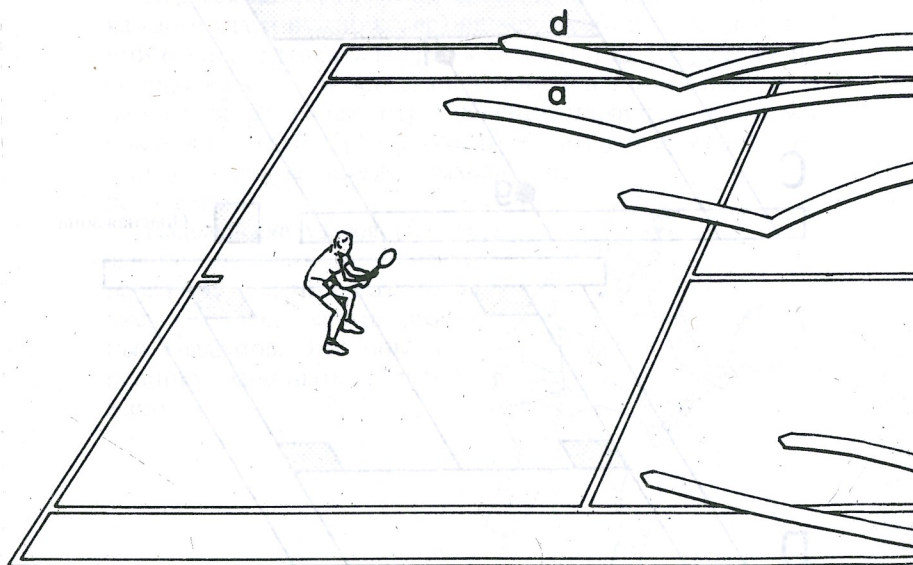




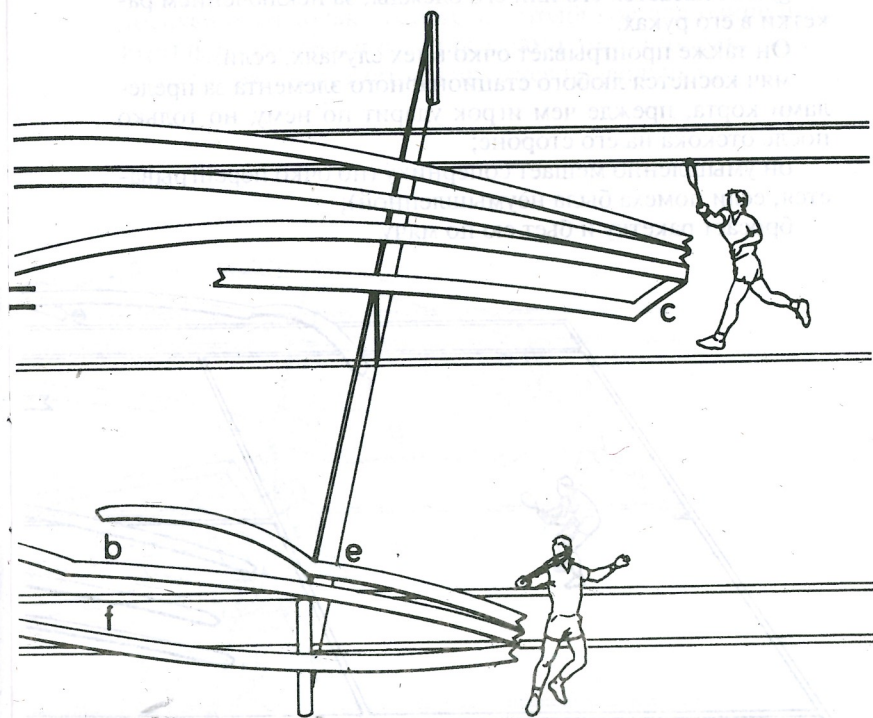
Ответные удары

Если очко не было выиграно или проиграно с подачи, то обе стороны перебрасывают мяч через сетку до тех пор, пока одна из них не совершит ошибку.

Правильные ответные удары. Правильный ответный удар — это удар, после которого мяч перелетает через сетку и совершает отскок от поверхности корта на стороне соперника (а). Не имеет значения, находился ли в пределах корта игрок в момент совершения удара (b), если только он был на своей стороне корта. И не имеет значения то, позволил ли он мячу сделать отскок на своей половине до того, как нанес по нему удар (с), если только мяч не сделал больше одного отскока. (В действительности после подачи мяч должен сделать отскок, прежде чем будет принят.) Правильным ответный удар является и в том случае, когда мяч опускает-



ся на линию, обозначающую границу половины корта соперника (**d**); она считается частью корта. Также правильным является ответный удар и тогда, когда мяч касается сетки, стоек, каната, металлического троса или ленты на сетке (**e**), при условии, что он перелетел через них и опустился на землю на половине корта соперника. Мяч можно направить даже сбоку от стойки (**f**) — опять же при условии, что после этого он попадет в корт на половине соперника. Это справедливо независимо от того, пролетает ли мяч выше или ниже верхнего уровня сетки и касается или не касается самой стойки. Наконец, ответный удар будет правильным и в том случае, если игрок сможет выполнить его после того, как мяч попадет в другой мяч, случайно не убранный с корта.



Проигрыш очка

Неправильные ответные удары. Игрок проигрывает очко в тех случаях, если:

а) не выполнит ответный удар до того, как мяч дважды отскочит от земли на его стороне;

б) посылает мяч в сетку;

с) наносит удар по мячу, прежде чем тот перелетит через сетку на его сторону;

д) перебрасывая мяч на половину соперника, выполняет по мячу больше одного удара;

е) перебивает мяч через сетку, но не попадает в половину корта соперника;

ф) выполняет такой удар по мячу, в результате которого тот попадает в корт соперника после того, как коснется земли (или предмета) за пределами корта;

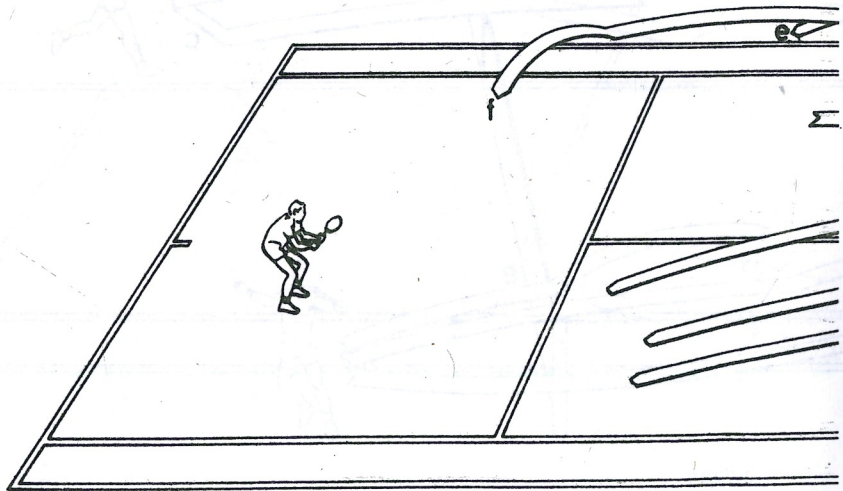
г) мяч касается его или его одежды, за исключением ракетки в его руках.

Он также проигрывает очко в тех случаях, если:

мяч коснется любого стационарного элемента за пределами корта, прежде чем игрок ударит по нему, но только после отскока на его стороне;

он умышленно мешает сопернику (но очко переигрывается, если помеха была неумышленной);

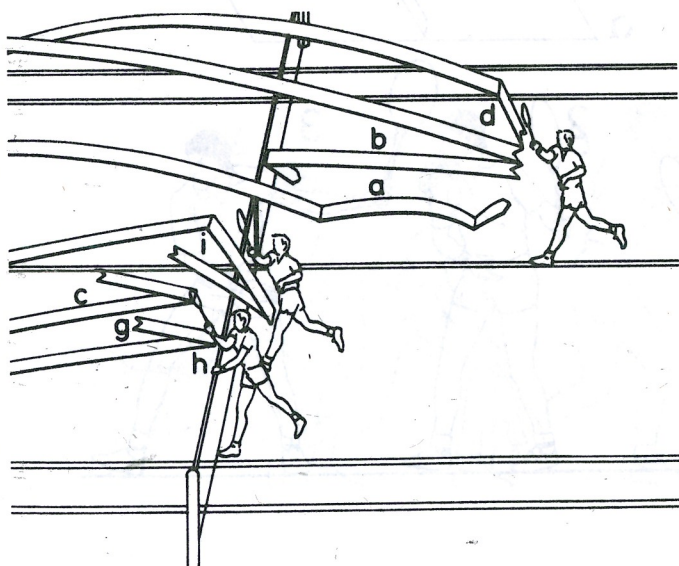
бросает ракетку и бьет ею по мячу.



Игра в сетку. Удар считается неправильным во всех случаях, когда игрок или его одежда, или ракетка, или любая часть его экипировки касается сетки, стойки, каната или металлического троса, ленты или земли на половине корта соперника (**h**).

Но хотя удар по мячу, который не перелетел через сетку, считается неправильным, можно выполнять удар по мячу через сетку, сделавшему отскок на половине корта игрока и затем перелетевшему через сетку на другую сторону (**i**), при условии, что игрок не касается сетки и т. п. Он также может совершать сопровождающее движение ракеткой через сетку после удара по мячу на своей половине корта.

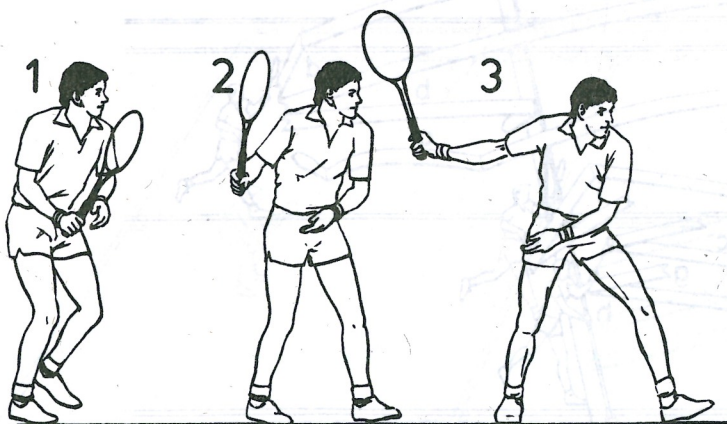
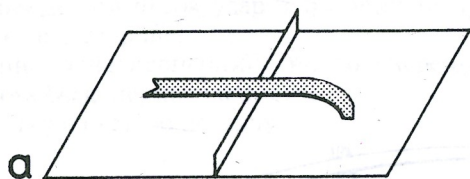
В одиночных играх мяч, после ответного удара коснувшийся стойки, сетки или каната за пределами столбиков для одиночной игры, считается неправильным. Но мяч, коснувшийся только одного из столбиков для одиночной игры или пролетевший за пределами этого столбика не касаясь никаких предметов, считается правильным.



Основные удары (1)

Плоский удар (а) является основным ударом в теннисе. Этот удар, низкий и быстрый, вынуждает соперника задуматься, выходить ли ему к сетке или отступить к задней линии, чтобы сыграть по мячу. При этом ударе возникает ощущение, будто ракетка проходит через мяч — вступая в контакт с мячом, в идеальном случае, в верхней точке отскока. Обратите внимание на то, как — при плоском ударе и справа, и слева — туловище поворачивается при замахе вбок, а колени сгибаются, помогая встретить мяч. Но в остальных деталях удары могут различаться, включая работу ног, замах и стойку (плоский удар слева см. на стр. 22).

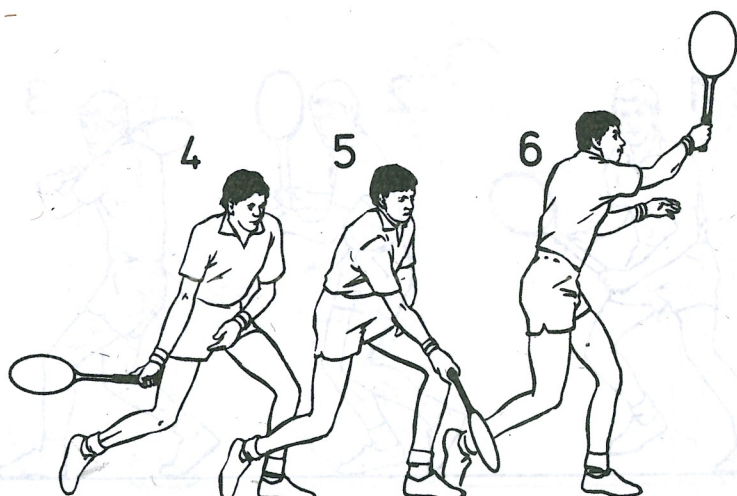
Работа ног. Она должна соответствовать обстоятельствам. В данном случае при ударе справа происходит скользящее движение вперед (отставленная назад нога только придвигается к впередистоящей ноге, после чего та снова перемещается вперед), тогда как при ударе слева движение осуществляется приставным шагом.



Замах. Удар слева и удар справа показаны с высоким замахом. Но новичкам при выполнении удара справа обычно рекомендуется отводить ракетку на уровне талии.

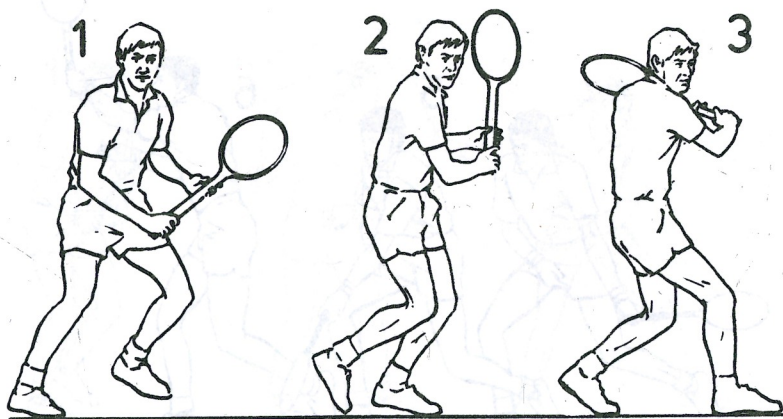
Стойка. При плоском ударе слева обычно применяется «закрытая» стойка — т. е. ближайшая к мячу нога сильно выдвинута вперед и располагается параллельно сетке. Удары справа часто выполняются так же, особенно во время движения приставным шагом. Но могут производиться и в более открытой стойке, как показано здесь.

Удар справа. В исходной стойке поверните туловище, придерживая шейку ракетки левой рукой (1). Начинайте выполнять высокий замах, делая шаг вперед (2). Плечи и бедра должны располагаться боком к мячу в момент завершения замаха (3). Затем по петле опускайте ракетку вниз, двигаясь навстречу удару (4), и наносите удар по мячу возле впереди стоящей ноги, перенося вес тела вперед (5) и согнув колени, чтобы опуститься до уровня мяча. Сопровождайте движение мяча ракеткой выше головы (6).

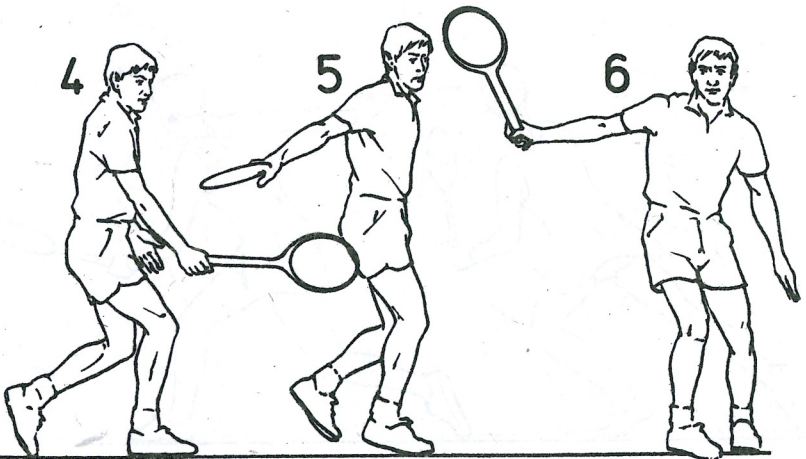
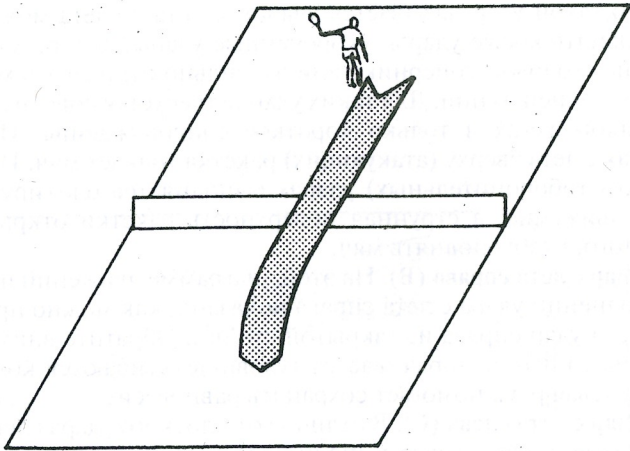


Основные удары (2)

Удар слева. В исходной стойке поверните туловище (1), помогая левой рукой отвести ракетку назад. Поворачивайте плечи, руки и ракетку как единый механизм (2), скользя ладонью левой руки вниз к рукоятке ракетки. Сделайте шаг вперед, следя за мячом через правое плечо и по петле опуская ракетку вниз (3). Встречайте мяч напротив впередистоящей ноги (4) ракеткой, располагающейся параллельно земле; туловище повернуто боком к сетке, руки выпрямлены, кисти напряжены. Размашистым ударом поднимите мяч над сеткой (5), сопровождающее движение должно быть высоким (6), колени остаются согнутыми, левая рука помогает сохранить равновесие.



(F) 1987 Y. OSHIMIZU



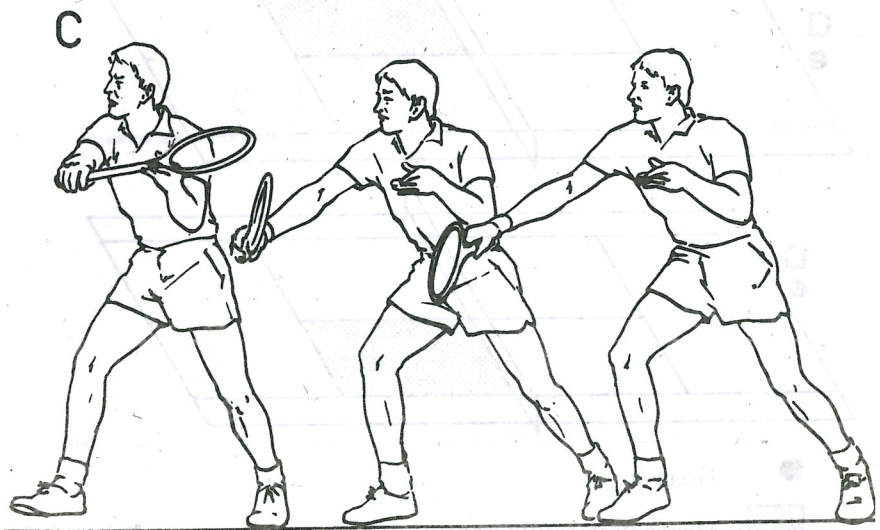
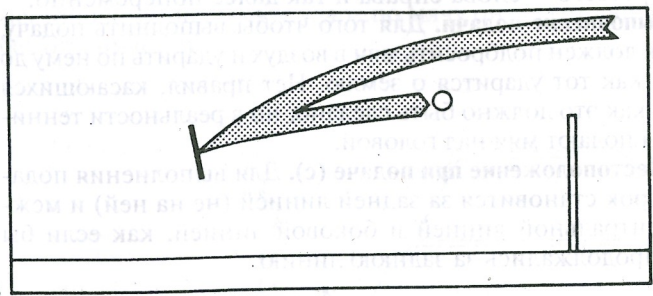
Основные удары (3)

Удар с лета (А). Когда игрок бьет по мячу еще до его отскока, то такой удар называется ударом с лета. С лета можно выполнять косые удары, укороченные удары, делать «свечи» над головой соперника или же сильно отправлять мяч к его дальней линии. Для таких ударов требуется совсем небольшой замах и только короткое сопровождение. При ударах с лета сверху (атакующих) ракетка толкает мяч. При низких (оборонительных) ударах выполняется блокирующее движение, а струнная поверхность ракетки открыта для того, чтобы поднять мяч.

Удар с лета справа (В). На этой диаграмме движений при выполнении удара с лета справа показано, как можно произвести удар справа из закрытой стойки. Обратите внимание на то, как поворачивается туловище, сгибаются колени, а левая рука помогает сохранять равновесие.

Удар с лета слева (С). В отличие от плоского удара слева, удар с лета слева часто выполняется из открытой стойки. Обратите внимание на то, что левая рука помогает отвести ракетку назад, кисть напряжена, а вес тела перемещается на мяч.



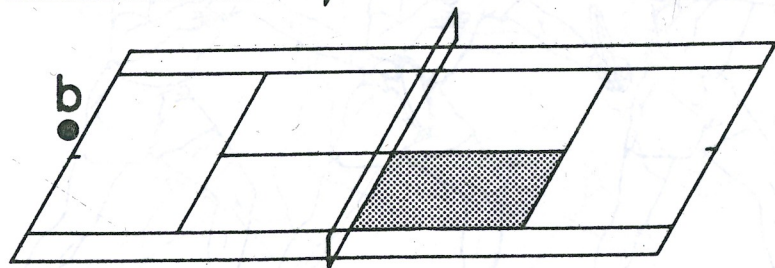
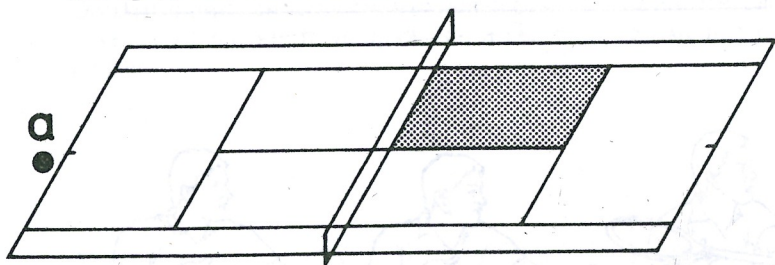


Подача

Ввод мяча в игру — подача — это в основном удар по диагонали. Подающий игрок становится за задней линией своей половины корта, сбоку от центральной линии, и направляет мяч в расположенный по диагонали от него квадрат подачи. При розыгрыше первого очка каждого гейма игрок становится справа от центральной линии (а). При розыгрыше второго очка он становится слева (b), третьего — снова справа и так далее попеременно.

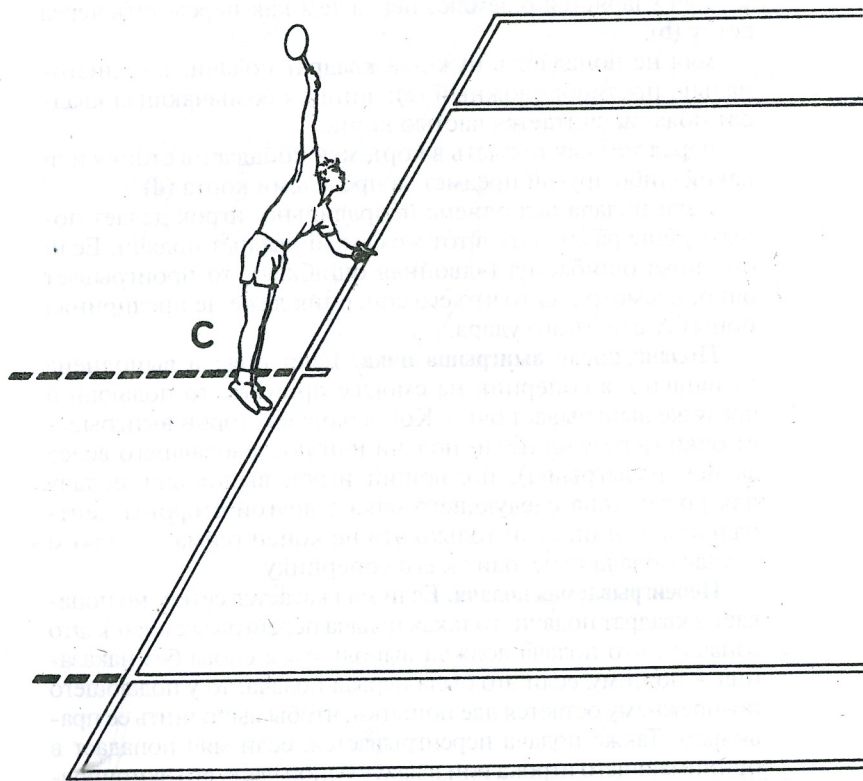
Выполнение подачи. Для того чтобы выполнить подачу, игрок должен подбросить мяч в воздух и ударить по нему до того, как тот ударится о землю. Нет правил, касающихся того, как это должно быть сделано, но в реальности теннисисты подают мяч над головой.

Местоположение при подаче (с). Для выполнения подачи игрок становится за задней линией (не на ней) и между центральной линией и боковой линией, как если бы они продолжались за заднюю линию.



- подача
- Место попадания подачи

Во время подачи. Когда подающий готов подбросить мяч вверх, его ноги должны быть неподвижны. После того как он подбросит мяч, он может слегка передвинуть ноги и даже наклониться вперед над задней линией (или подпрыгнуть в воздух), чтобы его туловище и ноги были непосредственно над поверхностью корта. Но пока он не ударит по мячу, он не может касаться ногами земли, за исключением уже описанной области подачи, и менять там свое местоположение. После удара по мячу он может двигаться без ограничений.



Ошибочные и переигрываемые подачи

Попытка подачи. Подброс мяча вверх не обязывает игрока делать подачу. Подача засчитывается, только если подающий сделает попытку ударить по мячу.

Ошибки. Если подача выполнена неправильно, она называется ошибкой. Подача считается ошибкой, если:

подающий делает «зашаг» или нарушает любое из уже описанных правил, касающихся положения ног игрока во время выполнения им подачи;

мяч не попадает по мячу при попытке выполнения подачи;

мяч не перелетает через сетку (а);

мяч ударяется о землю, перед тем как перелететь через сетку (b);

мяч не попадает в нужный квадрат подачи, т. е. диагонально противоположный (с); линия, обозначающая квадрат подачи, считается частью корта;

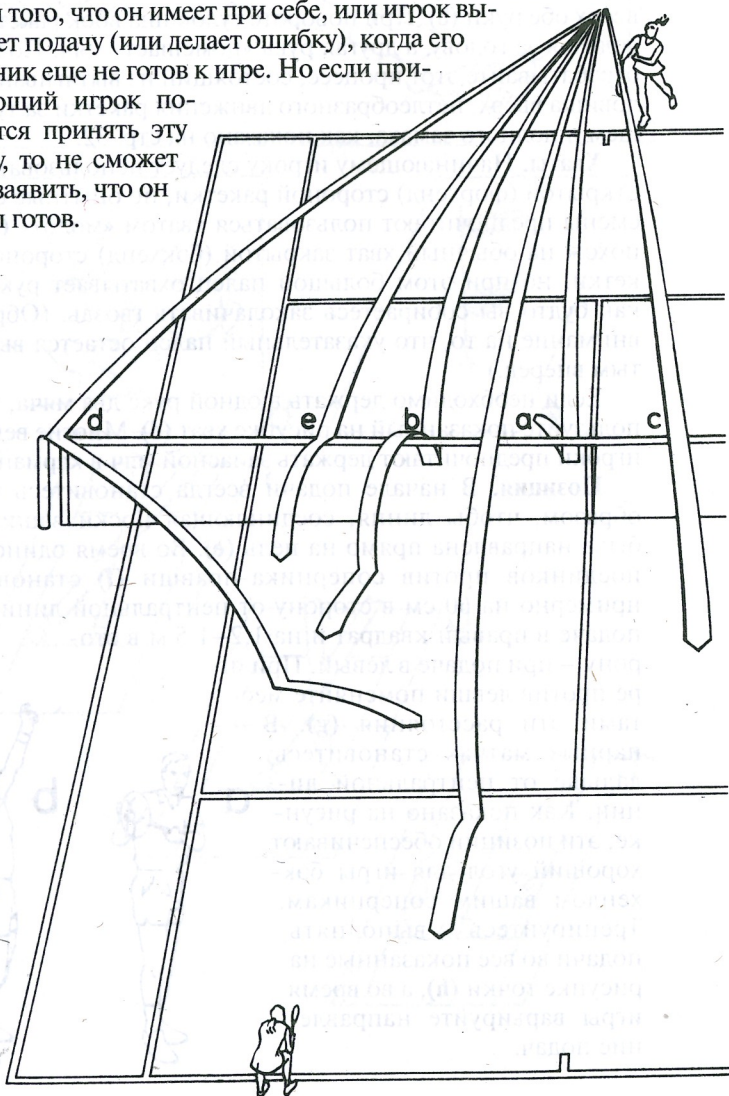
перед тем как попасть в корт, мяч попадает в стойку или какой-либо другой предмет за пределами корта (d).

Если подача выполнена неправильно, игрок делает попытку еще раз подать в тот же самый квадрат подачи. Если он снова ошибается («двойная ошибка»), то проигрывает очко, несмотря на то что его соперник даже не предпринял попытку ответного удара.

Подача после выигрыша очка. Если подача выполнена правильно, а соперник не смог ее принять, то подающий сразу же выигрывает очко. Когда одна из сторон выигрывает очко (в результате ли подачи или последовавшего вслед за ней розыгрыша), подающий игрок выполняет подачу для розыгрыша следующего очка с другой стороны центральной линии, если только это не конец гейма — в таком случае подача переходит к его сопернику.

Переигрываемая подача. Если мяч касается сетки, но попадает в квадрат подачи, то такая подача переигрывается (e). Это означает, что подача должна выполняться снова без наказания — поэтому, если это была первая подача, то у подающего по-прежнему остается две попытки, чтобы выполнить ее правильно. Также подача переигрывается, если мяч попадает в принимающего игрока или в какую-либо часть его экипиров-

ки или того, что он имеет при себе, или игрок выполняет подачу (или делает ошибку), когда его соперник еще не готов к игре. Но если принимающий игрок попытается принять эту подачу, то не сможет тогда заявить, что он не был готов.



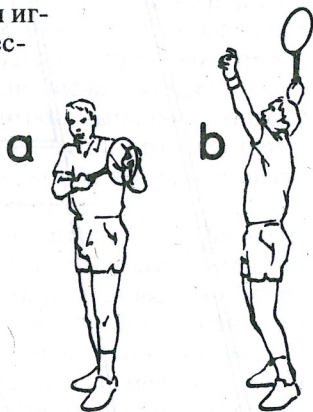
Техника подачи (1)

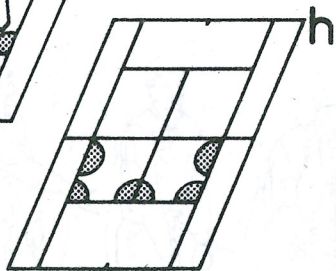
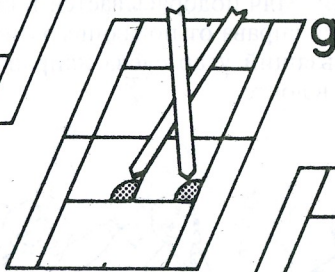
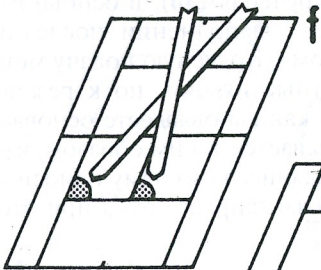
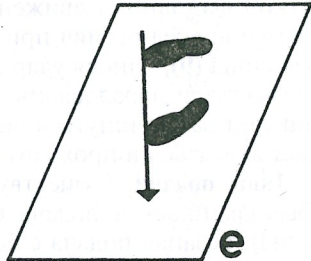
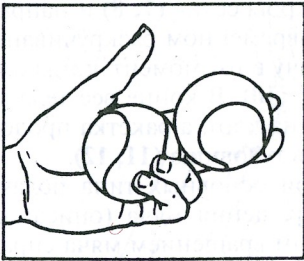
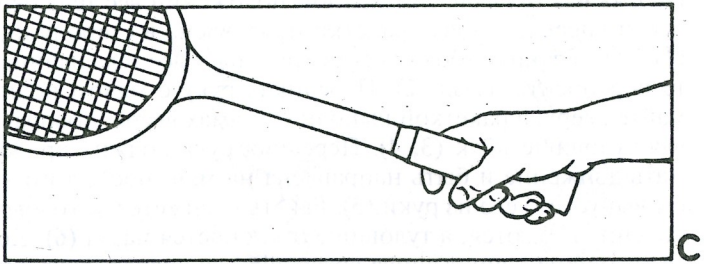
Подача начинающего игрока. Встаньте, как показано на рисунке (а), с ракеткой, слегка опирающейся на левую руку и обращенной вперед в направлении цели. Затем поднимите вверх обе руки (б). При повороте туловища вбок ракетка отводится за голову, а другая рука «помещает» мяч. Поэтапно отработайте этот процесс, состоящий из вытягивания туловища вверх, петлеобразного движения ракетки за туловищем и полного замаха, как показано на стр. 32.

Хваты. Начинающему игроку следует использовать хват открытой (форхенд) стороной ракетки, но опытные спортсмены предпочитают пользоваться хватом «молот» (с). Он похож на обычный хват закрытой (бэкхенд) стороной ракетки, но при этом большой палец охватывает рукоятку, как будто вы собираетесь заколачивать гвоздь. (Обратите внимание на то, что указательный палец остается вытянутым вперед.)

Если необходимо держать в одной руке два мяча, то используйте показанный на рисунке хват (d). Многие ведущие игроки предпочитают держать запасной мяч в кармане.

Позиция. В начале подачи всегда становитесь таким образом, чтобы линия, соединяющая носки ваших ног, была направлена прямо на цель (е). Во время одиночных поединков против соперника-правши (f) становитесь примерно на 60 см в сторону от центральной линии при подаче в правый квадрат и на 1,2–1,5 м в сторону — при подаче в левый. При игре против левши поменяйте местами эти расстояния (g). В парных матчах становитесь дальше от центральной линии. Как показано на рисунке, эти позиции обеспечивают хороший угол для игры бэкхендом вашим соперникам. Тренируйтесь выполнять подачи во все показанные на рисунке точки (h), а во время игры варьируйте направление подач.

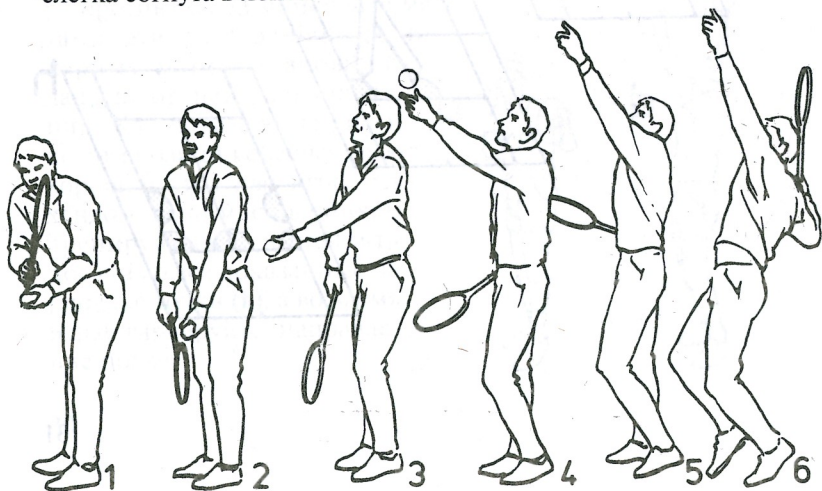


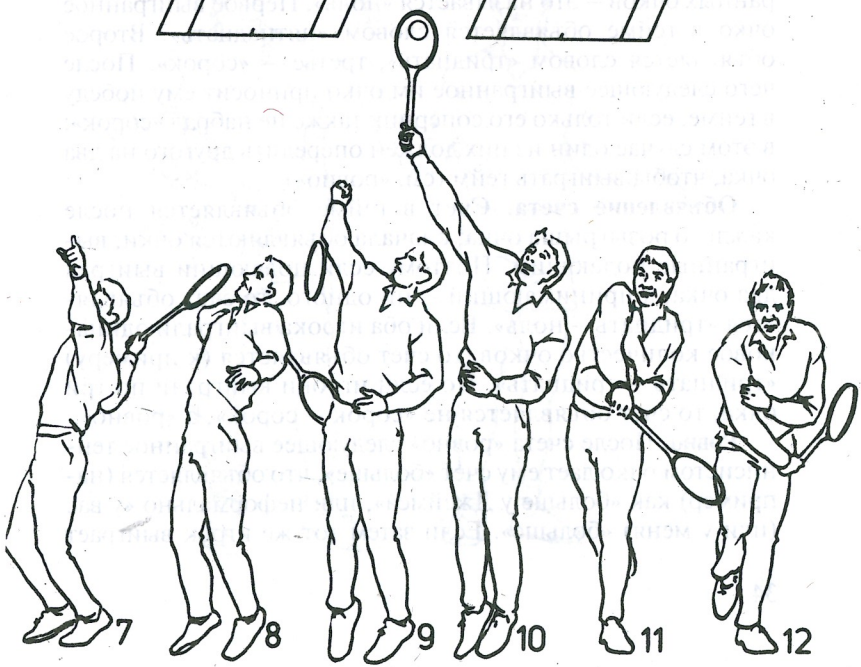
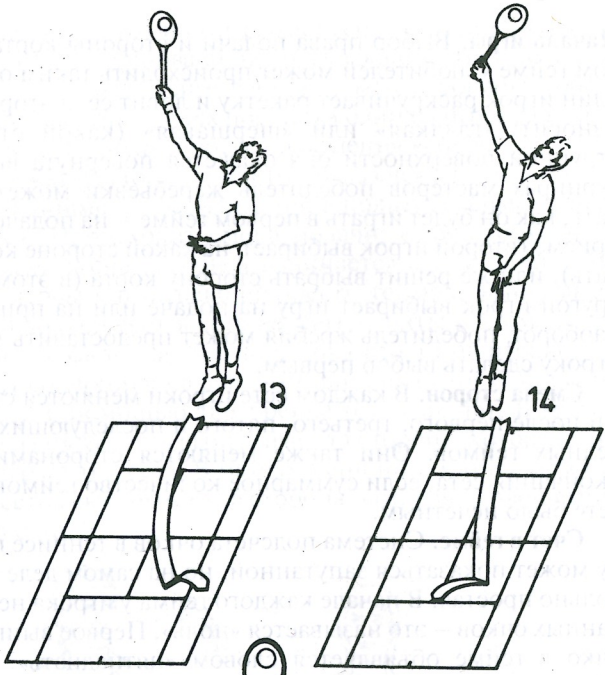


Техника подачи (2)

Подача над головой. В исходном положении вес тела перенесен вперед, головка ракетки направлена в сторону цели (1). Затем руки свободно опустите вниз, а вес тела начинайте переносить назад (2). Переднюю руку с мячом поднимайте вверх, а ракеткой выполните замах вверх, поворачивая туловище вбок (3, 4). Передняя рука должна продолжать движение и быть направлена на мяч, после того как вы выпустите его из руки (5). Ракетка движется за головой, колени сгибаются, а туловище отклоняется назад (6). Когда туловище начнет снова возвращаться вперед, рука с ракеткой выполняют движение «дровосека» (7, 8) и направляются вперед на мяч при одновременном раскручивании туловища (9), нанося удар по мячу в тот момент, когда плечи окажутся параллельны сетке (10). В конце вес тела заставляет вас сдвинуться вперед на корт, а ракетка продолжает двигаться и проходит вдоль туловища (11, 12).

Типы подачи. Существует три основных типа подачи: обычная плоская подача без вращения мяча (описанная выше); резаная подача с боковым вращением мяча справа налево (13); и американская крученая (14), в основном с верхним вращением мяча. При выполнении последних двух используется хват «молотом». Крученую подачу могут выполнять только очень опытные игроки, но к резаной можно приступать после того, как вы овладеете основами плоской подачи. Мяч подбрасывается таким образом, чтобы он опускался справа от подающего; по нему наносится длинный скользящий удар слева направо, рука при этом слегка согнута в локте.





Игра

Начало игры. Выбор права подачи и стороны корта в первом гейме у любителей может происходить таким образом: один игрок раскручивает ракетку и ловит ее, а второй произносит: «гладкая» или «шершавая» (какой стороной струнной поверхности она окажется повернута вверх). В турнирах мастеров победитель жеребьевки может выбирать, как он будет играть в первом гейме — на подаче или на приеме (второй игрок выбирает, на какой стороне корта играть), или же решит выбрать сторону корта (в этом случае другой игрок выбирает игру на подаче или на приеме). И наоборот, победитель жребия может предоставить другому игроку сделать выбор первым.

Смена сторон. В каждом сете игроки меняются сторонами после первого, третьего, пятого и последующих поочередных геймов. Они также меняются сторонами после окончания сета, если суммарное количество геймов в этом сете было нечетным.

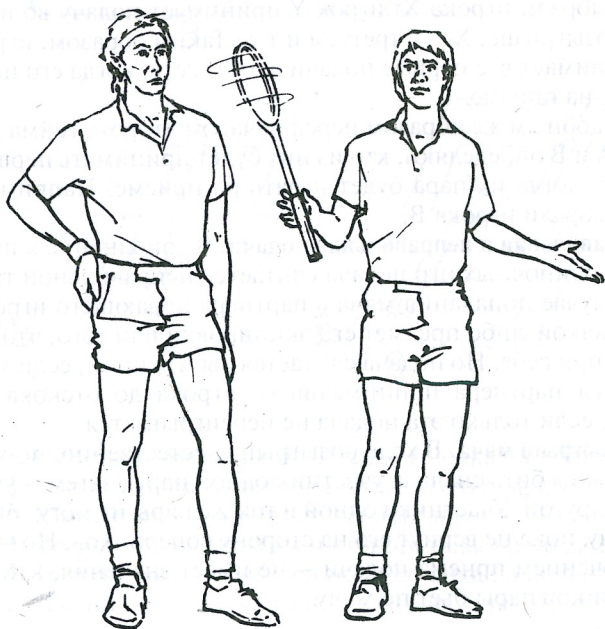
Счет в гейме. Система подсчета очков в теннисе поначалу может показаться запутанной, но на самом деле она довольно простая. В начале каждого гейма у игрока нет выигранных очков — это называется «ноль». Первое выигранное очко в гейме объявляется словом «пятнадцать». Второе объявляется словом «тридцать», третье — «сорок». После чего следующее выигранное им очко приносит ему победу в гейме, если только его соперник также не набрал «сорок»: в этом случае один из них должен опередить другого на два очка, чтобы выиграть гейм (см. «ровно»).

Объявление счета. Счет в гейме объявляется после каждого розыгрыша очка; сначала объявляются очки, выигранные подающим. Поэтому если подающий выиграл два очка, а принимающий — ни одного, то счет объявляется «тридцать — ноль». Если оба игрока выиграли одинаковое количество очков, то счет объявляется (к примеру) «тридцать — тридцать». Но если игроки выиграли по три очка, то счет объявляется не «сорок — сорок», а «ровно».

Ровно. После счета «ровно» следующее выигранное теннисистом очко дает ему счет «больше», что объявляется (например) как «больше у Джеймса», или неформально «у вас (или у меня) «больше». Если затем тот же игрок выигрывает

следующее очко, то он выигрывает гейм. Но если он проигрывает очко, то счет снова становится «ровно». Не имеет значения, сколько раз в гейме счет становится «ровно». Победа в гейме не наступит до тех пор, пока один из игроков не выиграет два очка подряд после объявления «ровно».

Счет в матче. После каждого гейма счет в геймах объявляется, например, так: «Пять три в пользу Джеймса в первом сете». Происходит смена подачи; если необходимо, происходит смена сторон и начинается следующий гейм. Игрок, первым выигравший шесть геймов, выигрывает сет, если только счет в сете не пять — пять: в этом случае игра продолжается до тех пор, пока кто-то из игроков не опередит соперника на два очка или пока итог сета не будет решен с помощью тай-брейка (см. стр. 46). В матчах мужчин из пяти сетов выигрывает та сторона, которая первой выиграет три сета. В матчах женщин и матчах мужчин из трех сетов выигрывает та сторона, которая первой выигрывает два сета.



Парные игры

Главное отличие правил в парной игре состоит в более широкой игровой зоне (см. стр. 5) и порядке выполнения подач.

Подача. Выбор подачи и сторон корта происходит перед началом игры как обычно.

Пара, подающая в первом гейме (игроки А и В), решает, кто будет подавать первым. Например, они выбрали игрока А. После окончания первого гейма игроки противоположной пары (игроки Х и У) решают, кто из них будет подавать во втором гейме. Например, они выбрали игрока Х. В третьем и четвертом геймах подают другие игроки. Затем снова подает игрок А, и тот же порядок сохраняется на протяжении всего сета.

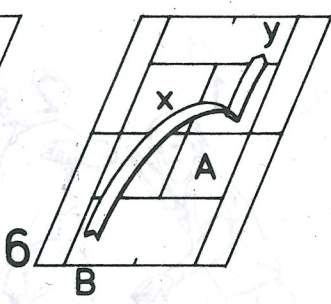
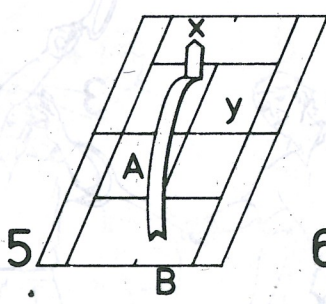
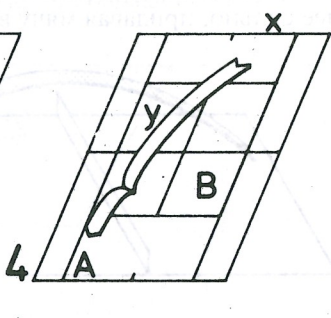
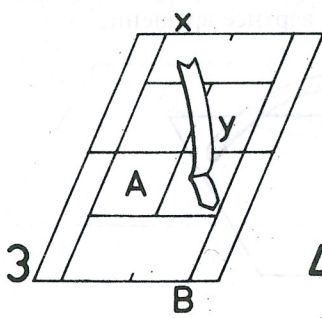
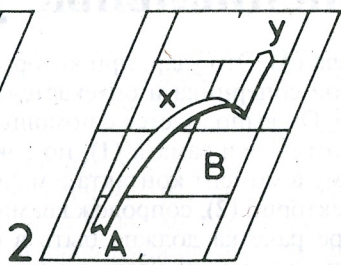
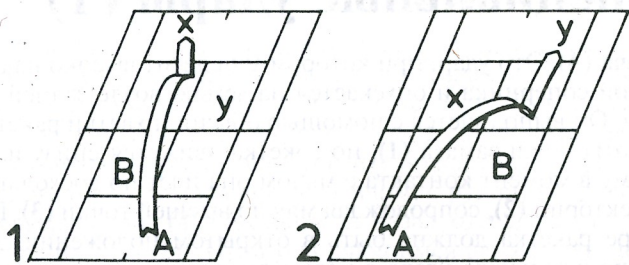
Перед началом следующего сета каждая пара может решить, менять ли ей порядок подач.

Прием подачи. Та пара, которая должна принимать подачу в первом гейме сета (игроки Х и У), решает, кто из них будет принимать подачу в первом розыгрыше. Например, они выбрали игрока Х; игрок У принимает подачу во втором розыгрыше, Х — в третьем и т. д. Таким образом, игрок Х принимает все первые подачи в этом сете, когда его пара играет на приеме.

Подобным же образом перед началом второго гейма игроки А и В определяют, кто из них будет принимать первую подачу, когда их пара будет играть на приеме. Например, они выбрали игрока В.

Правильная и неправильная подачи. В дополнение к правилам одиночных игр подача считается неправильной также в случае попадания мяча в партнера подающего игрока или в какой-либо предмет его экипировки или того, что он имеет при себе. Но подача считается выигранной, если мяч касается партнера принимающего игрока до отскока от земли, если только эта подача не переигрывается.

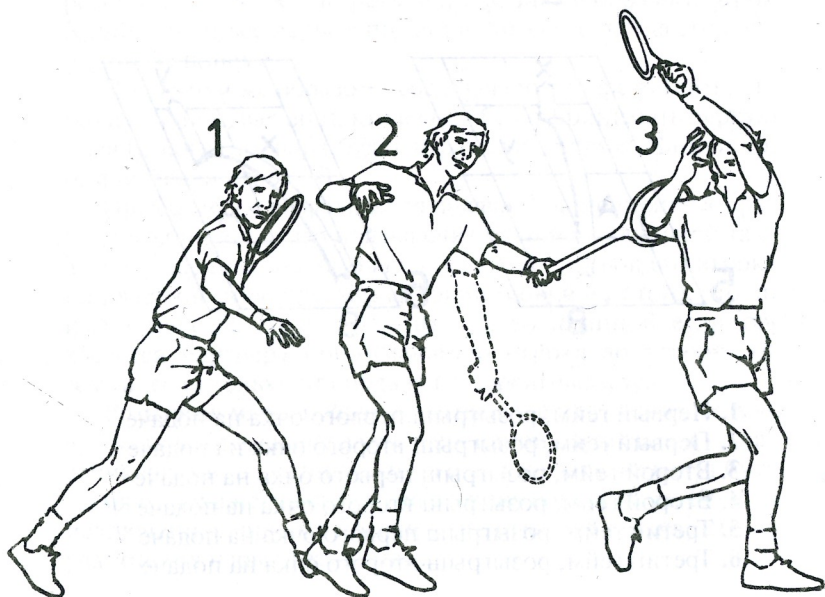
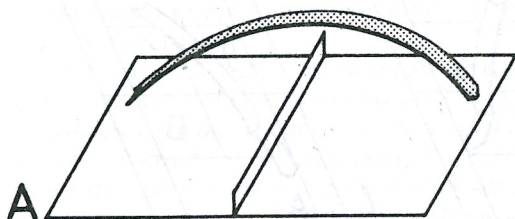
Розыгрыш мяча. В ходе розыгрыша, естественно, по мячу должны бить сначала участник одной пары, затем — участник другой. Участники одной и той же пары не могут бить по мячу, пока не вернут его на сторону соперников. Но — за исключением приема подачи — не имеет значения, кто из участников пары бьет по мячу.



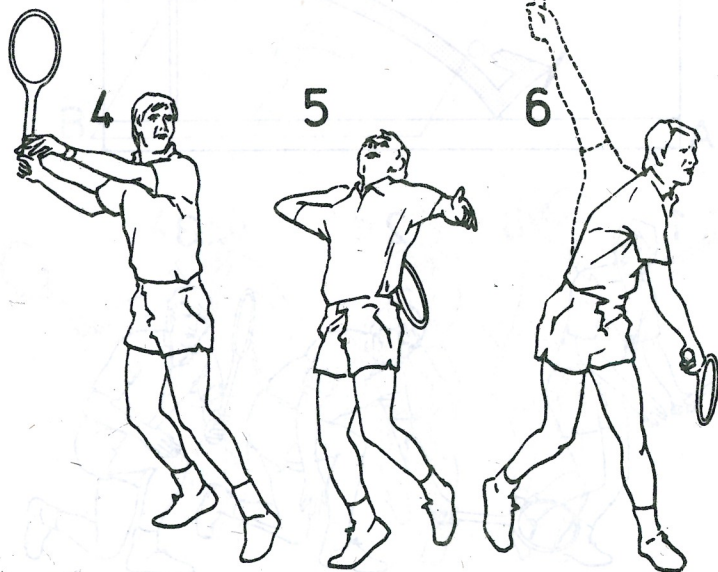
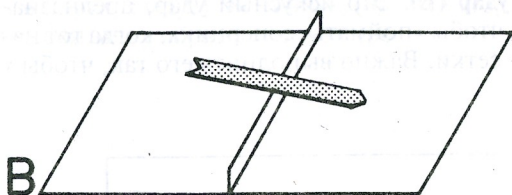
1. Первый гейм, розыгрыш первого очка на подаче
2. Первый гейм, розыгрыш второго очка на подаче
3. Второй гейм, розыгрыш первого очка на подаче
4. Второй гейм, розыгрыш второго очка на подаче
5. Третий гейм, розыгрыш первого очка на подаче
6. Третий гейм, розыгрыш второго очка на подаче

Специальные удары (1)

Свеча (А). Это удар, при котором мяч летит высоко над головой соперника и опускается на землю возле задней линии. Он выполняется с помощью обычной хватки ракетки, работы ног и замаха (1), но ракетка движется снизу и поэтому в момент контакта с мячом она идет по восходящей траектории (2), сопровождая мяч до высшей точки (3). При ударе ракетка должна быть в открытом положении. Для оборонительного удара с целью выигрыша времени бейте по мячу резко вверх; для атакующего удара бейте ниже и менее сильно, придавая мячу верхнее вращение.



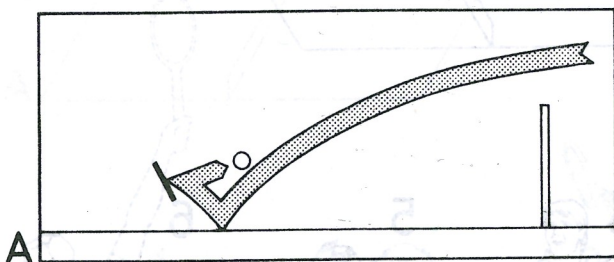
Смэш (В). Это самый агрессивный из всех ударов, при помощи которого мяч со всей силы посылается вне пределов досягаемости соперника, что не дает тому никаких шансов произвести ответный удар. Используйте хватку форхендом или «молоток». Займите положение боком вперед прямо под опускающимся мячом, с рукой, направленной вверх на мяч (4). Отклонитесь назад, отведя ракетку назад над плечом (5). Затем ускоряющимся движением пошлите ракетку в мяч, направляя вес тела вперед и разворачивая плечи для удара по мячу и сопровождения (6).



Специальные удары (2)

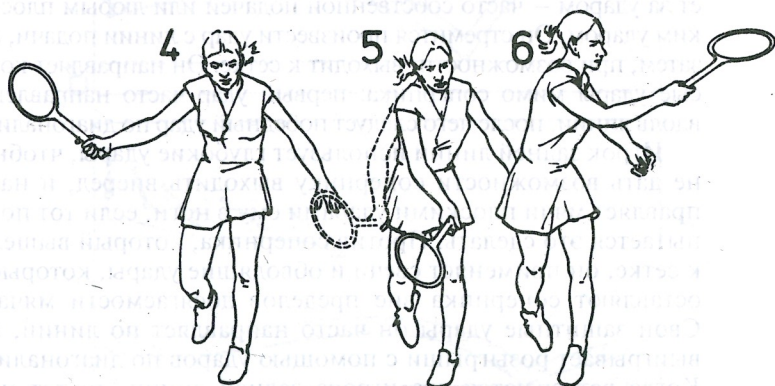
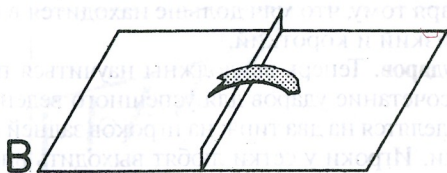
Удар с полулета (А). Если игрок бьет по мячу сразу после его отскока, то это носит название «удара с полулета». Если вам приходится играть с полулета, повернитесь боком к сетке (1) и опуститесь ниже к мячу, чтобы почти касаться земли находящимся позади коленом. Сделав короткий замах, нанесите удар по мячу, как только он оторвется от земли (2), слегка открытой поверхностью ракетки по восходящей траектории. Выполняйте сопровождение в том направлении, куда направлен удар (3).

Укороченный удар (В). Это искусный удар, предназначенный для того, чтобы «поймать» соперника, когда тот находится вдали от сетки. Важно выполнить его так, чтобы у



соперника не было возможности на ответ — в противном случае он может ответным ударом с лета направить мяч за пределы вашей досягаемости. Поэтому здесь очень важна маскировка (сокрытие того, какой удар вы намереваетесь выполнить) удара.

Используйте обычную хватку и замах (4). Движение руки при ударе тоже обычное вплоть до момента соприкосновения с мячом, когда кистевым движением ракетка поворачивается и скользит под мяч (5), чтобы резким, но мягким толчком поднять мяч. Сопровождение должно быть ровным, рука следует за мячом (6). Некоторые теннисисты придают мячу обратное вращение.



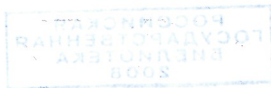
Специальные удары (3)

Удар с подкруткой. Хотя его и не стоит пытаться выполнять начинающим игрокам, этот удар — в основном с верхней подкруткой мяча — является элементом тенниса высокого класса.

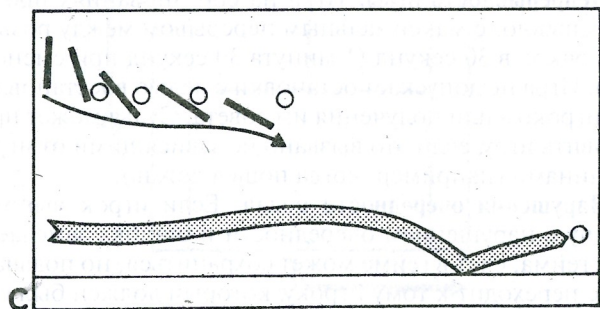
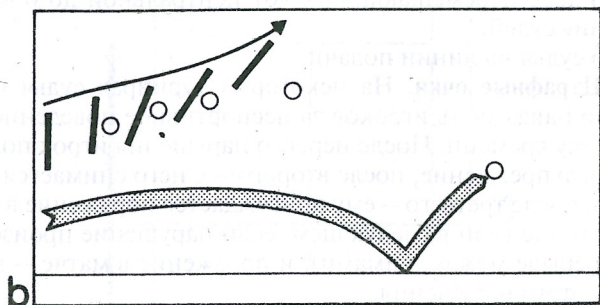
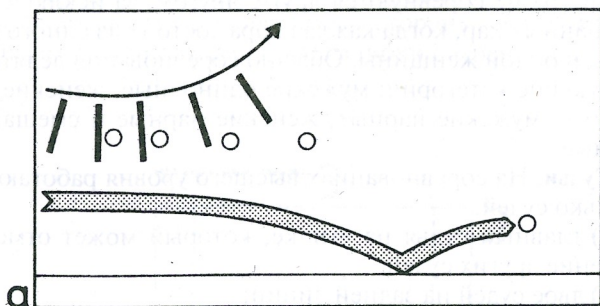
По сравнению с плоским ударом без подкрутки (а), удар с верхней подкруткой мяча (б) выполняется так: ракетка встречает мяч на восходящей траектории своего движения, а после контакта с мячом струнная поверхность ракетки движется вверх и над мячом. Удар с нижней подкруткой (с) выполняется по нисходящей траектории слегка открытой ракеткой, а после контакта с мячом кисть поворачивается и скользящим движением проводит ракетку под мячом. По сравнению с ударом без подкрутки (а), мяч после удара с верхней подкруткой падает на корт под большим углом, благодаря чему его можно направлять выше или бить по нему сильнее, и он все равно попадет в корт (б). При ударе о землю он отскакивает высоко и далеко вперед. В свою очередь, удар с нижней подкруткой поднимает мяч вверх, придавая глубину низкому удару и обеспечивая выигрыш времени благодаря тому, что мяч дольше находится в воздухе (с). Отскок низкий и короткий.

Применение ударов. Теперь вы должны научиться применять различное сочетание ударов для успешного ведения игры. Теннисисты делятся на два типа: на игроков задней линии и игроков у сетки. Игроки у сетки любят выходить вперед и играть с лета. При всяком удобном случае такой игрок следует за ударом — часто собственной подачей или любым плоским ударом. Он стремится произвести удар с линии подачи, а затем, при возможности, выходит к сетке. Он направляет косые удары мимо соперника: первый удар часто направлен вдоль линии, после чего следует победный удар по диагонали.

Игрок задней линии использует глубокие удары, чтобы не дать возможности сопернику выходить вперед, и направляет мячи плоскими ударами ему в ноги, если тот попытается это сделать. Против соперника, который вышел к сетке, он применяет свечи и обводящие удары, которые оставляют соперника вне пределов досягаемости мяча. Свои защитные удары он часто направляет по линии, а выигрывает розыгрыши с помощью ударов по диагонали. Когда встречаются два игрока задней линии, то тот из



них, кто хуже играет у сетки, должен все время применять глубокие удары под заднюю линию, варьируя их темп, вращение мяча и направление, чтобы вынудить соперника ошибиться. Другой игрок должен чередовать такие же удары с более короткими и укороченными, заставляя соперника выйти вперед.



Турнирные правила

Большинство национальных и международных турниров проводится по правилам Международной федерации тенниса, которые и приводятся в данной книге.

Соревнования. Одни турниры открыты только для любителей или только для профессионалов, в других могут принимать участие обе категории игроков. Обычно мужчины и женщины не соревнуются друг с другом, за исключением смешанных пар, когда каждая пара состоит из одного мужчины и одной женщины. Обычно соревнования делятся на следующие категории: мужские одиночные, женские одиночные, мужские парные, женские парные и смешанные парные.

Судьи. На соревнованиях высшего уровня работают несколько судей:

- 1) главный судья на вышке, который может отменить решение других судей;
- 2) двое судей на задней линии;
- 3) двое перемещающихся «от центральной до боковой линии» судей;
- 4) судья на линии подачи.

Штрафные очки. На некоторых турнирах судья имеет право наказывать игроков за неспортивное поведение или затыжку времени. После первого нарушения игрок получает предупреждение, после второго — с него снимается одно очко, после третьего — ему присуждается поражение в текущем гейме (или в следующем, если нарушение произошло в перерыве между геймами), и поражение в матче — после четвертого нарушения.

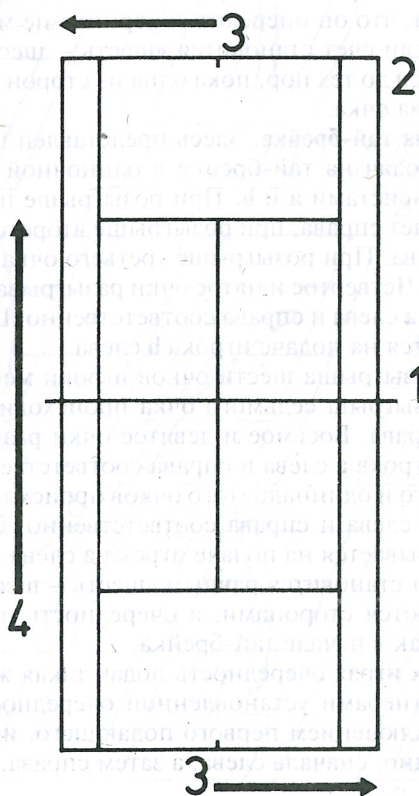
Непрерывность игры. Игра на соревнованиях проходит непрерывно, с максимальным перерывом между розыгрышем очков в 30 секунд (1 минута 30 секунд при смене сторон). Игра не допускает остановки с целью восстановления сил игроком или получения им совета. Судья может приостановить игру, если это вызвано не зависящими от игроков причинами (например, когда пошел дождь).

Нарушения очередности подач. Если игрок выполняет подачу с нарушением очередности и ошибка замечается в ходе гейма, счет в гейме может сохраниться, но подача сразу же переходит к тому игроку, который должен был ее вы-

полнять. Если нарушение было замечено после окончания гейма, счет не меняется, а измененный порядок подач сохраняется.

Ошибка при подаче, совершенная до обнаружения неправильной очередности, не засчитывается.

Если игрок подает с ненадлежащей стороны корта, он должен сразу после обнаружения ошибки исправить ее и продолжить подачу с надлежащей стороны. Все выигранные им очки или совершенные ошибки сохраняются.



Тай-брейк

Для предотвращения слишком длинных сетов на большинстве турниров применяется система, называемая «тай-брейк». На некоторых турнирах тай-брейк не используется в третьем сете трехсетовых матчей или в пятом сете пятисетовых. Описываемая здесь система игры на тай-брейке является системой «7 из 12» и применяется в соответствии с правилами МФТ.

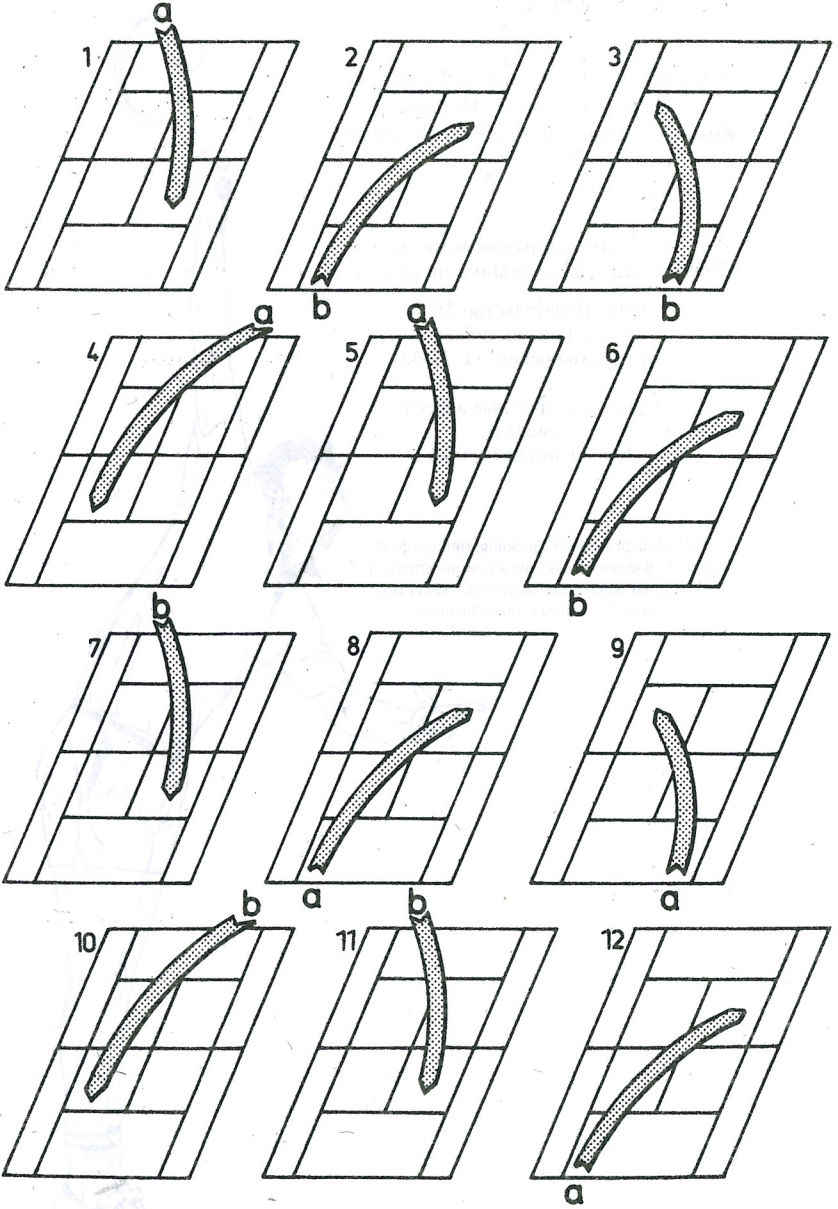
Счет на тай-брейке. Тай-брейк применяется в ситуации, когда счет в сете становится «шесть — шесть». После начала тай-брейка победитель каждого розыгрыша получает по одному очку. Победителем сета становится тот игрок, который первым наберет семь очков на тай-брейке при условии, что он опередит соперника не менее чем на два очка. Если счет становится «шесть — шесть», то игра продолжается до тех пор, пока одна из сторон не опередит другую на два очка.

Подачи на тай-брейке. Здесь представлен порядок выполнения подач на тай-брейке в одиночной игре между двумя теннисистами **а** и **б**. При розыгрыше первого очка игрок **а** подает справа, при розыгрыше второго очка игрок **б** подает слева. При розыгрыше третьего очка игрок **б** подает справа. Четвертое и пятое очки разыгрываются на подаче игрока **а** слева и справа соответственно. Шестое очко разыгрывается на подаче игрока **б** слева.

После розыгрыша шести очков игроки меняются сторонами. Розыгрыш седьмого очка происходит на подаче игрока **б** справа. Восьмое и девятое очки разыгрываются на подаче игрока **а** слева и справа соответственно. Розыгрыш десятого и одиннадцатого очков происходит на подаче игрока **б** слева и справа соответственно. Двенадцатое очко разыгрывается на подаче игрока **а** слева.

Если счет становится равным «шесть — шесть», игроки снова меняются сторонами, а очередность подач возобновляется как в начале тай-брейка.

В парных играх очередность подач такая же, с соблюдением партнерами установленной очередности подач в паре. За исключением первого подающего, игроки поочередно, сначала слева, а затем справа.



08-36501

ТЕННИС ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

Технический редактор *О.Л. Серкина*
Корректор *И.Н. Мокина*
Компьютерная верстка *Н.Н. Пуненковой*

ООО «Издательство Астрель»
129085, г. Москва, пр-д Ольминского, д. 3а

ООО «Издательство АСТ»
170002 Россия, г. Тверь,
пр-т Чайковского, д. 27/32

Наши электронные адреса:
www.ast.ru
E-mail: astpub@aha.ru

ОАО «Владимирская книжная типография»
600000, г. Владимир, Октябрьский проспект, д. 7.
Качество печати соответствует качеству
предоставленных диапозитивов

