

2 92-19

11-4 В. Ф. ШОРИКОВ

ТЕННИС

ДЛЯ КАЖДОГО



Лениздат

2 92-19
11-4

В. Ф. ШОРИКОВ

ТЕННИС ДЛЯ КАЖДОГО

Лениздат • 1992

75.577
Ш78



2022063411

Шориков В. Ф.
Ш78 Теннис для каждого.— СПб.: Лениздат, 1992.—
80 с., ил.
ISBN 5-289-01413-6

Эта книга рассчитана на самый широкий круг любителей большого тенниса, но в первую очередь она адресована тем, кому услуги профессионального тренера не по карману и приходится постигать азы тенниса самостоятельно. Не без интереса познакомятся с ней и те, для кого теннис — не только игра, но и профессия.

Книга хорошо иллюстрирована.

Ш $\frac{4204000000-043}{M171(03)-92}$ без объявл.

75.577

Редактор И. В. Петрова

Художник А. А. Кузьмин

Слайд на обложке К. И. Жариновой



Научно-популярное издание

ШОРИКОВ Вячеслав Федорович

Теннис для каждого

Заведующая редакцией И. Г. Турундаевская
Младший редактор И. Н. Чугунова
Художественный редактор И. В. Зарубина
Технический редактор Л. П. Никитина
Корректор Т. П. Гуренкова

ИБ № 5892

Сдано в набор 28.11.91. Подписано к печати 26.02.92. Формат 84×108¹/₃₂. Бумага газетная. Гарн. литерат. Печать высокая. Усл. печ. л. 4,20. Усл. кр.-отт. 4,94. Уч.-изд. л. 4,74. Тираж 100 000 экз. Заказ № 932. С93.

Лениздат, 191023, Санкт-Петербург, Фонтанка, 59. Типография им. Володарского Лениздата, 191023, Санкт-Петербург, Фонтанка, 57.

Ш $\frac{4204000000-043}{M171(03)-92}$ без объявл.

ISBN 5-289-01413-6

© В. Ф. Шориков, 1992

© А. А. Кузьмин, оформление, 1992

ОТ АВТОРА

В стране ежегодно продается 300 тысяч теннисных ракеток. С каждым годом все острее становится дефицит мячей, костюмов, обуви, оборудования. Причем, судя по цифрам, показатели производства всего необходимого для игры отнюдь не снижаются, а наоборот.

О чем это говорит? В первую очередь о том, что теннис из увлечения одиночек становится увлечением сотен тысяч и даже миллионов. И мне доставляет огромное удовольствие осознавать личную причастность ко всему этому.

Полтора десятка лет я зарабатывал на хлеб тем, что учил играть в теннис так называемых любителей. Это понятие объединяет самых разных людей, начиная с выпускников детского садика и кончая пенсионерами. Всех их прежде всего отличает любовь к теннису и преданность ему. Они могут своими руками построить корт и оборудовать его. Они могут наладить производство ракеток и станков для натяжки струн. Они могут сконструировать и сшить костюмы. Они могут тренироваться под проливным дождем или разнести снег перед выходом на площадку. Короче, они могут все ради любимой игры.

Но! К сожалению, времена для любителей меняются не только в лучшую сторону. Нынче услуги тренера, у которого можно научиться прилично играть, стоят где-то между дорогим и очень дорогим. Поэтому я адресую «Теннис для каждого» тем, кому удовольствие иметь хорошего тренера не по карману.

Название книги говорит само за себя. Я всегда утверждал, утверждаю и буду утверждать: чтобы научиться играть в теннис и получать от этого ни с чем не сравнимое наслаждение, не надо ничего, кроме желания.

Книга написана кратко. По-моему, своеобразие подобной литературы заключается в том, что дело автора, образно выражаясь, мастерски приготовить блюдо, а не разжевывать. Иными словами, читатель должен испытывать потребность во все вникнуть и во всем разобраться. Это не простой, но зато надежный способ.

Теперь самый деликатный вопрос: можно ли научиться играть в теннис по книге?

Позволю себе ответить словами, которые любит повторять суперзвезда мирового тенниса, один из самых выдающихся современных игроков американец Джимми Коннорс: «Надо пробовать, и все будет о'кей!»

И последнее. Если эта книга поможет хотя бы одному любителю в его стремлении постичь основы тенниса, я буду просто счастлив и смогу сказать себе: парень, ты старался не зря.

НЕМНОГО ИСТОРИИ

У древних римлян была очень популярна игра, которая называлась — тригон. Игроки выходили на площадку и отражали битами мячи, набитые зернами. Чем не теннис?

В VIII веке многие итальянцы увлекались джуоко дель паллоне. Это была командная игра: от трех до шести участников с каждой стороны. Игроки наносили удары по мячу, посылая его в поле соперников. Для того чтобы удар был сильным и точным, а ладонь не получала повреждений, игроки надевали брациале — кожаный или деревянный нарукавник. Мяч считался разыгранным тогда, когда после обмена ударами оставался лежать на поле той или другой команды.

В XIV веке любимой игрой французской аристократии была жо де пом (игра ладонью). Играли в замках, используя для отражения мяча их стены. Затем появились специально построенные открытые площадки, где играли в лонг пом (длинная ладонь). Игра в закрытых помещениях называлась — курт пом (короткая ладонь). Размер площадки для курт пом — 30×10 м. Сначала на две половины ее делила черта, затем веревка и в конце концов сетка. Если сначала игроки отбивали мяч ладонью, то в XIV веке появились небольшие деревянные ракетки со струнами из бараньих кишок. Любопытно, что счет в игре мало чем отличался от принятого в теннисе нынче.

Состязание в жо де пом — это 24 игры, каждая до четырех очков. Есть предположение, что соперники расплачивались за проигранное очко монеткой достоинством в 15 сантимов, отсюда, по-видимому, и необычный счет, когда выигрыш первого очка считался как 15:0, второго — 30:0 и т. д.

Лаун-теннис

Англичане в XV веке тоже играли в жо де пом, но почему-то называли эту игру теннисом. Мнения знатоков расходятся, но, видимо, ближе к истине те специалисты, которые утверждают, что англичане заимствовали название у французов. Последние во время игры в жо де пом восклицали: «Теніз», что означало — «ловите, вот вам».

Англичане предпочитали играть в мяч на свежем воздухе, используя свои бесчисленные лужайки. Так появились игры, очень похожие друг на друга, — филд-теннис, риэл-теннис, рэкетс, сквош, фэйвз.

К середине XIX века англичане пытаются создать новую игру с использованием травяной площадки, сетки, ракетки и мяча.

Наконец, в 1874 году произошло то, что не могло не произойти. Некий майор Уингфилд запатентовал правила игры, которую он назвал «сферистика». Сетка высотой 1,5 м делила площадку на две половины, геометрически представлявшие собой равнобедренные трапеции (задние линии по 9,15 м, средняя — 6,37). Счет в партии велся до 15 очков. подача осуществлялась так же, как в современном волейболе, — лишь с одной стороны. И очко начислялось только подающему. Если он ошибался, то подача переходила сопернику.

Весной 1875 года англичане несколько изменили правила. Площадка стала прямоугольной. Подающий теперь находился за задней линией и посылал мячи по диагонали. Подсчет очков был взят из риэл-тенниса, английской разновидности жо де пом.

Лаун-теннис в России

В России теннис как развлечение для аристократов появился в конце прошлого века. Тогда в обеих столицах были построены первые теннисные корты.

Знаменательным событием в истории отечественного тенниса стало образование под Санкт-Петербургом, в дачном поселке Лахта, теннисного клуба. Это было летом 1888 года. Впервые любители построили теннисные площадки, наладили тренировочную работу, организовали соревнования. Пример оказался заразительным. Теннисные клубы начали создаваться и в других любимых местах отдыха петербуржцев — в Павловске, Сестрорецке, Ольгине, Парголово, в самом Петербурге, в частности на Крестов-

ском острове. В это же время клубы появились в Москве, Одессе и других крупных городах.

В 1908 году клубы объединились во Всероссийский союз лаун-теннис клубов. Союз под руководством Давида Артуровича Макферсона, обрусевшего англичанина, взял на себя благородную миссию распространения и популяризации тенниса в России, организовал первые чемпионаты и международные соревнования. У Всероссийского союза лаун-теннис клубов были свои печатные органы: журнал «Лаун-теннис» и «Теннисный ежегодник».

В 1912 году Всероссийский союз лаун-теннис клубов вошел в Международную федерацию тенниса. Лучшие игроки начали появляться на кортах за рубежом, а теннисисты из других стран — на кортах в России. Так, на чемпионатах 1912 и 1913 годов выступали спортсмены из Англии, Франции, Германии и Швеции. Самым именитым спортсменом того времени был граф М. Сумароков-Эльстон, неоднократный победитель чемпионатов России, участник Олимпийских игр 1912 года.

В первые годы советской власти судьба тенниса в нашей стране складывалась драматично. До революции теннис не стал спортом для трудящихся, и тому были причины: дороговизна устройства кортов, инвентаря, спортивной одежды, сложности с вступлением в клуб (высокие членские взносы, рекомендации и т. д.). Большинство теннисистов были представителями привилегированных классов и в силу исторических обстоятельств оказались по ту сторону баррикад. В итоге одни погибли в гражданскую, другие эмигрировали за границу...

Немудрено, что теннисные клубы были разогнаны, теннис объявлен буржуазным видом спорта, а теннисисты получили презрительную кличку «белобрюшники».

К счастью, эти времена продолжались недолго. Среди руководства молодой республики победило мнение, что теннис — прекрасный вид спорта для трудящейся молодежи. Начали восстанавливаться и вновь строиться теннисные корты, появились учебные секции и кружки, было налажено производство необходимого инвентаря, возродились соревнования вплоть до чемпионата страны. А в 1928 году теннис был включен в программу Всесоюзной спартакиады.

В довоенный период на теннисном небосклоне страны наиболее ярко сияли такие звезды, как Софья Мальцева, Евгений Кудрявцев, Вячеслав Мультино, Нина Теплякова, Эдуард Негребецкий, Борис Новиков, и другие. Эти спортсмены достойно представляли отечественный теннис

за рубежом. Они одержали немало замечательных побед над теннисистами из рабочих спортивных союзов Франции, Германии, Турции.

В 1935 году в Париже Евгений Кудрявцев играл товарищеский матч с легендарным Жаном Боротра (победитель Уимблдона в 1924 и 1926 годах). Встреча закончилась победой француза (6:1, 6:3, 5:7, 6:4), но после игры он признался журналистам, что приятно удивлен высоким мастерством советского чемпиона, его незаурядными волевыми качествами, и прибавил: если бы у Кудрявцева был опыт международных встреч, он, несомненно, вошел бы в элиту мирового тенниса.

После войны зажглись звезды молодых игроков: Н. Озерова, С. Андреева, С. Белиц-Гейман, Е. Корбут, З. Зикмунд, О. Аллас, М. Корчагина, К. Борисовой, Н. Нифонтовой. Продолжали блистать и спортсмены с довоенной теннисной биографией: О. Калмыкова, Г. Коровина, Т. Налимова, Б. Новиков, Э. Негребецкий.

Сорок пять (!) раз становился чемпионом страны известный спортивный комментатор Николай Озеров. (В одиночном разряде этого почетного звания он удостоивался в 1944—1946, 1951 и 1953 годах.)

В 1956 году, когда Федерация тенниса СССР вошла в состав Международной федерации тенниса, открылись новые возможности для развития популярной игры. Уже в 1958 году юные А. Потанин и А. Дмитриева добились заметных успехов в Уимблдонском турнире среди сверстников. А. Дмитриева уступила лишь в финале, заняв второе место, а А. Потанин вошел в восьмерку лучших юных теннисистов мира. В 1958 году произошло незабываемое событие: впервые за всю историю отечественного тенниса наш спортсмен стал чемпионом юношеского Уимблдонского турнира. Это был семнадцатилетний Томас Лейус, ученик замечательного тренера Эвальда Крее.

В 60—70-е годы наши теннисисты добились ярких побед в самых престижных международных соревнованиях. Они становились чемпионами в одиночных и парных разрядах открытых первенств США, Австралии, Франции, Италии, Швеции, ФРГ. Этими победами мы в первую очередь обязаны выдающимся игрокам Александру Метревели и Ольге Морозовой. Выступая в паре, эти замечательные спортсмены дважды выходили в финал Уимблдона. В 1973 году А. Метревели, а в 1974-м О. Морозова выступали в финале Уимблдона в одиночном разряде.

В 70-е годы руководители Госкомспорта СССР запретили нашим спортсменам играть в одних турнирах с тен-

нистами из ЮАР. Это был протест против политики апартеида. Поскольку таких турниров оказалось большинство, то наши игроки лишились возможности встречаться на кортах с лучшими теннисистами мира, а значит, и совершенствовать свое мастерство. Трудно однозначно оценить роль запрета на выступления советских теннисистов, но то, что он поломал теннисные судьбы целому поколению советских игроков, очевидно. Долгие годы (1976—1983) наш теннис не имел заметных успехов на международной арене.

Лишь в середине восьмидесятых самые одаренные советские теннисисты вновь стали постоянно выезжать за рубеж. Резко увеличилось число турниров с участием советских спортсменов. Одна за другой стали вспыхивать звезды А. Чеснокова, Н. Зверевой, Л. Савченко, Л. Месхи, А. Волкова, А. Черкасова. Эти совсем еще молодые спортсмены яркими победами в самых крупных международных турнирах заставили уважать себя весь теннисный мир.

И все же за всю историю отечественного тенниса мы не можем похвастаться ни одним чемпионом Уимблдона среди взрослых игроков в одиночном разряде. Ни разу советские теннисисты не выигрывали главных командных соревнований — Кубка Дэвиса и Кубка Федераций.

Интересно, сколько нам осталось ждать этих побед?..

Вы посмотрели по телевизору теннисные матчи Уимблдонского турнира с участием Бориса Беккера, Ивана Лендла, Матса Виландера, Андрея Чеснокова, Штеффи Граф, Мартины Навратиловой, Натальи Зверевой и сказали себе: да, это на самом деле здорово! Почему бы и мне не попробовать?

Действительно, почему?!

Обычно это происходит так. В один прекрасный вечер вы появляетесь на теннисном корте с ракеткой в руках и наносите самые первые удары по мячу в жизни... И если при этом с вами произойдет то, что называется любовью с первого удара, можете быть уверены: вы научитесь играть! Правда, для этого вам придется решить кое-какие проблемы, которые наверняка возникнут.

РАКЕТКА. СТРУНЫ. МЯЧИ. ФОРМА

Каких-нибудь два десятка лет назад теннисисты играли исключительно деревянными ракетками. Затем появи-



Рис. 1.

лись металлические. В последние годы лучшие теннисисты мира предпочитают пользоваться ракетками, изготовленными из синтетических материалов. Это графитовые, пластиковые, углепластиковые и другие.

По весу ракетки бывают: очень легкие — 310—340 г (11—12 унций), легкие — 350—365 г (12,5—13 унций), средние — 365—379 г (13—13,5 унций), тяжелые — 379—393 г (13,5—14 унций).

Обычно размеры ручки у ракеток обозначаются номерами — 3, 4, 5, 6, 7, 8 (№ 3 — тонкие; № 4—6 — средние, № 7—8 — толстые).

Центр тяжести ракетки (баланс) может быть нейтральным (расстояние от торца ручки 320 мм), смещенным в головку (325 мм), смещенным в ручку (315 мм).
Рис. 1.

В последнее время большой популярностью не только у любителей, но и у спортсменов высокой квалификации пользуются ракетки с увеличенной головкой (оверсайз).

Для натяжки используются натуральные струны (из бараньих кишок) и струны, изготовленные из синтетических волокон (монокристаллы, плетеные, армированные, гладкие, шероховатые и т. д.).

Мяч для тенниса — полый резиновый шарик диаметром 65,1 мм, обтянутый специальным сукном из натуральных шерстяных нитей с добавкой синтетики (полиамид, полиэфир, терпен, нейлон).

Форма теннисиста — майка, шорты (юбка у женщин), носки и туфли. Традиционный цвет одежды и обуви — белый. В последние годы на кортах все чаще появляются теннисисты в разноцветных костюмах, но цвета, как правило, светлых тонов.

Вопросы, связанные с покупкой всего необходимого для игры, известны, и первый из них: какую выбрать ракетку?

Будем реалистами. С некоторых пор в наших спортивных магазинах этот вопрос чаще всего не возникает.

Считайте, что вам крупно повезло, если ракетки вообще есть в продаже. Это могут быть деревянные ракетки марки «Восток», «Москва», «Тарту», «Экстра» или металлические — «Корт», «Аист», «Лыбидь», «Металл-2» и польские «Полонез», изготовленные по американской лицензии («Хэд професионал»).

Обыкновенно все эти ракетки по весу легкие или средние, с ручками № 4—5, нейтральным балансом и вполне устроят большинство любителей, делающих первые шаги.

Со временем, когда азы тенниса будут с успехом постигнуты, вы непременно научитесь «чувствовать» ракетку и сможете дать ей оценку, сыграв всего несколько геймов. Ручка может быть очень удобной, но иметь не подходящую для вас отделку кожей. Легкая ракетка более послушна в руке, чем тяжелая. Если вы тяготеете к игре у задней линии, вам наверняка понравится ракетка с балансом, смещенным в головку, — удары получаются более мощные и глубокие. Сеточники предпочитают ракетки с балансом в ручку или нейтральным — проще контролировать мяч, а значит, и наносить более точные удары.

Безусловно, лучше те ракетки, которые изготовлены из синтетических материалов. Все оценочные параметры у таких ракеток на порядок выше, чем у деревянных или металлических, но есть и один весьма и весьма существенный недостаток — очень высокая стоимость. Отечественная графитовая ракетка «РГ», выпускаемая экспериментальной фабрикой «Хоккей», и ее кооперативные близнецы с разными привлекательными названиями стоят от трехсот рублей и выше. Ракетки же зарубежного производства таких марок, как «Данлоп», «Адидас», «Фишер», «Шлезингер», «Донней», «Пума», «Енекс», можно встретить лишь на прилавках комиссионных магазинов или у околотеннисных «жучков», и их цены, как правило, выражаются четырехзначными цифрами.

Что касается струн, то качественные натуральные превосходят синтетические, но в отличие от них имеют два решающих недостатка: первый — большая редкость в магазинах, второй — боятся сырости. Чаще всего в наших магазинах можно приобрести польские «Тенигэл», реже попадаются струны чехословацкого и японского производства. Все они в первую очередь достаточно прочны и этим выгодно отличаются от отечественных.

Важное значение имеет натяжка. Плохо натянутыми струнами вообще лучше не играть. На деревянный обод

хорошей считается натяжка с усилием в 20—22 кг, а струны при этом «звенят». На обода с увеличенной головкой из современных материалов струны натягивают с учетом типа ракетки, особенностей техники и манеры игры конкретного теннисиста, и натяжка при этом колеблется в пределах 21—27 кг. Знаменитый Иван Лендл предпочитает играть струнами, натянутыми с усилием в 30 кг.

Требования к теннисным мячам просты и едины: они должны быть упруги, прыгучи и стойки к износу. Обычно новых мячей хватает на пять-шесть часов игры на грунтовых кортах и едва ли не на час-другой на асфальтовых. После этого мячи становятся «лысыми» и играть ими можно лишь в одном случае — когда больше нечем.

Монополия на производство отечественных мячей принадлежит объединению «Красный треугольник». До недавнего времени здесь выпускались мячи («Ленинград», «Восток»), которые неплохо себя зарекомендовали, пользовались большим спросом и стоили всего шестьдесят копеек за штуку. Теперь на «Красном треугольнике» пушена японская линия, которая производит мячи «Нева». Безусловно, эти мячи лучшего качества и уже пользуются популярностью, но последняя цена на них, по-моему, неприлично высока. Причем существенный недостаток мячей «Нева» в том, что они продаются в открытой упаковке (картонная коробка) и их нельзя покупать впрок. В лучшем случае мячи хранятся 1,5—2 месяца, а затем теряют основные игровые качества, «тухнут», выражаясь языком теннисистов.

Лучшими в теннисном мире считаются американские мячи «Пенн», «Гудбелл», «Вилсон», английские «Данлоп», японские «Шоуа» и «Мейджи», шведские «Треторн». Все они превосходного качества и выпускаются в герметической упаковке (жестяные или пластиковые банки).

Среди любителей существуют две крайности: одни придают форме слишком большое значение, другие — наоборот. Первые выходят на корт и напоминают павлинов, вторые как бы подчеркивают, что аккуратность и они не имеют ничего общего. Лучшая одежда — та, которая не ограничивает движений, хорошо впитывает пот и легко стирается. В этом смысле лучше всего — майка и шорты (юбка) из стопроцентного хлопка. Хотя костюмы из синтетики хорошо смотрятся, но, пожалуй, это их единственное достоинство.

Об обуви разговор особый. Во-первых, она не должна быть тесной, но и не слишком просторной. Во-вторых, на

выбор обуви в немалой степени влияет качество покрытия теннисного корта, на котором вам чаще всего придется играть. На жестких покрытиях (асфальт, цемент) лучше подходит обувь с толстой и гладкой подошвой. В такой обуви не отобьешь пяток и не полетишь кувыром после резкой остановки. На мягких грунтовых кортах хорошо играть в обычных полукедах или кроссовках с глубоким рисунком на подошве.

Никак нельзя назвать пустяком в экипировке носки. Самые подходящие — это шерстяные носки, хорошо облегаящие стопу. Такие носки помогут вам уберечь ноги от перегревания и потертостей.

Для большинства игроков внешний вид — особенная забота. Нередки случаи, когда теннисиста буквально не узнать на корте, если он вышел играть не в «своей» форме. Один из лучших современных игроков американец Агасси отказывался участвовать в Уимблдонском турнире только потому, что предпочитает выходить на корт в разноцветном костюме, а в Уимблдоне это запрещено (там по традиции теннисист может играть только в белом). Летом 1991-го Агасси впервые вышел на Центральный корт Уимблдона, разумеется, во всем белом, но уже во втором круге потерпел поражение. Матч транслировался по телевидению. Было хорошо видно, как неуютно чувствовал себя теннисист в непривычной для него одежде.

ТЕХНИКА

Чтобы начать тренировки, достаточно иметь общее представление об игре. Для этого желательно хотя бы раз побывать на теннисном матче игроков высокой квалификации. Если вы будете внимательно наблюдать за тем, что происходит на корте, то сделаете правильный вывод: игра в теннис — это прежде всего обмен всевозможными ударами, причем игроки находятся в постоянном движении.

Удары

Подача. С этого удара над головой начинается розыгрыш каждого очка. Игрок при этом обязательно находится за задней линией и наносит удар так, чтобы мяч пролетел над сеткой и угодил в пределы одного из двух квадратов подачи на площадке соперника. Особенность подачи в том, что это единственный удар в теннисе, когда

всегда есть достаточно времени для хорошей подготовки, а это значит, что помешать исполнить подачу игрок может только сам себе.

Удар справа по отскочившему мячу. Удар, который игрок производит с правой от себя стороны.

Удар слева по отскочившему мячу. Удар, который игрок производит с левой от себя стороны.

Прием подачи. Разновидность ударов справа и слева по отскочившему мячу, которые игрок выполняет после подачи противника.

Удары с лета. Все удары по мячу, произведенные до касания мяча с поверхностью площадки. Как правило, они выполняются в непосредственной близости от сетки.

Удар над головой. Удар, когда мяч при контакте с ракеткой находится выше уровня головы.

Удар-свеча. Удар, при котором мяч летит высоко над сеткой. Обычно свечой игрок стремится перекинуть мяч через соперника, находящегося у сетки, но этот удар может применяться и когда оба теннисиста располагаются у задней линии.

Удар с полулета. Удар, когда ракетка встречает мяч тотчас после его отскока от корта.

Укороченный удар. Удар, когда мяч опускается на стороне противника сразу же за сеткой.

Значительное (если не решающее) влияние на качество ударов оказывают передвижения игрока по корту, и это требует отдельного разговора.

Итак, что такое техника? Лично меня устраивает определение известного французского специалиста Жан-Поля Лота: «Техника теннисиста — это совокупность приемов и средств, с помощью которых достигается цель, поставленная в игре».

Хватка ракетки

Ведущие игроки во все времена придавали особое значение способу, которым они держали ракетку, и были убеждены, что та или иная хватка может вознести теннисиста на вершину славы или, напротив, сделать ее недосягаемой.

В современном теннисе существует два основных способа держания ракетки, отличные друг от друга в первую очередь тем, что при разных ударах расположение руки на ручке может меняться или, наоборот, остается неизменным.

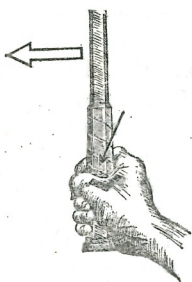


Рис. 2.
Хватка для удара справа.

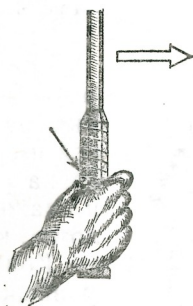


Рис. 3.
Хватка для удара слева.

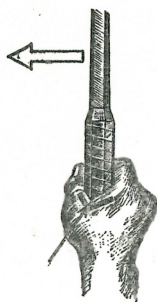
Восточная хватка. Вот как описывает эту хватку «лучший теннисист всех времен» Род Лэйвер:

«Возьмите ракетку таким образом, как если бы ваша рука оказалась протянутой для рукопожатия. Положение вашей руки будет в точности напоминать восточную хватку. Указательный палец расположите так, как если бы он прикасался к спусковому крючку ружья. Запястье и ладонь поместите сзади ручки, вершина V-образного угла между большим и указательным пальцами окажется прямо по центру верхней грани ручки... Для того чтобы изменить положение руки для удара слева, ракетка скользит немного вправо, в результате чего V-образный угол между большим и указательным пальцами оказывается на левой верхней грани или же на левой боковой грани ручки. Очень важно при этом правильно расположить большой палец. Он должен располагаться наискось по ручке от исходной точки на ее задней стороне и создавать упор, противостоящий давлению мяча на струнную поверхность». Рис. 2 и 3.

Менять положение кисти на ручке лучше всего с помощью пальцев свободной руки — придерживая ракетку за шейку и слегка поворачивая ее вправо или влево (кисть, удерживающая ракетку, при этом, разумеется, ослаблена). Со временем вы сможете научиться менять хватку и без помощи свободной руки — только за счет ослабления хватки и вращения ручки в ту или иную сторону.

Восточная хватка обычно применяется для ударов справа по отскочившему мячу, особенно когда точка контакта со струнами находится на уровне бедра и чуть выше. Не рекомендуется пользоваться этой хваткой для ударов слева, подачи и ударов над головой (смеша).

Рис. 4. Континентальная (универсальная) хватка.



Континентальная хватка. Вершина V-образного угла между большим и указательным пальцами лежит на стыке левой верхней и средней верхней граней. При этом головка ракетки будет слегка задрана вверх и окажется выше запястья. Так держат молоток, когда забивают гвоздь. Рис. 4.

Континентальную хватку еще называют универсальной, и это понятно: положение кисти на ручке ракетки при всех ударах остается неизменным. Впрочем, надо отметить: континентальная хватка удобна для всех ударов слева, подачи, смеша, чего никак не скажешь по отношению к ударам справа по отскочившему мячу.

Какая хватка лучше? Это очень сложный вопрос. И восточная и континентальная хватки имеют как достоинства, так и недостатки. К примеру, при игре у задней линии проблемы сменить хватку, как правило, не возникает. А у сетки? Когда обмен ударами напоминает перестрелку?

Так вот, чтобы однозначно ответить на вопрос, какая хватка лучше, надо попробовать и еще раз попробовать. Очень может быть, что ваша манера держать ракетку будет походить на хватку знаменитого шведского теннисиста Бьерна Борга, выигравшего в свое время пять (!) Уимблдонов подряд. Для удара справа он пользовался так называемой западной хваткой (вершина V-образного угла между большим и указательным пальцами находится в центре правой верхней грани), а удары слева наносил, держа ракетку двумя руками. Это позволяло Боргу играть слева мощно, глубоко и с большой точностью, а справа так закручивать мяч, что тот по необходимости или «нырял» сразу за сеткой, или летел к задней линии и отскакивал слишком высоко и неудобно для соперника.

А может, вы придете к тому, что будете пользоваться разными хватками в зависимости от конкретной игровой ситуации. Например, находясь у задней линии, вы нанесете удар слева восточной хваткой, затем справа западной, выходите к сетке и в перестрелке применяете континентальную.

Одно можно сказать с уверенностью: начинать в теннисе лучше всего с континентальной хватки. Ее главное

преимущество — не надо отвлекать внимание на то, чтобы изменить положение руки на ручке ракетки.

Теперь поговорим о том, как «правильно» наносить удары. То, что слово «правильно» взято в кавычки, это не опечатка. В теннисе технику ударов оценивают только зрители. При розыгрыше очка важно не то, как вы исполнили удар, а то, что вы перебили через сетку на один раз больше, чем соперник. Это может быть любой, самый фантастический удар, не описанный ни в одном учебнике.

И все же, наблюдая за действиями техничных игроков, нельзя не заметить, что, выполняя так называемые стандартные удары, они придерживаются одного и того же рисунка движений. Мало того, игроки разные, а рисунок движений похож даже в мелочах. О чем это говорит? Да в первую очередь о том, что эти теннисисты были способными учениками и на «отлично» освоили то, что специалисты называют основами техники.

Будет неплохо, если, изучив технику ударов, вы обратите внимание на ритм движений.

Что это такое? Для удобства изучения практически все удары в теннисе делятся на составные части (фазы). Насчет количества есть разные мнения, но, по-моему, их все же три: **замах**, **удар** и **сопровождение** (проводка).

Скорость движения ракетки при замахе может быть разной, и лучше, если у вас будет возможность определить ее самостоятельно. Если вы опоздали с замахом, то наверняка удар получится неоправданно резким, а взаимодействие ракетки с мячом произойдет в точке, слишком далекой от оптимальной. Фаза удара — это движение ракетки с ускорением в направлении приближающегося мяча, причем пик скорости приходится на момент контакта мяча со струнной поверхностью. Сопровождение характерно тем, что высокая скорость движения ракетки в начале фазы постепенно снижается и к концу достигает нуля. Очень важно, чтобы сопровождение мяча выполнялось как можно дольше в направлении полета мяча, покинувшего ракетку. Запомните раз и навсегда: первое — ритм движений — это не только эффектность ударов, но и, главное, их эффективность; второе — полюбите крученые удары! Ничто так не облегчит ваше продвижение в познании игры, как удары по мячу с «верхним» вращением. Преимущество таких ударов очевидно, во-первых, потому, что их прием из-за высокого отскока

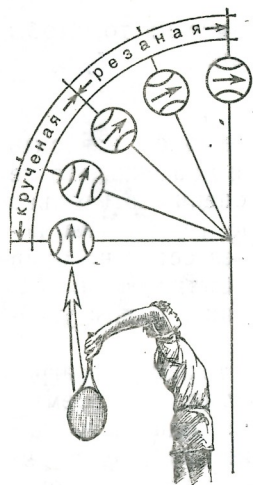


Рис. 5. Воображаемые оси вращения мяча при крученой и резаной подачах.

всегда сложен, а во-вторых, крученые мячи летят по траектории, огибающей сетку, что обеспечивает большую надежность попадания в пределы корта по сравнению с плоскими и резаными.

Подача

В зависимости от того, получает мяч после удара вращение или нет, подачи бывают: резаные, крученые и плоские. При резаной подаче мяч вращается вокруг оси, наклоненной

к линии горизонта под углом от 45 до 90° . При крученой угол будет от 0 до 45° . При плоской подаче мяч вращения практически не имеет. Рис. 5.

Не секрет, что большинство теннисистов — и начинающие любители, и игроки, чьи фамилии стоят в классификации АТП (Ассоциации теннисистов-профессионалов) под номерами с первого по десятый, — отдают предпочтение резаной подаче. И это объяснимо. Преимущество резаной подачи перед плоской состоит в том, что мяч значительно реже застревает в сетке или летит за пределы квадрата подачи, а перед крученой — более высокая скорость полета мяча и не менее сложный отскок.

Заметим также, что все подготовительные движения при разных подачах очень схожи, и важность этого очевидна: чем позже соперник разгадает удар, тем хуже для него. Отличие появляется в фазе удара, в момент взаимодействия ракетки с мячом.

Исходное положение при подаче. На задней линии корта есть «усик», который делит ее пополам. Поддачи в теннисе направляются по диагонали: теннисист, стоящий справа от «усика», обязан послать мяч в левый от него квадрат, и наоборот.

Исходные положения при подаче в разные квадраты корта различаются расположением ступней подающего по отношению к задней линии. При подаче в левый квадрат левая ступня игрока ставится под углом 45° или чуть больше, правая — параллельно задней линии. При подаче в правый квадрат левая ступня — под углом $10-20^\circ$,

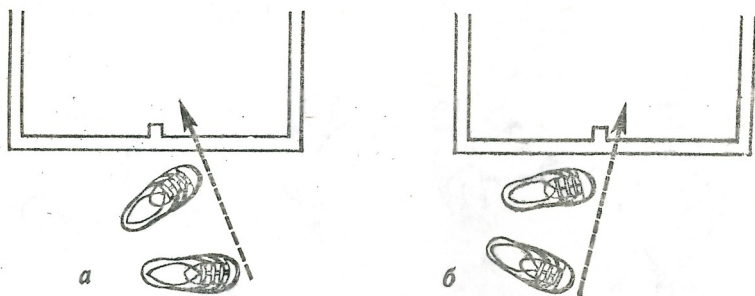


Рис. 6. Исходное положение при подаче:
 а — расположение ног при подаче в правое поле; б — расположение ног при подаче в левое поле.

правая — параллельна задней линии или чуть развернута носком назад вправо. Рис. 6.

В исходном положении вес тела распределяется равномерно на обе ноги или может быть перенесён на правую, которая сзади. Ноги ставятся на ширину плеч.

Ракетку надо держать так, чтобы головка «смотрела» в направлении подачи, а струнная поверхность была перпендикулярна плоскости корта. При этом ракетка поддерживается за шейку большим и указательными пальцами левой руки (остальные пальцы держат мяч).

Замах. При подаче фаза замаха осложнена тем, что одновременно осуществляется едва ли не самое важное подготовительное движение — подброс мяча. Будет то, что надо, если вы научитесь подбрасывать мяч не только рукой, но и «ногами». Для этого необходимо сначала слегка согнуть ноги в коленях, плавно перенося вес тела на впереди стоящую ногу, а затем вместе с движением левой руки вверх вперед выпрямить их. Рука движется вперед вверх поступательно и полностью выпрямляется, когда пальцы выпускают мяч. В результате мяч летит строго вертикально и на нужную высоту.

Ракетка же в это время движется по дуге вниз назад, затем вверх, после чего отправляется за спину таким образом, чтобы головка в конце замаха оказалась направлена вниз, а торец ручки — вверх. Туловище прогибается в талии и занимает положение, которое напоминает натянутый лук. От величины прогиба зависит сила ударного движения: в удар кроме энергии мышц руки и плечевого пояса вкладывается энергия мышц живота и ног.

Удар. При ускоренном движении ракетки вперед вверх она на ходу постепенно разворачивается струнной поверхностью к мячу за счет поворота руки внутрь.

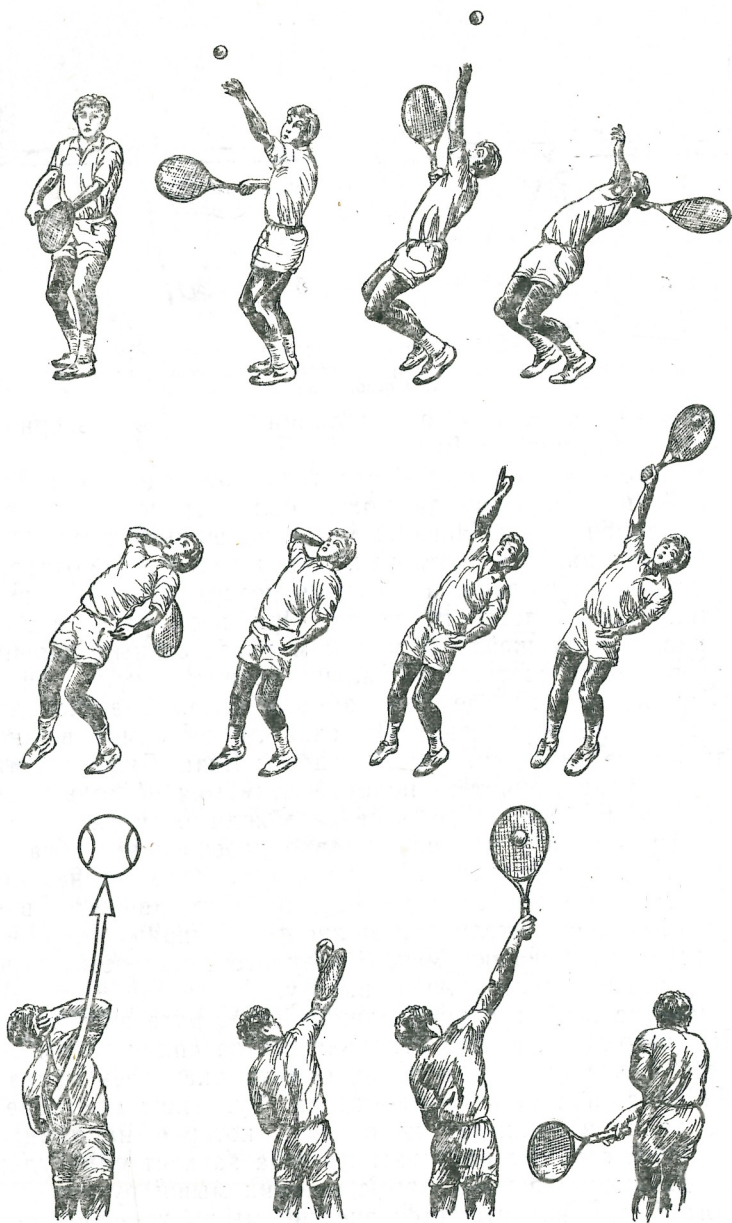


Рис. 7. Плоская подача.

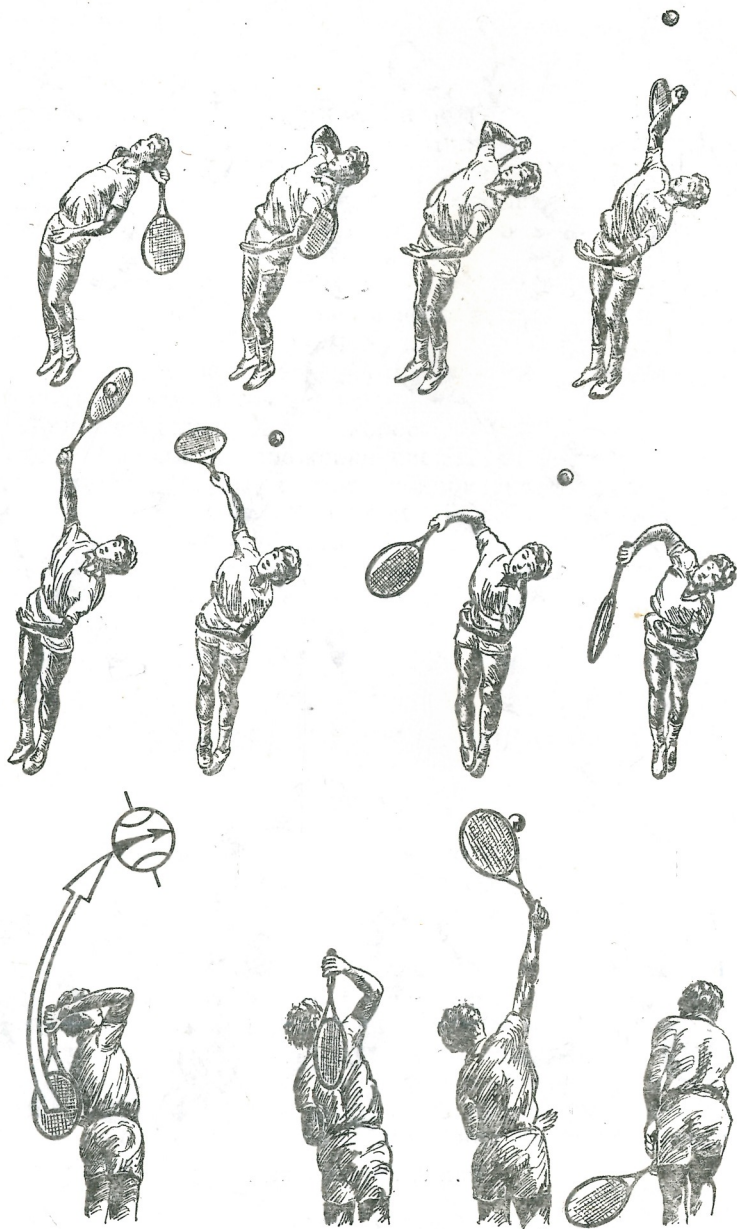


Рис. 8. Резаная подача.

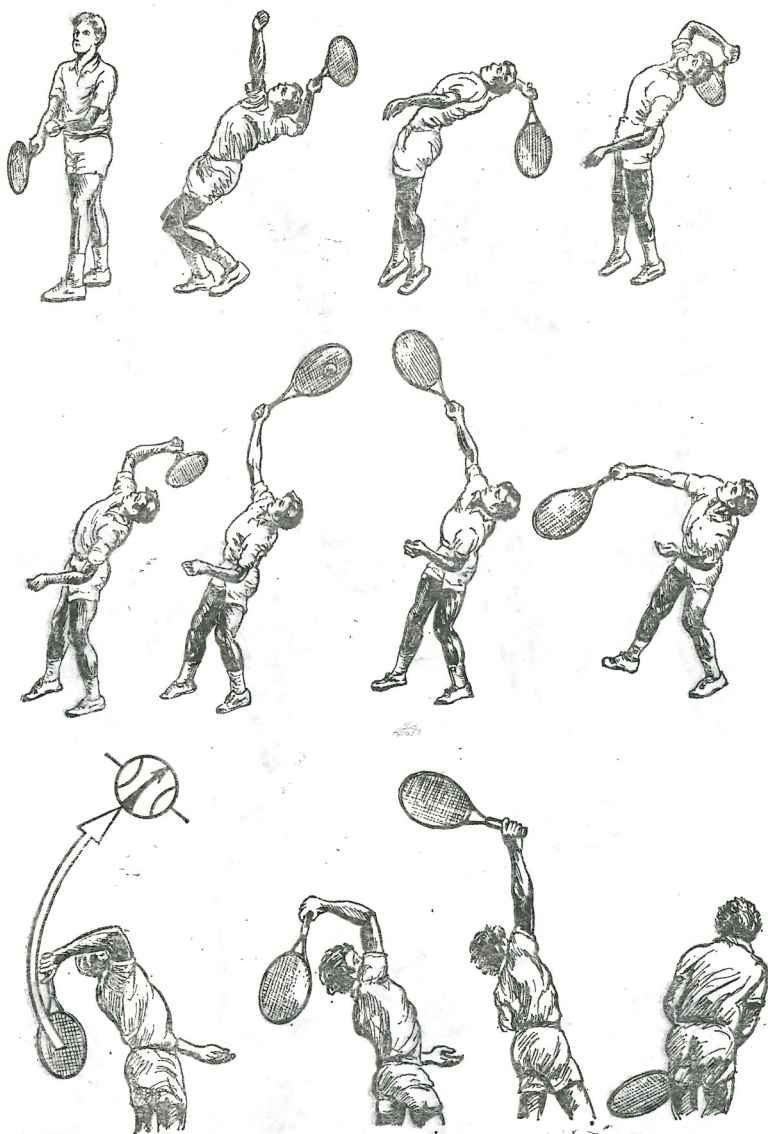


Рис. 9, Крученая подача,

При плоской подаче удар наносится жесткой кистью чуть выше центра задней полусферы мяча, идет сверху и направлен вперед вниз. Мяч при этом если и получает вращение, то незначительное. Рис. 7.

При резаной подаче в момент удара струны «прочесывают» мяч, придавая ему «боковое» вращение. Рис. 8.

При крученой подаче мяч «прочесывается» в направлении чуть снизу вверх вперед вправо и ему придается как бы «верхнее» вращение. Рис. 9.

Левая рука на протяжении всей фазы удара естественным движением опускается вниз до уровня пояса. Следует обратить особое внимание на то, чтобы левая рука после подброса не начала опускаться раньше времени: это сразу скажется на точности подачи.

Сопровождение. Хотя скорость ракетки замедляется, но она продолжает движение вперед и тянется за мячом как можно дольше и в конце концов оказывается у большинства теннисистов слева от корпуса.

При правильном и хорошо скоординированном выполнении всех элементов подачи центр тяжести вашего тела естественным образом пересечет заднюю линию корта, что заставит вас сделать шаг правой ногой вперед и позволит (если это необходимо) быстро начать передвижение к сетке.

КАК ТРЕНИРОВАТЬ ПОДАЧУ

Имитация

Имитировать подачу лучше всего у зеркала и без мяча. Добейтесь согласованности в работе рук, ног и туловища. Важное значение при подаче, впрочем, как и при исполнении других ударов, имеет правильное распределение веса тела во всех фазах движения в целом. Если это получается, то движение будет хорошо скоординированным, плавным, а подача — точной и мощной. Если же не выходит в целом, то разучивайте движение по частям: замах, удар, сопровождение. Затем соедините их и повторяйте до тех пор, пока не начнете нравиться самому себе. Следите при этом, чтобы движения были раскованными и свободными.

Занятия у стенки

Разметьте на стенке линию верхнего края сетки или хотя бы вообразите ее. Затем отмерьте 12 м. Заняв исход-

ное положение, поработайте над подбросом мяча. Это не так просто, как может показаться на первый взгляд. Помните, что во время подброса нельзя очень сильно сжимать мяч пальцами. В руке его надо удерживать так, как если бы вы удерживали бокал, наполненный до краев, и пытались поднять его перед собой как можно выше и не разлить ни капли. И еще. Мяч, если по нему не ударить, должен падать впереди носка левой ноги на расстоянии 20—30 см.

После этого можете подавать в стенку, соблюдая правило: сначала точно, а уж потом сильно.

Занятия на площадке

Приготовьте 5—10 мячей и подавайте сериями. Ставьте задачу попадать в то место площадки, какое задумали. Для этого можно использовать мишени — сгодится любой предмет, находящийся под руками. Это могут быть стул, старая коробка из-под мячей и т. п. Мишени старайтесь ставить в углы квадрата или центр, но поближе к линиям.

Более сложное задание — сочетание подачи с выходом к сетке.

Если есть возможность, прибегайте к услугам партнера. Попросите его принимать ваши подачи. Такое упражнение будет максимально приближено к условиям игры и поможет вам не только совершенствовать технику, но и проникнуться сознанием, что подача — это удар, которым можно выиграть очко сразу или по крайней мере создать выигрышную ситуацию.

И последнее. Заведите правило: за каждую тренировку произвести не менее 40—50 подач, не забывая, что в теннисе подают в оба квадрата, а не только в левый.

Вероятные ошибки

Неудачный подброс мяча. Например, мяч поднимается по траектории, наклоненной к оптимальной сильно вперед, — удар по такому мячу, как правило, приходится в сетку. Или: мяч подброшен за голову — ударом по такому мячу трудно попасть не только в квадрат подачи, но и вообще в площадку. Еще пример. Мяч подброшен в сторону — не важно, вправо или влево, важно, что мяч после удара полетит куда угодно, но только не туда, куда надо. Или: мяч подброшен слишком низко — ударное движение будет суетливым, рука в момент удара окажется

согнутой в локте и, как следствие, мяч отправится в сетку, а то и в собственную площадку.

Рука не разворачивает струнную поверхность к мячу. В этом случае не только нельзя сделать хорошую подачу, но и вообще трудно попасть по мячу.

Мяч не получил вращения при резаной или крученой подаче. Это значит, что кисть не «сработала», в лучшем случае выйдет плоская подача, не больше.

Советы

Применяйте для подачи континентальную хватку.

Не напрягайтесь и не спешите. Помните: промахнуться всегда успеете.

Заняв исходное положение, думайте только о том, как попасть в нужный квадрат, причем не просто попасть, а именно в то место, которое кажется вам наиболее неудобным для приема.

Подбрасывайте мяч на высоту чуть большую, чем та, до которой можете дотянуться ракеткой, поднятой вверх. Это позволит нанести удар по мячу, как бы зависшему в воздухе, что повысит надежность и вероятность точного попадания.

Контролируйте мяч глазами на протяжении всей подачи, но особенно — в момент нанесения удара. По крайней мере, не промахнетесь по мячу: для начинающего теннисиста это уже кое-что.

Подавайте сильно, если уверены, что не допустите ошибки в девяти случаях из десяти.

Чтобы увеличить, как минимум, вдвое шанс выиграть очко, выходите к сетке после каждой сильной и точной подачи. Для этого старайтесь чуть больше подбрасывать мяч в «площадку», что обеспечит вам возможность быстрого передвижения к сетке сразу же после удара по мячу.

Не делайте слишком рано шаг правой ногой вперед. Это нарушит правильный перенос веса тела и приведет к преждевременному повороту верхней части туловища.

Передвижения

Мы уже отмечали, что передвижения теннисиста играют роль, которую трудно переоценить. В игре лишь редкие мячи не требуют перемещений по корту. Есть теннисисты, игра которых производит впечатление, что они, точно магнит, притягивают к себе мячи. На самом деле ника-

кого «притяжения» нет, а есть тонкое угадывание замыслов соперника и очень умелые передвижения по площадке.

Когда говорят о передвижениях, имеют в виду следующие действия:

- своевременный старт из исходного положения;
- передвижение к мячу между ударами;
- работу ног во время удара;
- выход из удара и занятие новой исходной позиции.

Этими действиями теннисист обязан решить следующие задачи:

вовремя приблизиться к мячу;

создать условия для выполнения удара в наиболее удобной точке;

обеспечить быстрый выход из удара и вовремя занять новую позицию, наиболее выгодную для продолжения дальнейших успешных действий.

Качество передвижений в значительной степени зависит от исходного положения (И. п.) теннисиста.

И. п. на задней линии. Игрок лицом к сетке, ноги слегка согнуты в коленях и расставлены на ширину плеч. Туловище несколько подано вперед, плечи расслаблены. Вес тела — на передней части стопы. Руки свободно опущены и слегка согнуты в локтях. Правая рука держит ракетку (головка приподнята вверх) на уровне пояса, а левая поддерживает ее за шейку. Угол между ручкой ракетки и предплечьем правой руки — $130-140^\circ$.

И. п. при ударе с лета. Туловище наклонено вперед, руки вынесены вперед — чуть больше, чем в И. п. на задней линии. Головка ракетки находится примерно на уровне подбородка.

И. п. при приеме подачи. То же, что и И. п. на задней линии. Помните, что хороший прием подачи вполне вероятен, если вам удастся вовремя разгадать вид подачи и направление полета мяча. Для этого необходимо учесть место, откуда подающий вводит мяч в игру, то есть насколько близко он стоит к «усику», величину поворота его туловища, постановку ног и направление подброса мяча.

Необходимо помнить, что при исходном положении в любой ситуации излишняя расслабленность и невнимательность, равно как и чрезмерная напряженность, повлекут за собой действия, которые непременно скажутся на качестве ударов.

СТАРТ ИЗ ИСХОДНОГО ПОЛОЖЕНИЯ

Обычно перед стартом игрок делает так называемую разножку — небольшой прыжок вверх. Приземляясь, он

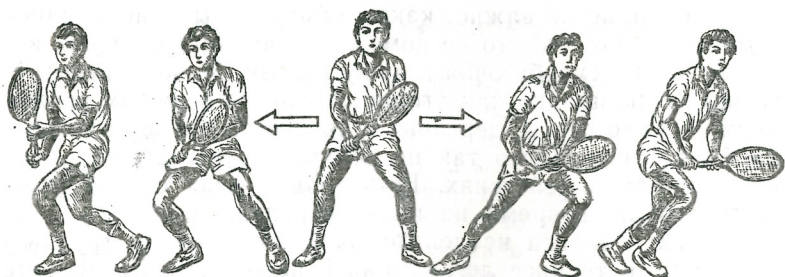


Рис. 10. Старт из исходного положения при передвижениях вправо и влево.

тут же делает шаг (правой ногой, если предстоит нанести удар справа, и левой — для удара слева) по направлению к мячу. Заметим, что последнее движение очень важно, хотя его часто не учитывают даже игроки, имеющие немалый опыт выступлений в соревнованиях. Рис. 10.

ПЕРЕДВИЖЕНИЕ К МЯЧУ

Чтобы нанести удар в удобной точке, теннисисту приходится много передвигаться. По корту он перемещается обычными, приставными или скрестными шагами, бегом, использует и всевозможные прыжки, выпады и броски.

Мозг хорошего теннисиста во время игры работает точно компьютер: мгновенно обрабатывает поступающую информацию и принимает наиболее выгодное и рациональное решение. К примеру, по движениям соперника до и в момент удара можно судить о направлении полета мяча, его скорости, прогнозировать особенности отскока и т. д. От всего этого в первую очередь и зависит выбор способа приближения к мячу.

Например, обычные шаги всего удобнее для приближения к мячу, который летит чуть правее, левее или по центру. Приставные хороши для перемещения поперек площадки. А когда нужно достаточно быстро переместиться назад для выполнения смеша, передвигаются скрестными шагами. Также скрестные шаги хороши и при перемещениях вдоль задней линии.

Бег применяется при выходе к сетке, при передвижениях по корту на расстояние более трех-четырех шагов.

В прыжке, выпаде или броске, как правило, приходится отражать острые, неожиданные и труднодостижимые мячи преимущественно у сетки.

В принципе не важно, каким образом вы приблизились к мячу, важно, что это не помешало вам нанести удар, который решил судьбу очка в вашу пользу. Можете передвигаться по площадке как угодно, лишь бы в ваших движениях не было суеты, дерганья и вы всегда вовремя успевали бы к мячу. Ничто так не обнаруживает замыслы, как поспешность в действиях. Есть только один способ избежать суеты — вовремя начинать передвижения.

И еще: никогда не делите мячи на легкие и трудные, поскольку в теннисе легких мячей не бывает. Вы можете блеснуть в самой безнадежной ситуации и тут же допустить ошибку, отражая, казалось бы, простой мяч, посланный под ваш коронный удар. Судя по опыту больших игроков, именно такие мячи-«подарки» требуют особенно расчетливых действий. Не зря подмечено: кто не ошибается на легких мячах, тот не проигрывает матч.

РАБОТА НОГ ПРИ УДАРЕ (по отскочившему мячу)

Удачно приблизиться к мячу — значит получить возможность нанести удар спереди сбоку от себя. Ошибки в передвижениях, как правило, заканчиваются ударом в неудобной точке. Послать такой мяч сильно и точно практически нельзя.

Главное — во время подготовки к удару, непосредственно удара и сопровождения мяча правильное распределение веса тела. При ударе справа вес тела переносится с правой ноги (перед ударом) на левую (после удара), а при ударе слева — наоборот.

Причем, когда ракетка начинает движение навстречу летящему мячу, необходимо сгибать ноги в коленях, уменьшается, чем ниже отскок, тем сильнее, но по мере приближения ракетки к мячу, в момент контакта мяча и струн и дальнейшего сопровождения, вместе с переносом веса тела, ноги постепенно распрямляются в направлении удара, то есть работают как пружины.

Современный теннис отличается очень высокими скоростями полета мяча и быстрыми перемещениями игрока по корту, а это значит, что не всегда удается исполнить удар, соблюдая правильные движения, но всегда нужно к этому стремиться.

Удары по отскочившему мячу

Удары по отскочившему мячу бывают плоские, крученые и резаные. Контакт ракетки с мячом может происходить в низкой точке (ниже колена), средней (на уровне бедра) и высокой (выше пояса), а мяч может быть послан на половину соперника по линии, по диагонали (кросс), сильно и глубоко или, наоборот, мягко и коротко. Удачно выполненные удары позволяют решать самые разные тактические задачи, к примеру, подготовить выход вперед или обвести сеточника.

Достоинства плоских ударов очевидны — высокая скорость при низкой, почти параллельной траектории полета мяча и невысокий быстрый отскок. Такие удары позволяют вести игру в агрессивном стиле.

Впрочем, очевидны и недостатки плоских ударов, особенно когда идет речь о начинающих игроках, поскольку эти удары требуют достаточно серьезного уровня подготовленности, высокой координации движений, быстроты реакции и главное — высокой точности.

При резаных ударах мяч получает так называемое «нижнее» вращение («прочесывается» струнами в направлении сверху вниз вперед и получает вращение против направления полета). Резаные удары — это стелющаяся траектория полета мяча и низкий отскок, что осложняет ответные действия соперника в любом случае. Резаные мячи, посланные достаточно мощно и глубоко, дают возможность выйти к сетке и создать выигрышную ситуацию, поскольку выполнение обводящих ударов в ответ крайне затруднено.

И все же, как правило, резаные удары — защитные, что само по себе не является их достоинством или недостатком, хотя известно, что научиться резаным ударам значительно проще и легче, чем плоским или крученым. Видимо, поэтому они так популярны среди начинающих теннисистов, пожалуй, даже слишком.

После крученых ударов мяч может получить как сильное «верхнее» вращение, так и не очень сильное (мяч «прочесывается» струнами в направлении снизу вверх вперед и получает вращение в направлении полета). В первом случае удары принято называть сильнокручеными, во втором — подкрученными.

Сильнокрученые удары отличаются более крутой дугой полета мяча и очень высоким отскоком от поверхности корта. В отдельных игровых ситуациях такие удары — единственное средство, чтобы отыграть мяч достойно, к

примеру, «вытянуть» мяч, посланный низко и далеко за боковую линию. Достаточно эффективны сильнокрученые удары и при обводке сеточника. Отражать такие удары приходится в самой неудобной для игры с лёта низкой точке.

Подкрученные удары — это большая точность, высокая скорость, хороший контроль и при этом минимальный риск, поскольку мяч летит по дуге, огибающей сетку.

УДАР СПРАВА

Удар справа из всех прочих ударов — самый естественный, поэтому неудивительно, что именно с него большинство любителей начинают постигать азы тенниса и довольно быстро добиваются заметных успехов.

Удар справа начинается с небольшого шага правой ногой вправо и разворота туловища левым боком к сетке. При этом вес тела смещается на правую ногу. Одновременно делается замах — отведение слегка согнутой в локтевом суставе руки назад таким образом, чтоб в конце замаха ракетка оказалась направленной торцом к сетке.

Нельзя не отметить, что ориентация поверхности струн и линия движения головки ракетки по ходу замаха зависят как от вида и степени вращения, так и от высоты точки, в которой происходит контакт струн и мяча, а также от хватки ракетки. К примеру, в высокой и средней точках можно нанести любой удар (плоский, резаный или крученый), выбор зависит в первую очередь от конкретной игровой ситуации. А вот низкие мячи лучше всего отражать ударами с «верхним» или «нижним» вращением, поскольку плоский удар в большинстве случаев заканчивается тем, что мяч либо застревает в сетке, либо отправляется за пределы корта.

При ударах в высокой точке головку ракетки отводят назад таким образом, чтобы в конце замаха она располагалась чуть выше головы теннисиста, а плечо бьющей руки было параллельно поверхности корта.

Для ударов в средней точке конечное положение замаха характеризуется тем, что головку ракетки выносят на уровень плеч или несколько ниже, а угол между плечом бьющей руки и туловищем получается около 45° . При отражении низких мячей этот угол примерно $20\text{—}25^\circ$, и уже ноги при замахе значительно согнуты во всех суставах (тазобедренном, коленном и голеностопном),

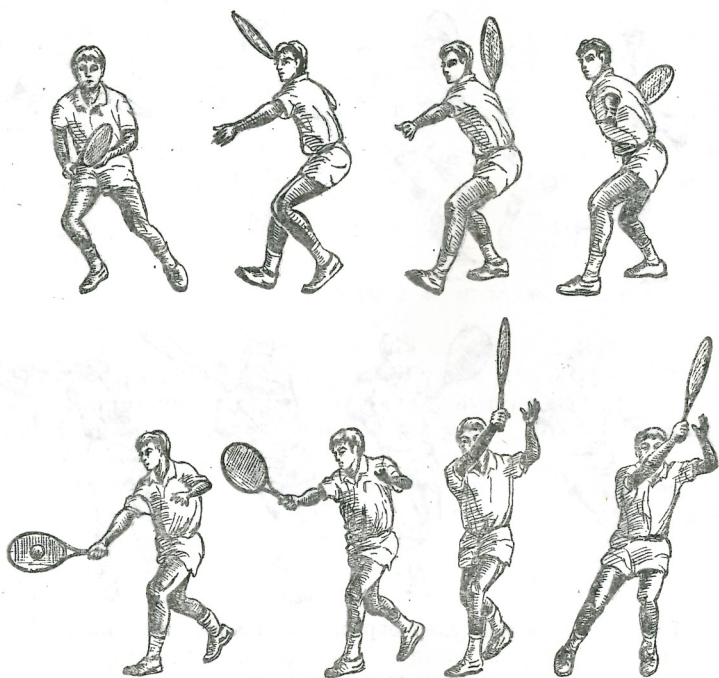


Рис. 11. Плоский удар справа по отскочившему мячу.

ПЛОСКИЙ УДАР

Замах. Ракетка отводится назад кратчайшим путем и описывает прямую либо слегка выпуклую кривую. В конце замаха струнная поверхность или перпендикулярна корту, или чуть «закрыта», то есть наклонена к поверхности корта. Рис. 11.

Удар. При плоском ударе ракетка движется сзади вперед и, как правило, чуть вверх, причем головка в начале движения находится на уровне мяча или чуть ниже. В момент соприкосновения с мячом струнная поверхность перпендикулярна корту или чуть «открыта».

Сопровождение. После того как мяч покинул струны, головка ракетки идет вперед насколько возможно и заканчивает движение слева от игрока на уровне его головы или чуть выше.

Вся траектория движения головки при плоском ударе — это кривая, направленная сзади вперед вверх влево.

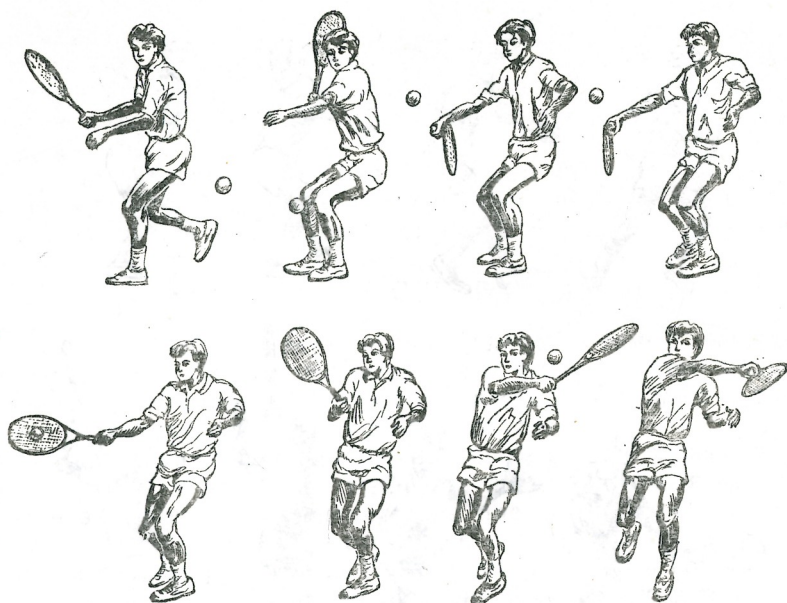


Рис. 12. Крученный удар справа по отскочившему мячу

РЕЗАНЫЙ УДАР

Замах. Чтобы выполнить резаный удар справа в любой точке, необходимо в конце замаха струнную поверхность ракетки слегка «открыть». Для этого достаточно предплечье бьющей руки чуть повернуть наружу.

Удар. При резаном ударе ракетка движется сверху вперед вниз (как бы скатывается по наклонной плоскости), причем головка в начале движения находится выше уровня мяча. В момент соприкосновения с мячом струнная поверхность слегка «открыта».

Сопровождение. После того как мяч покинул струны, головка продолжает двигаться вперед влево и в конце концов полностью «открывается» — струны параллельны корту.

Вся траектория движения головки при резаном ударе — это слегка изогнутая линия, направленная сверху вниз вперед влево вверх.

КРУЧЕНЫЙ УДАР

Замах. В конце замаха струнная поверхность, как правило, слегка «закрывается», то есть обращена к поверхности корта. Рис. 12 и 13.



Рис. 13. Крученный удар справа по отскочившему мячу.

Удар. Крученный удар предполагает вынос ракетки вперед в направлении снизу вверх. В момент взаимодействия струны «прочесывают» мяч снизу вверх вперед, придавая ему «верхнее» вращение.

Сопровождение. Какое-то время после того, как мяч покинул струны, ракетка движется следом и только затем уходит влево и завершает движение чаще всего у левого плеча или даже чуть за ним, а струны при этом оказываются почти или полностью «закрыты».

Вся траектория движения головки при крученом ударе — это кривая, направленная снизу вверх вперед влево.

КАК ТРЕНИРОВАТЬ УДАР СПРАВА

Имитация

В теннисе ничто так не помогает быстрее освоить правильный рисунок движений при любых ударах, как имитация.

Для имитации ударов справа по отскочившему мячу встаньте левым боком к зеркалу и добейтесь правильных движений отдельно при замахе, ударе и сопровождении, то есть по фазам. После этого смело приступайте к имитации движений в целом и повторяйте до тех пор, пока, глядя в зеркало, не возникнет уверенности, что стараетесь не напрасно и у вас получается то, что нужно.

Удары у стенки

1. Встаньте к стенке левым боком на расстоянии 2—3 м. Вытяните левую руку с мячом вперед и чуть вправо на уровне плеча. Одновременно отведите ракетку назад и

зафиксируйте конечное положение замаха. Теперь остается выпустить мяч из левой руки и после его отскока от поверхности площадки нанести удар ракеткой.

Лучше всего эти удары по мячу выполнять по мишеням, нарисованным на стенке.

2. Когда качество одиночных ударов станет более-менее удовлетворительным, надо попытаться выполнить серию ударов. Чтобы получилась серия из 5—10 ударов и больше, необходимо на начальном этапе стараться наносить удары одинаковой силы и в одном ритме. И не старайтесь сразу же сильно бить по мячу, вы наверняка не справитесь с высокой скоростью полета мяча.

3. Предыдущее упражнение можно усложнить таким образом: по ходу серии, варьируя длину ударов, вы либо приближаетесь к стенке короткими шагами, либо, наоборот, отходите.

Удары на корте (с партнером)

1. Встаньте на заднюю линию левым боком к сетке и зафиксируйте конечное положение замаха. Партнер располагается у сетки и рукой набрасывает вам удобные для удара справа мячи. Самые удобные — это когда мяч падает впереди вас и чуть сбоку на расстоянии 1,5—2 м.

2. То же самое, но партнер набрасывает мячи так, чтобы для нанесения удара вам пришлось двигаться по площадке вперед, влево, вправо или назад.

3. Партнер, как и вы, располагается на задней линии, разумеется, по другую сторону сетки, и вы начинаете обмениваться несильными ударами справа по отскочившему мячу, посылая его по диагонали. Или обмениваетесь так называемыми ударами по линии, то есть посылая мячи по прямой, параллельной боковой линии.

4. «Треугольник». Располагаетесь на задней линии и играете против одного или двух партнеров, которые находятся на противоположной стороне корта на задней линии или у сетки. Вы поочередно посылаете мячи ударом справа по линии и по диагонали (кроссом), а партнеры стараются отвечать вам только под удар справа.

Вероятные ошибки

Недостаточно поворачиваетесь боком к мячу. На начальном этапе обучения старайтесь поворачиваться таким образом, чтобы при замахе левое плечо показывало направление будущего удара.

Неправильная работа кисти. В принципе кисть при ударе конечно же работает, но согласованно с движением руки в локтевом суставе и плечевом поясе. Ошибка у начинающих заключается в том, что кисть срабатывает как бы сама по себе, а это недопустимо. Ее движения не должны быть дергаными, чрезмерно резкими.

Кисть при ударе не жесткая. Чтобы избежать этой ошибки, необходимо непосредственно перед контактом мяча и ракетки обхватить ручку крепче. Удары вялой кистью, как правило, излишне мягки и неточны.

Удар выполняется предплечьем, а плечо прижато к туловищу. Движение руки в плечевом поясе напоминает движение маятника. При этом представьте себе, что под мышкой у вас зажат теннисный мяч. Не «закрепляйте» плечо во время удара.

Удар наносится в неудобной точке. То есть не спереди и не сбоку. Как правило, данная ошибка — следствие поздней подготовки к удару. Чтобы удар получился, ваша задача — как можно раньше определить направление, скорость, вращение, особенности отскока и вовремя успеть подготовиться к удару по мячу. Именно это позволит выйти на ударную позицию с готовым замахом и вовремя начать разгон ракетки.

Головка ракетки при движении вперед обгоняет кисть. Пожалуй, это одна из самых грубых ошибок начинающих. Причина — раннее сгибание кисти. Помните, что ракетка до взаимодействия с мячом движется поступательно и головка начинает обгонять кисть лишь после того, как мяч покинул струны.

Головка ракетки «подметает» корт (то есть опущена вниз относительно кисти). Чтобы избежать этой ошибки, следите за тем, чтобы по ходу разгона ракетки кисть и головка находились примерно на одном уровне по отношению к поверхности корта. Следите при этом, чтобы кисть не «болталась».

При резаных ударах ракетка движется круто вниз влево. Избежать этого можно, если не забывать, что кривая движения головки направлена вперед вниз влево вверх, говоря иными словами, как бы съезжает с горки и вновь поднимается.

При крученых ударах вращение мячу придается кистевым движением. Ошибку легко устранить, если наносить удары жесткой кистью, сделав при этом также хороший замах и хорошо разогнав ракетку. Не забывайте о правильной хватке.

Удар получается «вокруг» себя. Чтобы этого не произошло, надо в первую очередь помнить о том, что по ходу удара ракетка движется поступательно в направлении посылаемого мяча, а центр тяжести тела теннисиста переносится с сзади стоящей ноги на впередистоящую. Также надо следить за правильной постановкой ног во время удара.

Советы

Если хотите научиться играть в теннис быстро и хорошо, строго придерживайтесь основного принципа обучения: от простого к сложному. К примеру, идеальный удар — это удар, выполненный сильно и точно. Разумеется, это сложно. Такой удар у новичка может получиться только случайно. Поэтому научитесь посылать мячи точно, а уж потом сильно.

Контролируйте глазами мяч во время всего полета, но особенно — в момент его взаимодействия со струнами. Концентрация внимания у выдающихся игроков столь велика, что они могут прочесть на подлетающем мяче название фирмы.

Идеальная точка взаимодействия мяча и струн находится сбоку впереди вас на уровне бедра.

Считается, что 9 из 10 ударов по отскочившему мячу справа — крученые, слева — резаные, поэтому их еще называют основными. Помните об этом, когда возникает вопрос, сколько тренировочного времени необходимо уделять тому или иному удару.

УДАР СЛЕВА

Когда видишь начинающего игрока, который, обливаясь потом, совершенствует удар справа, точно это единственный удар в теннисе, хочется подойти и вежливо заметить: «Извините, но удар слева требует никак не меньшего внимания хотя бы потому, что во время матча мало-мальски опытный соперник будет всю стараться, чтобы как можно больше мячей посылать под вашу левую (неудобную) руку».

Чрезмерное увлечение ударом справа объясняется очень просто: начинающие игроки отдают предпочтение тем ударам, которые лучше получаются, а удар слева в теннисе принято считать едва ли не самым неудобным. Впрочем, самый неудобный отнюдь не значит, что самый трудный.

Удар слева по характеру может быть не только защитным, но и атакующим. Как правило, это плоские и подкру-

ченные удары, хотя и резаный удар, посланный сильно и глубоко, может огорчить вашего соперника настолько, что он либо ошибется сразу, либо позволит вам успешно атаковать.

ПЛОСКИЙ УДАР

Замах. Сделайте шаг левой ногой влево и начинайте разворачивать туловище правым боком к сетке. Одновременно отводите ракетку назад таким образом, чтобы в конце замаха оказаться к мячу спиной, но при этом ни на мгновение не теряйте его глазами. Бьющая рука согнута так, что головка ракетки находится на уровне пояса, а локоть и предплечье едва не касаются туловища.

Для хорошего контроля ракетки и разворота плеч необходимо придерживать шейку ракетки.

Удар. Начинайте переносить вес тела на правую ногу, выставленную вперед, навстречу мячу и чуть в сторону. Одновременно разворачивайте плечи в направлении удара, слегка подайте их вперед и разгоняйте ракетку за счет активного движения руки вперед. При этом бьющая рука разгибается в локтевом суставе. Точка контакта струн и мяча находится впереди и чуть слева сбоку от вас. В этот момент тыльная сторона кисти обращена к сетке, а струны сориентированы перпендикулярно поверхности корта.

Сопровождение. Начало сопровождения — момент касания струн с мячом. После этого ракетка продолжает двигаться в направлении удара (15—20 см), причем поступательно, и только затем уходит вверх. В конечном положении головка ракетки, как правило, находится выше головы, а струнная поверхность остается перпендикулярной корту или чуть «открыта».

Вся траектория движения головки при плоском ударе — это чуть изогнутая линия, направленная сзади вперед вверх. «Линия плеч» в конце удара должна быть направлена в сторону посланного мяча.

РЕЗАНЫЙ УДАР

Замах. Замах выполняется так же, как для плоского удара. Отличие лишь — в ориентации струнной поверхности в конце замаха: она «открыта» и находится примерно на уровне плеч. При этом угол отведения плеча бьющей руки от туловища зависит от точки, в которой предполагается нанести удар по мячу. В высокой точке удара плечо будет почти горизонтально, в средней — угол между бьющей рукой и туловищем будет приблизительно 45° ; в низ-

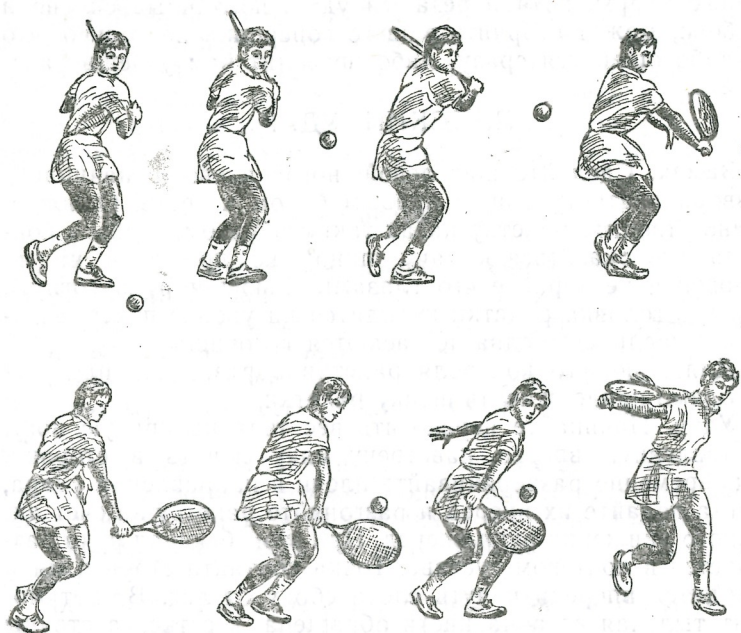


Рис. 14. Резаный удар слева по отскочившему мячу.

кой — около 30° . Разумеется, ноги в коленном суставе согнуты тем больше, чем ниже точка предполагаемого удара по мячу. Рис. 14.

Удар. В отличие от плоского удара головка ракетки при резаном ударе разгоняется сверху вниз (как бы съезжает с горки). В момент соприкосновения струны «прочесывают» сверху вниз заднюю полусферу мяча и придают ему «нижнее» вращение.

Сопровождение. После того как мяч покинул струны, головка продолжает двигаться в направлении удара и только затем уходит слегка вправо и вверх. Струны в конечном положении полностью «открываются», а локоть бьющей руки направлен к заднему ограждению корта.

Вся траектория движения головки ракетки при резаном ударе — это кривая с небольшим прогибом, направленная сверху вниз вправо вверх.

Не забывайте о правильном расположении веса тела и переносе его навстречу мячу.



Рис. 15. Крученный удар слева по отскочившему мячу.

КРУЧЕНЫЙ УДАР

Замах. Замах выполняется так же, как для плоского и резаного ударов, с тем лишь отличием, что в конце движения ракетка находится примерно на уровне пояса, а струнная поверхность перпендикулярна плоскости корта. Рис. 15.

Удар. Начинайте переносить вес тела на правую ногу, выставленную вперед и чуть в сторону. Одновременно разворачивайте плечи в направлении удара, слегка подайте их вперед и разгоняйте ракетку за счет активного движения руки вперед. При этом бьющая рука разгибается в локтевом суставе. Головка в самом начале движения опускается вниз до уровня кисти и затем движется в направлении снизу вверх вперед и до момента удара перемещается чуть ниже предполагаемой точки взаимодействия с мячом, которая находится впереди и сбоку от вашего правого плеча. В момент удара струны «прочесывают» заднюю полусферу мяча в направлении снизу вверх вперед и придают ему «верхнее» вращение.

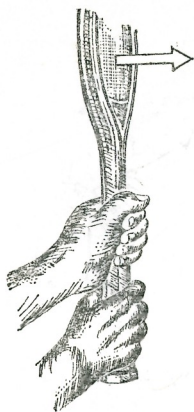
Сопровождение. После касания струн с мячом ракетка продолжает двигаться в направлении удара и затем уходит вверх вправо. В конечном положении головка ракетки находится на уровне головы, а струнная поверхность, как правило, почти или полностью «закрывается».

Вся траектория движения головки при крученом ударе — это кривая, направленная снизу вперед вверх вправо.

УДАР СЛЕВА ДВУМЯ РУКАМИ

Этот необычный на первый взгляд удар не нуждается в специальной рекламе хотя бы потому, что им пользова-

Рис. 16. Хватка для удара двумя руками.



лись лучшие игроки во все времена, и, судя по всему, число теннисистов, оста-навливающих свой выбор на ударе слева двумя руками, отнюдь не уменьшается, а скорее, наоборот. В прошлом этим ударом успешно пользовались такие выдающиеся игроки, как Панчо Сегура, Дибс, Соломон, Бьерн Борг. Многие годы поклонников тенниса удивляют великолепными ударами слева двумя руками неуязвимые Крис Эверт и Джими Коннорс. Да и наши лучшие теннисисты Наталья Зверева и Андрей Чесноков владеют этим ударом едва ли не в совершенстве и предпочитают его для отражения мячей слева всем прочим.

У удара слева двумя руками есть очевидные преимущества. Этот удар позволяет:

легче отразить удар слева (это важно для игроков, не обладающих кистью молотобойца, и конечно же для женщин и детей);

наносить более сильные удары;

лучше управлять мячом, а значит, наносить удары высокой точности;

придавать мячу более сильное вращение;

наносить удары, которые трудно поддаются расшифровке, то есть угадыванию.

Правда, есть и недостатки:

более ограниченный радиус отражения мяча, чем при ударе одной рукой;

неудобно выполнять резаные удары;

более сложно выполнять удары по высоко отскочившему мячу;

высокие требования к скорости передвижений.

Впрочем, недостатки не станут проблемой, если вы научитесь играть слева и одной и двумя руками. К примеру, отражать неудобные мячи слева резаным ударом одной рукой, а принимать подачу или обводить вышедшего к сетке соперника ударом двумя руками.

Замах. Правой рукой держите ракетку или континентальной (универсальной) хваткой, или восточной (для удара слева), а левой обхватывайте ручку как можно ближе к кисти правой руки. Подготовку осуществляйте так же, как для удара одной рукой, то есть поворачивайтесь к сетке

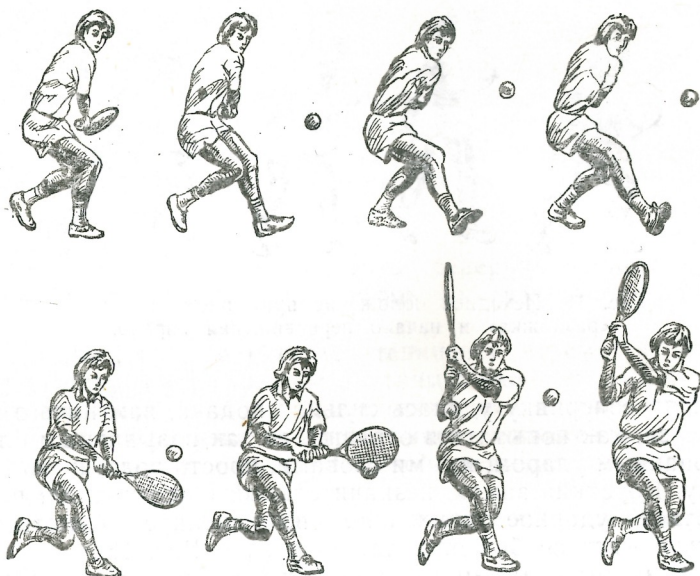


Рис. 17. Удар слева двумя руками.

правым боком. Головка, как правило, отводится назад по прямой и в конечном положении находится на уровне пояса. Струнная поверхность сориентирована перпендикулярно поверхности корта, хотя может быть и слегка «закрыта». Рис. 17.

Удар. Разгон ракетки вперед начинается с разворота туловища и движения рук навстречу мячу. Посылайте ракетку вперед и наносите удар по мячу в точке, которая будет левее вашего правого бедра и явно намного ближе к туловищу, чем при ударе слева одной рукой.

Сопровождение. Головка ракетки продолжает движение в направлении удара и затем уходит вверх вправо.

ПРИЕМ ПОДАЧИ

Прием подачи — это удар по отскочившему мячу.

Важность приема подачи настолько очевидна, что не требует лишних слов. Удачный прием создает хорошие предпосылки для выигрыша гейма на подаче соперника. Особое значение приобретает прием подачи на корте с «быстрым» покрытием: достаточно в каждом сете выиграть гейм и не проиграть при этом ни одного на своей подаче — и победа в матче будет за вами.



Рис. 18. Исходное положение при приеме подачи, «разножка» и начало передвижения вправо.

Если сопернику удалась сильная подача, вам ничего не остается, как попытаться отразить ее так называемым блокированным ударом, иными словами, просто подставить ракетку. Короткий замах, незначительный поворот туловища, короткое ударное движение, выполненное «жесткой» кистью, — вот особенности такого удара. Рис. 18.

Каким бы сильным соперник ни был, его вторая подача будет все же менее мощной и быстрой, чем первая. Поэтому если вы для приема первой подачи располагаетесь на задней линии или за ней, то, принимая вторую подачу, необходимо выдвинуться вперед и постараться ответить сопернику контратакующим ударом. Такие удары наиболее эффективны, когда выполнены в прыжке, с ходу и по восходящему мячу.

Если соперник после подачи пытается выйти к сетке, старайтесь ответить ему низким крученым или резаным ударом, направленным в ноги. Впрочем, вы можете расстроить замыслы выходящего к сетке соперника, если пошлете мяч ударом «по линии» (вдоль боковой линии) или обведете свечой.

Когда при приеме подачи, чтобы решить ту или иную тактическую задачу, не удастся ответить тем или иным ударом, не отчаивайтесь, постарайтесь вернуть мяч на сторону соперника буквально любым способом. В теннисе иногда даже самый легкий мяч может заставить соперника ошибиться.

Удары с лета

На теннисных кортах, где играют любители, частенько приходится наблюдать игроков, которые выходят на площадку и часами, месяцами и даже годами занимаются

только тем, что перекидывают мяч через сетку от задней линии.

Когда такие теннисисты пытаются играть на счет, они придерживаются примерно такой тактики: возвращать мяч на половину соперника до тех пор, пока тот не ошибется. Игра теннисистов, не применяющих удар с лета, просто-напросто скучна. Отказаться выиграть очко ударом над головой, или послать с лета неотразимый удар в ноги соперника, или с лета же нанести удар «в противоход», то есть направить мяч в то место, которое соперник покинул мгновение назад, может только игрок, ни разу такое удовольствие не испытавший.

Обычно, выходя к сетке, теннисист стремится завершить атаку и выиграть очко одним-двумя ударами с лета. Как правило, такой удар осуществляется за счет короткого движения ракетки навстречу мячу, направленного сзади вперед и сверху вниз (для мячей, летящих выше уровня сетки).

Итак, если вы хотите играть в настоящий теннис, а не в игру, лишь напоминающую его, вы должны овладеть ударами с лета ничуть не хуже, чем всеми остальными. Тем более что специалисты считают: научиться таким ударам значительно проще, нежели, к примеру, ударам по отскочившему мячу, поскольку сложностей, связанных с отскоком мяча, просто не возникает.

Впрочем, при обучении игре с лета вам придется постоянно преодолевать одно препятствие — это страх перед мячами, летящими, точно пуля.

УДАР С ЛЕТА СПРАВА

Сразу отмечу, что на подготовку к ударам с лета вы имеете значительно меньше времени, чем для ударов по отскочившему мячу, ибо вы располагаетесь намного ближе к противнику, чем при ударах по отскочившему мячу с задней линии. Вывод напрашивается сам собой: прежде всего движения теннисиста у сетки должны быть достаточно быстры и предельно экономны.

Замах. Из исходного положения надо повернуться к сетке влоборота (линия плеч окажется относительно туловища под углом около 45°) вместе с шагом правой ноги в сторону. Локоть бьющей руки остается как бы прижатым к туловищу, а головка ракетки отводится назад движением предплечья в направлении вверх назад и в конце замаха оказывается напротив правого плеча. Замах при ударе с лета, как правило, очень короткий. Струнная по-

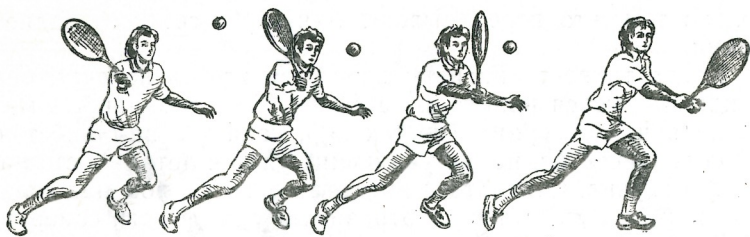


Рис. 19. Удар с лета справа в высокой точке.



Рис. 20. Удар с лета справа в низкой точке.

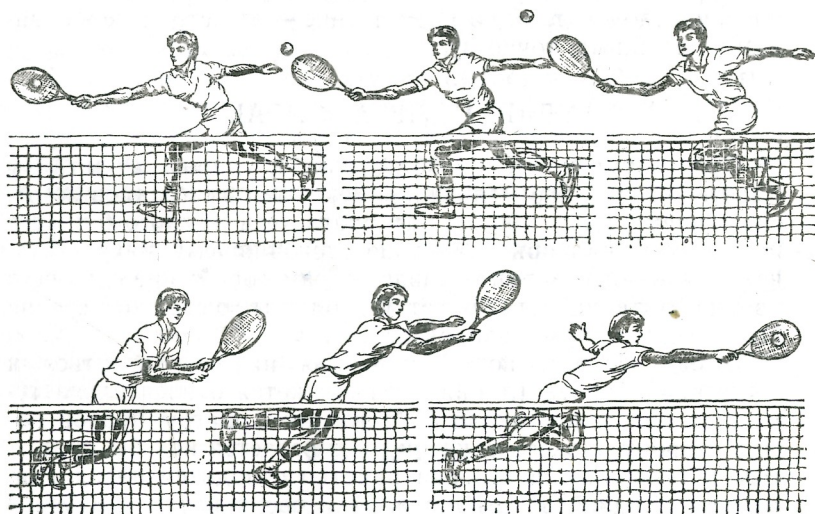


Рис. 21. Удар с лета в прыжке справа и слева.

верхность при этом ориентирована перпендикулярно плоскости корта или чуть «открыта». Левая рука для равновесия находится впереди туловища. Рис. 19, 20 и 21.

Удар. Ударное движение осуществляется вместе с шагом левой ноги вперед и напоминает выпад фехтовальщика. Головка в конце замаха должна находиться чуть выше предполагаемой точки соприкосновения струн с мячом и по ходу удара двигаться сверху вниз вперед. Непосредственно удар по мячу происходит спереди сбоку.

Сопровождение. После того как мяч покинул струны, головка продолжает двигаться вперед на длину вытянутой руки. Струны в конце движения при плоских ударах остаются почти перпендикулярными плоскости корта, при резаных — почти или полностью «открываются».

Разумеется, все движения будут иметь особенности в зависимости от самых разных обстоятельств. Так, удары с лета могут быть в разных по высоте точках: на уровне плеча, пояса, бедра, колена и у самой поверхности корта. Чем ниже точка соприкосновения струн с мячом, тем больше ноги согнуты в коленях, и наоборот. Причем необходимо помнить, что в любом случае головка при выполнении удара не опускается ниже кисти.

Чтобы отразить мяч, посланный соперником очень сильно, чаще всего достаточно удачно подставить ракетку, крепко удерживаемую в руке. Мяч, который летит с небольшой скоростью, требует большего замаха и более энергичного ударного движения. Мяч, летящий над сеткой более-менее высоко, лучше всего «убить» сильным плоским ударом, направленным сверху вниз. А вот неудобный низкий мяч придется встретить ракеткой с почти полностью «открытыми» струнами и, подрезая, постараться «протолкнуть» вперед вверх и послать как можно ниже над сеткой.

Пожалуй, наиболее сложно играть у сетки, если соперник владеет точными и сильными обводящими ударами. Чтобы успешно справляться с такими ударами, вам придется демонстрировать прыжки и броски в сторону, похожие на кошачьи. Признанным мастером теннисной акробатики считается Борис Беккер. Когда ему удастся вытянуться в прыжке и пролететь вдоль сетки от одной боковой линии до другой и отразить при этом безнадежный мяч, он срывает на трибунах самые бурные аплодисменты.

УДАР С ЛЕТА СЛЕВА

Замах. Из исходного положения поворачивайтесь к сетке правым боком. Одновременно делайте шаг левой ногой



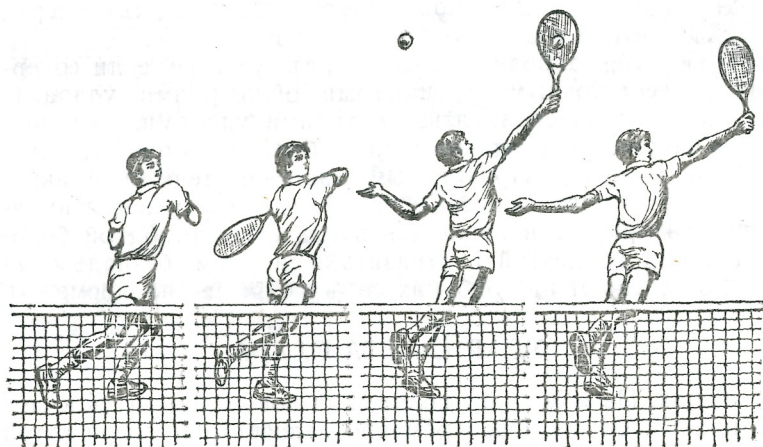
Рис. 22. Удар с лета слева в низкой точке.

в сторону и слегка отводите ракетку назад. В конце замаха головка ракетки остановится напротив левого плеча и несколько выше предполагаемой точки взаимодействия с мячом. Рис. 22 и 23.

Удар. Ударное движение выполняется вместе с шагом правой ноги вперед. Головка ракетки движется навстречу мячу и встречает его впереди слева сбоку. Удар наносится жесткой кистью. Все движения активны и решительны.

Сопровождение. По ходу ударного движения рука вытягивается вперед в направлении удара, и поскольку большинство ударов выполняется с подрезкой, то струны в конечном положении едва ли не полностью «открываются». Причем левая рука при выполнении удара остается сзади, и игрок у сетки в первые мгновения после удара похож на птицу с раскрытыми крыльями. Это важно, так как многие теннисисты не придают значения левой руке и забывают о ней, что сказывается на точности удара и скорости полета мяча.

Рис. 23. Удар с лета слева над головой (реверс).



КАК ТРЕНИРОВАТЬ УДАРЫ С ЛЕТА

Имитация

Встаньте перед зеркалом в исходном положении и разучивайте движения по фазам в последовательности — замах, удар, сопровождение. После этого повторяйте удар в целом до тех пор, пока не добьетесь правильных и согласованных движений.

Удары у стенки

Для удара справа с лета встаньте к стенке на расстоянии 1,5—2 м и повернитесь левым боком. Чтобы проверить правильность исходного положения, расслабьте руку в плечевом поясе. Если при этом локоть упрется в живот, а ракетка окажется параллельно стенке, значит, все в порядке. Теперь подбросьте мяч левой рукой и направьте его в стенку несильным ударом. Если мяч отскочит более или менее удобно, попытайтесь выполнить серию ударов. Удары наносятся за счет движений руки в плечевом поясе, вес тела по ходу удара переносится на впередистоящую ногу, лучезапястный и локтевой суставы остаются при этом жестко зафиксированными. Головка по ходу удара движется в направлении вперед сверху вниз и слегка подрезает мяч.

Для ударов слева с лета встаньте к стенке правым боком. Подбросьте мяч левой рукой и направьте его в стенку слабым ударом. В отличие от удара справа ракетка выносится вперед за счет движения руки в локтевом суставе, а лучезапястный сустав и плечевой пояс жестко зафиксированы.

Удары у сетки

1. Встаньте с партнером по разные стороны сетки напротив друг друга, расстояние между вами — 3—4 м, и начинайте обмениваться короткими слабыми ударами или справа направо, или слева налево, или справа налево, или слева направо. Мяч при этом слегка подрезайте и старайтесь послать на ракетку партнера точно и удобно.

Данное упражнение легко усложнить, если начать обмениваться более сильными ударами, или увеличить расстояние друг от друга, или сделать то и другое вместе, или варьировать всеми этими условиями в самых разных положениях.

2. Встаньте у сетки в исходном положении для ударов с лета и попросите партнера направить мяч от задней ли-

нии под удар с лета справа (слева). Отвечая, старайтесь возвращать мяч на заднюю линию под удар справа (слева).

Чтобы усложнить упражнение, попросите партнера посылать вам более сильные мячи, плоские, крученые, резаные, с разной по высоте траекторией и степенью вращения. При ответе можете направлять мяч на сторону партнера в углы площадки, к боковым линиям и вообще в любую заранее выбранную точку в пределах разметки. Неплохо применять и мишени, которые устанавливаются прямо на корте.

Выбирая тренировочные упражнения, важно понимать, что только в облегченных условиях можно научиться правильным движениям, а вот чтобы совершенствовать игру у сетки, необходимо учиться ударам при условиях, максимально приближенных к игровым: ответы на острые, направленные самым неожиданным образом мячи; выходы к сетке после подачи и ударов от задней линии и т. д.

3. Возьмите в руки пластиковый стаканчик. Попросите партнера, стоящего по другую сторону сетки, бросать в вашу сторону удобные мячи. Если вам удастся ловить в стаканчик каждый третий мяч, то будьте уверены: когда возьмете в руки ракетку, проблем с ударом с лета у вас не будет. Это упражнение позволит вам самым быстрым образом научиться ударам с лета.

Вероятные ошибки

Удары выполняются, стоя грудью к сетке, а не боком. Кисть в момент касания мяча струнами вялая, а не жесткая.

Удары выполняются перед собой (от груди), а не сбоку. Слишком велик замах.

Недостаточный контроль мяча глазами.

При ударах справа и слева в средней и низкой точках — недостаточно согнуты ноги, слишком наклонено вперед туловище, мало «открыты» струны, выпад делается одноименной удару ногой, а не наоборот.

Советы

Девять из десяти ударов с лета выполнять с подрезкой. Будет то, что надо, если все удары выполнять в движении к мячу.

Учитесь наблюдать за действиями соперника и старайтесь разгадывать замыслы до того, как мяч покинет стру-

ны его ракетки. Это поможет ответить на самый мучительный вопрос для сеточника: справа, слева или сверху?

Играя с лета, лучше всего направлять мяч в то место, которое соперник только что покинул или собирается покинуть.

Следите за правильными хватками при ударах с лета и помните: если есть время и вы собираетесь отражать медленно летящий мяч, то старайтесь научиться менять хватку — это резко повысит надежность ваших ударов с лета. Некоторые тренеры, к примеру известный американский специалист Ван дер Миер, советуют применять шесть видов хватки при игре с лета — три справа и три слева, соответственно в низкой, средней и высокой точках.

Всегда помните, что к сетке выходят не для того, чтобы защищаться, а для того, чтобы атаковать. Великий Род Лейвер любил говорить по этому поводу: «Удар с лета напоминает мне удар кулаком в лицо».

Осмыслите все эти советы, и вы поймете суть удара с лета.

Свеча и смеш

Когда смотришь матч игроков, предпочитающих не выходить к сетке, создается впечатление, что тебя кормят блюдом, приготовленным без острых приправ.

Безусловно, теннисисты, которые исповедуют тактику «обмениваться ударами от задней линии до ошибки соперника», могут и добиваются побед в турнирах самых различных уровней, но публика таких теннисистов провожает с корта в лучшем случае вежливым молчанием. Если и раздаются хлопки, то, будьте уверены, это друзья или близкие родственники.

Совсем другое впечатление производят теннисисты, которые устремляются к сетке при каждом удобном случае. Особую зрелищность приобретает игра, когда соперники умеют как послать мяч высоко над сеткой, так и ответить на него ударом над головой.

Мяч, направленный высоко над сеткой, называют свечой. Свеча может быть послана ударом с лета, но чаще всего — ударом по отскочившему мячу. Если мяч при этом получает «верхнее» вращение, свеча будет крученой, если «нижнее» — резаной, без вращения — плоской.

Важный момент. Свеча — весьма эффективное оружие, но при одном условии: удар должен быть выполнен неожиданно. Поэтому свечу, как правило, маскируют под ко-

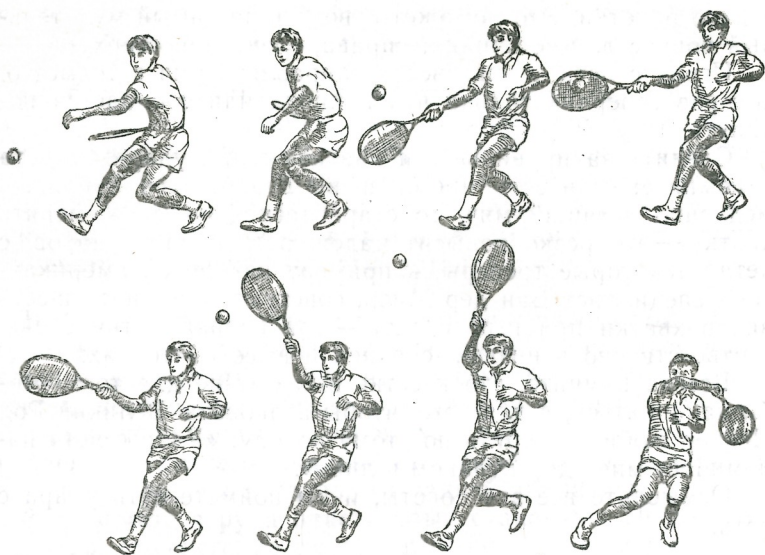


Рис. 24. Крученая свеча справа.

ронные удары. Если ваш коронный удар справа по отскочившему мячу — крученый, то и свечу лучше всего послать с «верхним» вращением: если ваш коронный удар слева по отскочившему мячу — резаный, то и свечу слева надо послать с «нижним» вращением.

В конкретной игровой ситуации свечой можно воспользоваться как в атаке, так и в обороне. Рис. 24.

Атакующая свеча хороша, когда соперник, устремляясь к сетке, ожидает обычный ответ, а вы в последнее мгновение посылаете мяч высоко над сеткой. Даже если вашему сопернику удастся дотянуться и вернуть мяч, то это наверняка будет такой ответ, который позволит вам выиграть очко следующим ударом. Обыкновенно атакующие свечи — это крученые и сверхкрученые (топ-спин) мячи, летящие над головой соперника по круто огибающей траектории. Если дать такому мячу коснуться площадки, то он полетит к заднему ограждению корта с такой скоростью, что мало кому удастся его просто догнать, не говоря уж о достойном ответе.

Защитная свеча, как правило, плоская или резаная. Ею лучше всего пользоваться, когда сопернику удалось «выбить» вас с корта. Возвращая мяч защитной свечой, когда он летит над сеткой на высоте 15 м и выше, вы успеете

не только вернуться на корт, но и занять наиболее выгодную позицию для отражения следующего удара.

Необходимости в специальном описании техники свечи как удара нет по одной простой причине: свеча и обычный удар по отскочившему мячу (или с лета) похожи, как двойняшки.

Замах практически не имеет, а главное, не должен иметь никаких особенностей, иначе внимательный соперник непременно разгадает ваш замысел послать свечу и успеет хорошенько подготовиться к удару над головой.

Различие в ударном движении и проводке заключается в том, что, разгоня ракетку вперед, в последний момент вы опускаете головку значительно ниже, чем при обычном ударе. Затем головка резко взмывает вверх вперед и взаимодействует с мячом, описывая ту или иную кривую в зависимости от того, какое вращение вы придаете мячу.

Советы

Атакующую свечу лучше посылать в углы корта, желательно под неудобную руку. Игроки, которые могут достойно ответить ударом слева по высокому мячу, попадают редко. Даже опытные теннисисты предпочитают забегать под удар справа, «открывая» при этом едва ли не всю площадку. В этом случае у вас появляется отличный шанс выиграть очко, направив следующий мяч либо в пустой угол, либо «в противоход».

Когда сопернику удалось «выбить» вас с корта, постарайтесь послать свечу как можно выше над сеткой. Мяч, который опускается на заднюю линию с высоты 18—20 м, может спровоцировать на ошибку кого угодно.

Смеш — это удар над головой. Безусловно, это самый сложный, но и самый впечатляющий удар в теннисе. Об этом ударе можно слагать стихи. Чаще всего смешем заканчивается розыгрыш мяча, и лично мне это напоминает жирный восклицательный знак, поставленный в конце игровой комбинации.

Удар над головой — это ответ на свечу.

Внешне смеш — удар, напоминающий плоскую подачу. Главное отличие в том, что, как правило, удар над головой приходится выполнять в движении.

Обычно это выглядит так. Заметив или угадав свечу, игрок поворачивается левым боком к сетке. Одновременно он поднимает головку ракетки вверх и располагает ее

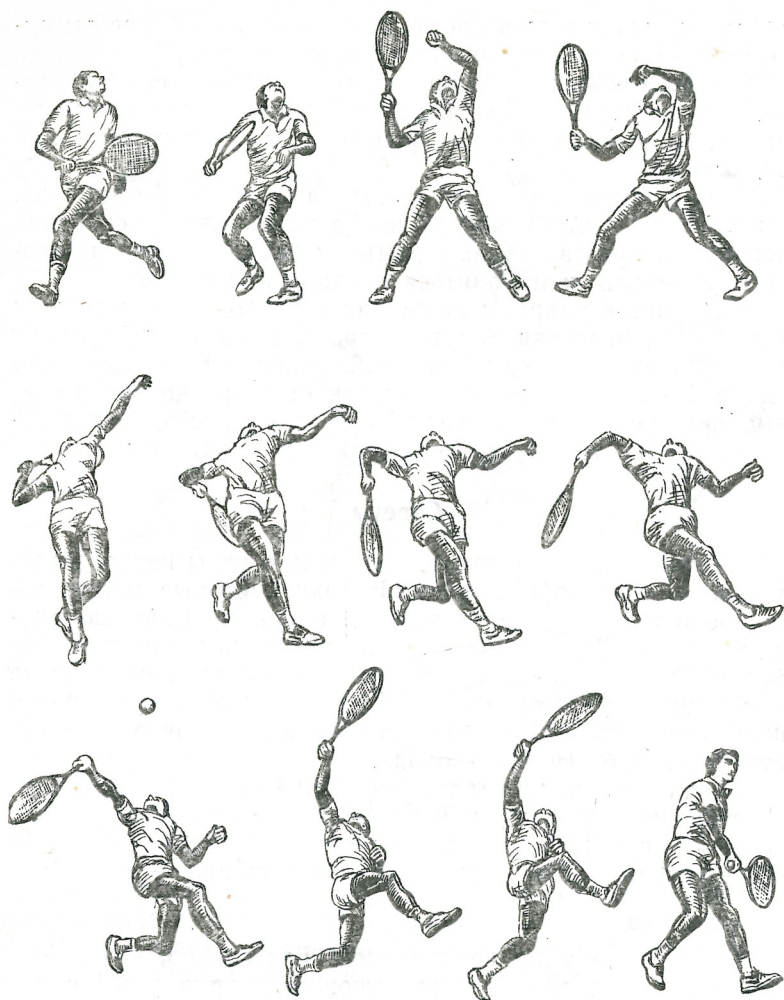


Рис. 25. Удар над головой (смеш) в прыжке.

справа и чуть выше головы. Левая рука вытягивается и показывает на мяч, при этом она напоминает ствол ружья, направленный охотником на летящую высоко утку. Далее следует более короткое и энергичное, чем при подаче, движение ракетки за спину и вынос ее на мяч. Рис. 25.

Ударное движение — один к одному как при плоской подаче. Представьте, что у вас в руках молоток и вы заби-

ваете гвоздь высоко над головой ударом, направленным вниз вперед.

Сопровождение тоже мало чем отличается, нежели при плоской подаче, и прежде всего оно более короткое. Ударная поверхность ракетки в конце движения обращена, как правило, к игроку.

Если смеш выполняется с места, то вес тела переносится на выставленную вперед левую ногу.

Но в девяти случаях из десяти удар над головой приходится выполнять, отбегая от сетки к задней линии правым боком вперед. Классные игроки делают это скрестным шагом. Начинающим теннисистам, чтобы не потерять равновесия, лучше всего пользоваться обычными или приставными шагами.

Нередко игрок не успевает отбежать и ему ничего не остается, как попытаться нанести удар в прыжке. Такой прыжок осуществляется за счет толчка правой ногой в направлении вверх назад.

Разумеется, сочетать отбегание, прыжок и удар — не просто, но, если это удастся, вы получите от смеха удовольствие, как ни от какого другого удара в теннисе.

Разучивать и тренировать смеш проще всего у стенки. Подбросьте мяч вверх и нанесите удар таким образом, чтобы он сначала отскочил от поверхности площадки, затем ударился в стенку и вернулся к вам (по траектории, направленной высоко над головой) для следующего удара.

Советы

Не бейте по мячу так, точно это последний удар в вашей жизни. Помните: качество смеха зависит не только от силы удара, но и от точности, и неизвестно, что важнее.

Старайтесь осуществлять подготовку к смешу так, чтобы удар не пришлось наносить слева от вас. Если это случилось, вам придется отражать мяч реверсом — так называется смеш с левой стороны. Обычно такой мяч становится легкой добычей для соперника.

Если мяч послан над сеткой очень высоко, но не очень глубоко, лучше дать ему отскочить и только после этого выполнить смеш.

Стремитесь применять смеш в каждой удобной для этого удара ситуации.

УКОРОЧЕННЫЕ УДАРЫ

От обычных резаных ударов по отскочившему мячу и с лета укороченные отличаются тем, что мяч, как прави-

ло, получает более сильное «нижнее» вращение, опускается на корт сразу же за сеткой и очень коротко отскакивает. Особенное впечатление производят укороченные удары, когда мяч, получив сильнейшее «нижнее» вращение, после отскока возвращается назад через сетку.

Главное достоинство таких ударов — их внезапность. Поэтому все подготовительные движения ни в коем случае не должны отличаться от обычных ударов. Наоборот, необходимо как можно убедительнее показать, что вы собираетесь ударить мощно и глубоко.

Ударное движение отличается тем, что струны «прочесывают» мяч более тонко и резко, как бы подсекают его.

Сопровождение более короткое. Головка ракетки словно натывается на препятствие, показывая в то место на корте, куда был направлен мяч.

Немало теннисистов, которые укорачивают мяч несколько необычным способом. Заключается он в том, что в момент касания струн с мячом игрок «отдает» головку назад. Мяч при этом получает незначительное «нижнее» вращение или не получает его вовсе, и создается впечатление, что он ударился в стенку, обитую поролоном. Безусловно, таким способом лучше всего пользоваться, укорачивая мячи ударами с лета. Такие мячи падают за сетку точно крупными каплями свинца и тут же «умирают».

Нет спору, что в теннисе укороченными ударами пользуются неравномерно реже, нежели всеми остальными. Но это отнюдь не значит, что к обучению и тренировке таких ударов можно относиться с прохладцей.

Укороченные удары — эффективное тактическое средство против любого соперника, но особенно это касается малоподвижных и не очень выносливых игроков. Даже не вполне удачно выполненные укороченные удары достигают главной тактической цели — заставляют находящегося на задней линии соперника постоянно нервничать: каким будет следующий удар — мощным и глубоким или укороченным?

Тренировать укороченные удары можно как у стенки, так и на корте.

У стенки это делается так. Поставьте перед стенкой на расстоянии 1—2 м легкоатлетический барьер или просто натяните веревку. После нескольких обычных сильных ударов по отскочившему мячу попытайтесь укорачивать мяч так, чтобы он проваливался за барьер или веревку и касался земли, не долетая до стенки.

На корте лучше всего поставить пустое ведро (также на расстоянии 1—2 м). Если ваши укороченные мячи бу-

дут опускаться в радиусе метра, а то и попадать в ведро, будьте уверены — вы делаете то, что надо.

УДАР С ПОЛУЛЕТА

На корте, хотя и не часто, но непременно, случаются игровые моменты, когда вы сможете отразить удар соперника единственным способом — подставить ракетку так, чтобы мяч коснулся струн сразу же после отскока от поверхности площадки. Это и будет удар с полулета, или, как его еще называют, хаф-воллей.

Обычно необходимость применить хаф-воллей возникает тогда, когда вы устремились к сетке, а соперник оставивает вас на полпути низким сильным мячом, направленным под ноги.

Безусловно, удар с полулета — защитный удар. Поэтому он требует не столько силы, сколько умения, причем весьма тонкого. Вы должны не просто блокировать полет мяча, а подставить ракетку таким образом, чтобы направить мяч через сетку в самое неудобное для соперника место. При этом струнная поверхность в момент удара всегда слегка «открыта».

От обычного удара по отскочившему мячу хаф-воллей отличается, как правило, очень коротким замахом и тем, что точка контакта мяча со струнами находится далеко перед туловищем.

Тренировать удар с полулета можно как у стенки, так и на корте.

Неудачный хаф-воллей — это чаще всего следствие двух ошибок. Первая — игрок либо недостаточно внимательно контролирует мяч глазами, либо вообще поднимает голову до удара. Вторая — слишком сильно бьет по мячу.

ТАКТИКА

Неважно, кто вы — новичок, впервые играющий на счет, или теннисист из первой десятки на компьютере АТП, — на корте, разыгрывая очко, вы будете стремиться к одному и тому же — перебить через сетку на один раз больше, чем ваш соперник.

Так вот, тактика — это прежде всего умение игрока мыслить ударами. Иными словами, вы должны посылать на сторону соперника такие мячи, которые создадут для него максимум неприятностей.

Но! Самые прекрасные тактические замыслы лопнут, точно мыльные пузыри, если игрок не владеет достаточной для их реализации техникой игры.

По мнению самых авторитетных специалистов, чтобы успешно прогрессировать в тактике, необходимо на пути к вершинам мастерства преодолеть каждую ступень, а не пытаться перескочить сразу на последнюю.

Для новичка на первой ступеньке главное — послать мяч через сетку.

На второй — научиться более-менее стабильно обмениваться ударами. Для этого лучше всего посылать мячи в «крест» (пересечение средней линии с линией подачи) и избегать при этом неоправданно сильных ударов.

На третьей ступеньке — научиться играть коротко или глубоко, то есть варьировать длину удара.

На четвертой — научиться посылать преимущественно крученые мячи, меняя направление — вправо, влево или вдоль боковых линий, причем так, чтобы они попадали в пределы разметки «с запасом», примерно в метре от задней и боковых линий.

На пятой ступеньке — научиться играть сильно или мягко, коротко или глубоко, косо или по линии, иначе говоря, научиться менять ритм, длину, направление и, разумеется, вид и степень вращения мяча.

Очевидно, чтобы овладеть ударами с лета, надо преодолеть те же самые ступеньки. Главный принцип обучения — от простого к сложному, но никак не наоборот.

ТАКТИКА ОДИНОЧНОЙ ИГРЫ

Когда я обдумывал, что и как написать о тактике в теннисе, у меня произошел любопытный разговор на эту тему с одним из знакомых игроков, который впервые взял в руки ракетку в двадцать восемь и спустя четыре года стал призером всесоюзного турнира среди любителей. Знакомый сказал буквально следующее:

— Когда я более или менее овладел ударами и стал играть на счет, для меня было важно не то, как бы я мог выиграть у Ивана Лендла или Андрея Чеснокова, а то, как выиграть у партнера, с которым выходил на корт по субботам и воскресеньям.

Итак, возьму на себя смелость утверждать, что новичку для успешной игры с равным или более сильным соперником достаточно познакомиться с тем, что специалисты называют основами тактики. Схема I.

1. Направление подачи

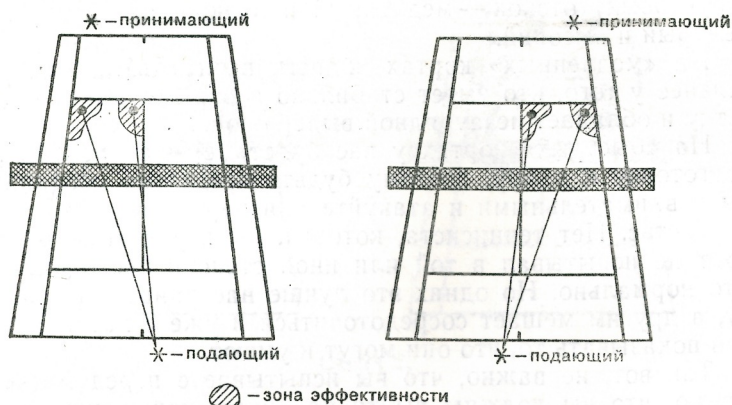


Схема 1.

Первое. Вы можете не знать о сопернике ничего, кроме фамилии, но должны хорошенько зарубить на носу и всегда помнить, что:

сетка по центру ниже, чем по краям, на целых 11 см; мячи, посланные в углы площадки, приземляются за лицевой линией куда реже, чем посланные прямо, потому что диагональ, пересекающая корт, длиннее боковой линии;

как минимум половина мячей, посланных от задней линии впритирку над сеткой, не достигнут цели. Оптимальный запас полета мяча над сеткой — один метр;

сопернику всегда сложнее отражать глубокие мячи хотя бы потому, что он чаще всего будет вынужден отступить назад, а отступая, вряд ли решится на сложный ответ и сыграет коротко и не очень сильно;

крученые мячи приземляются в пределах разметки значительно чаще, чем все остальные;

эффективность подачи в большей степени зависит от длины, нежели от силы. Длинную подачу принимать труднее, чем любую другую;

вторую подачу лучше всего направлять под неудобную руку.

Второе. В теннисе нет мелочей, и никто не может себе позволить роскошь не учитывать особенности отскока мяча в зависимости от типа и качества поверхности корта.

Наиболее распространенные корты — грунтовые, асфальтовые, бетонные, деревянные, с покрытием из синтетических материалов. Отскок мяча может быть быстрым

или медленным, низким или высоким. На мягких кортах (грунтовых) отскок — медленный и низкий, на твердых — быстрый и высокий.

На «медленных» кортах шансы выиграть предпочтительнее у того, кто умеет стабильно возвращать мяч через сетку и обладает незаурядной выдержкой.

На «быстрых» кортах у вас будет меньше времени на подготовку к удару, поэтому будьте предельно собранными и внимательными и атакуйте при первой возможности.

Третье. Нет теннисиста, который бы перед выходом на корт не испытывал в той или иной степени беспокойства. Это нормально. Но одних это лучше настраивает на борьбу, а другим мешает сосредоточиться и уже с первых ударов показывать то, что они могут и умеют.

Так вот, не важно, что вы испытываете перед матчем, важно, что вы должны выйти на корт, хорошенько размявшись. Разминка — лучшее лекарство снять излишнее беспокойство и обрести уверенность.

Разминку надо начинать в раздевалке с общих разогревающих упражнений — наклоны, повороты, приседания, круговые и маховые движения.

На корте, если это возможно, разминайтесь не с соперником, а с кем-нибудь посторонним. Попросите партнера послать вам не очень сильные и удобные мячи. Это позволит вам почувствовать «свои» удары.

Если вы эмоциональный человек и, как говорится, заводитесь с пол-оборота, вам подойдет спокойная и относительно непродолжительная по времени разминка.

Флегматику необходима более длительная разминка в достаточно высоком, нарастающем к концу темпе.

Осенью 1990 года я наблюдал в Москве на Кубке Кремля разминку победителя открытого первенства Франции аргентинца Андре Гомеша. Этот выдающийся игрок выходил на корт, двигался и наносил удары не то что без энтузиазма, а с откровенной ленцой.

А были и есть теннисисты, которым перед матчем необходимо не просто размяться, а сыграть сет в полную силу.

Четвертое. Вы можете по-разному относиться к тому, что у вас получается на корте лучше, а что хуже, но вы просто обязаны трезво оценить сильные и слабые стороны соперника и сделать это как можно быстрее, если ваше знакомство состоялось по ходу перекидки мяча, за пять минут до игры.

Для начала попытайтесь ответить на вопрос, кто перед вами — теннисист, предпочитающий игру с задней линии, сеточник или универсал?

3. Варианты ударов сеточника

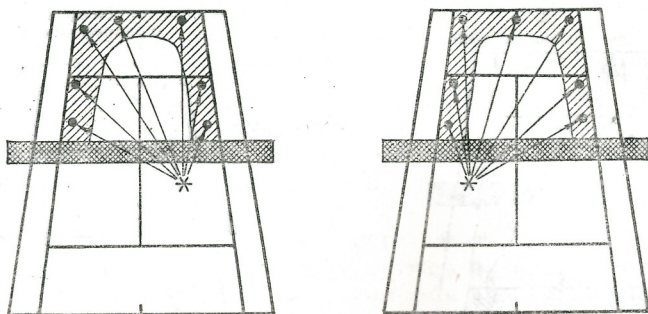


Схема 2.

Затем попытайтесь определить, какими ударами ваш соперник предпочитает атаковать, а какими защищаться. Это и будут его коронные удары; иначе говоря, в девяти случаях из десяти вы можете смело угадывать вид и характер ответного удара.

Оценив коронные удары, вы можете не сомневаться, что всеми остальными игрок владеет менее уверенно. Это значит только то, что, по возможности, вы должны провоцировать соперника именно на эти удары.

Наиболее вероятно, что на любительских кортах вы встретите:

игрока, который предпочитает игру с задней линии. Коронный удар справа — крученный, слева — резаный.

Такие теннисисты обычно стабильно возвращают мячи как справа, так и слева, отличаются упорным характером и завидной выносливостью, поэтому ключ к победе над ними — атака.

Делается это лучше всего так. Поскольку ответ слева, как правило, не бывает быстрым, вы посылаете в левый угол мощный, глубокий и хорошо закрученный мяч и смело направляетесь к сетке. Завершить комбинацию одним-двумя атакующими ударами с лета и выиграть очко будет, как говорится, делом техники; схема 2;

или:

соперника, предпочитающего забегать под удар справа. Коронный удар справа — крученный.

Это значит, что теннисист настолько не уверен в своем ударе слева, что пользуется им лишь в тех случаях, когда не успевает забежать под удар справа.

2. Варианты ответа принимающего, если соперник после подачи выходит к сетке

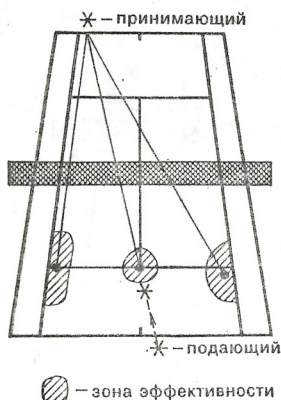


Схема 3.

4. Варианты обводящих ударов с задней линии

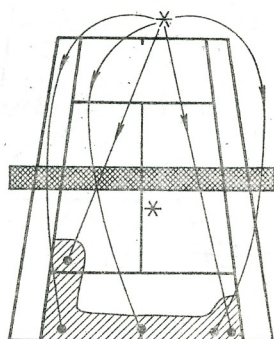


Схема 4.

Вы сможете испортить настроение такому игроку в том случае, если будете достаточно уверенно посылать мячи то в правый, то в левый угол площадки, а также ударами «в противоход».

К примеру, вы посылаете мяч сопернику в правый угол его площадки. Чтобы ответить, он будет вынужден сместиться и «открыть» левый угол. В этом случае у вас появятся отличные шансы направить атакующий мяч как в «открытый» левый угол, так и ударом «в противоход», то есть вновь в правый угол. Правда, удар «в противоход» потребует от вас умения скрывать направление мяча до последнего мгновения и наносить удар в момент, когда соперник уже начал движение в противоположный угол;

или:

соперника, который предпочитает выходить к сетке при первой возможности.

Такие игроки, как правило, быстры, ловки, выносливы, любят и умеют атаковать ударами с лета и над головой. Проигрывать сеточнику никогда не обидно, особенно на быстрой площадке, но это вовсе не значит, что у него нельзя выиграть.

Неважно, пытается соперник выходить к сетке после подачи или подготовительного удара от задней линии или нет, у вас всегда есть выбор для ответа, который может охладить атакующий пыл у самого агрессивного теннисиста. Во-первых, это может быть низкий мяч, направленный

в ноги устремившегося к сетке игрока. Во-вторых, это свеча, запущенная по высокой траектории к задней линии и, по возможности, под неудобную руку. В-третьих, это обводящий удар, направленный справа или слева, необязательно очень сильный, но как бы ныряющий за сетку, то есть хорошенько закрученный. Впрочем, и обводящий мяч с «нижним» вращением, посланный достаточно сильно и точно, вернуть будет ничуть не проще. Схема 3, 4;

или:

соперника, уверенно играющего слева двумя руками.

Такие игроки все чаще появляются на кортах и нередко производят удручающее впечатление на соперника своими мощными, глубокими и неожиданными ударами, особенно вдоль боковой линии.

Бояться таких игроков не стоит хотя бы потому, что удар слева двумя руками имеет не одни достоинства. Он хорош как удар по удобным мячам, но, если вы будете посылать под удар слева укороченные мячи, или низкие с обратным вращением, или длинные крученые полусвечи, или мячи, направленные прямо в игрока, вы очень скоро убедитесь, что заставляете соперника ошибаться куда чаще, чем ему этого хотелось бы;

или:

соперника-левшу.

Поскольку игроков, играющих правой рукой, значительно больше, левше привычнее играть с «праворуким», чем наоборот. Разумеется, это не большое преимущество, но забывать о нем было бы опрометчиво.

Итак, по другую сторону сетки игрок, который держит ракетку в левой руке. Еще до того, как вы вышли на корт, в вашем мозгу должен сработать своеобразный переключатель. Если в обычной игре вы привыкли атаковать с правой стороны, посылая мячи вдоль боковой линии, а с левой — по диагонали, то в игре с левой все наоборот. Вы должны стараться как можно чаще наносить острые и глубокие удары с правой стороны по диагонали, а с левой — вдоль боковой линии.

О «переключателе» надо помнить и на приеме подачи, особенно резаной. Мяч после отскока летит в противоположную от привычной сторону.

Безусловно, сильные и слабые стороны разных игроков могут комбинироваться самым неожиданным образом. Кроме этого, нельзя не учитывать, точнее, всегда надо учитывать, позитивные и особенно негативные черты характера

вашего соперника. Есть игроки, крайне болезненно реагирующие на ошибки судей, на изменение погоды, на чужие удачные мячи, на собственные ошибки и т. д.

А есть игроки, которые умеют «собираться» в казалось бы безнадежных ситуациях. Именно такие игроки наиболее опасны. Вы можете вести в счете 5/0 и в итоге проиграть сет, если позволите себе расслабиться и недооценить умение соперника бороться до конца.

АРИФМЕТИЧЕСКИЙ ТЕННИС

Важность умения разыгрывать последний мяч в гейме, сете и матче (соответственно, геймбол, сетбол и матчбол) бесспорна. Но успех или неуспех в игре (об этом хорошо знают опытные теннисисты) нередко зависит от розыгрыша так называемых ключевых мячей и геймов.

В гейме, безусловно, самым важным будет очко, которое разыгрывается при счете 30:15. Счет может стать либо 40:15, либо 30:30, а это далеко не одно и то же. Иначе говоря, или один игрок получает очевидное преимущество, или шансы соперников на победу в гейме уравниваются.

В сете ключевой гейм — седьмой. Допустим, счет 4/2. Если вы ведете в счете и выигрываете седьмой гейм, то счет становится 5/2, если проигрываете — 4/3. В первом случае проиграть сет так же трудно, как выиграть во втором.

Тактика розыгрыша ключевых мячей и геймов проста, но надежна — откажитесь от ударов, в которых не уверены, и все будет в порядке.

ТАКТИКА ПАРНОЙ ИГРЫ

Играя в паре, вы получите не только удовольствие, но и возможность совершенствоваться «одиночку».

Каким образом? Во-первых, в паре теннисистам приходится закрывать значительно меньшую (несмотря на то, что добавляются «коридоры») часть корта, нежели в «одиночке». Это значит, что ваши удары должны быть особенно точны.

Во-вторых, в паре теннисисты, которые хотят победить, должны оказываться у сетки раньше, чем соперник, и, разумеется, умело играть с лета.

Обычная расстановка в паре такова — каждый теннисист закрывает свою половину корта, причем:

подающий располагается за задней линией, примерно

1. Расстановка игроков при подаче:

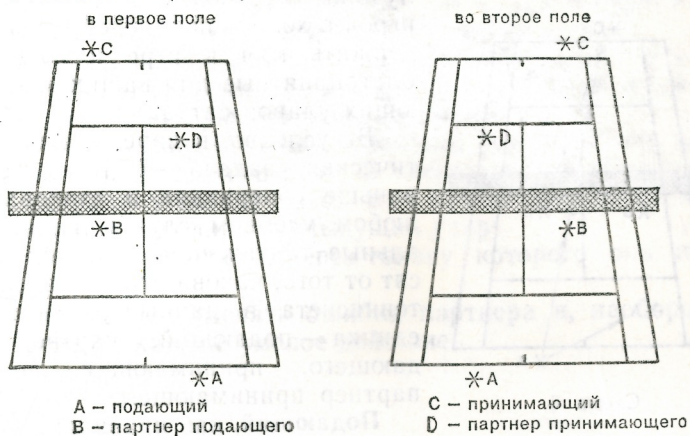


Схема 5.

посередине между средней и боковой линиями площадки; партнер подающего располагается в 2—3 м от сетки, также примерно посередине между средней и боковой линиями;

принимающий, как правило, первую подачу готовится отразить на задней линии, вторую — выдвигаясь вперед;

партнер принимающего при первой подаче находится впереди линии подачи примерно на метр, при второй — на два. Схема 5.

Пользуясь заранее оговоренными условными сигналами, игроки могут изменить расстановку и расположиться на площадке так называемым австралийским способом (тандемом). Делается это обычно так. Партнер подающего предупреждает напарника условным сигналом и в момент подачи смещается вдоль сетки таким образом, чтобы отразить ответ принимающего, направленный кроссом. Подающий сразу же после подачи устремляется в противоположную сторону, чтобы отбить мяч, если соперник пошлет его ударом по линии. Такой прием в парной игре называется «ножницы» и приносит успех тем теннисистам, которые действуют неожиданно и согласованно. Схема 6.

Игра в паре многообразна и богата то и дело возникающими непредсказуемыми ситуациями, но есть некоторые общие правила, соблюдение которых наверняка поможет вам на пути к успеху.

Обычно пара подбирается так, чтобы игроки дополняли друг друга. Если вы азартны, любите и умеете атаковать,

2. «Ножницы»

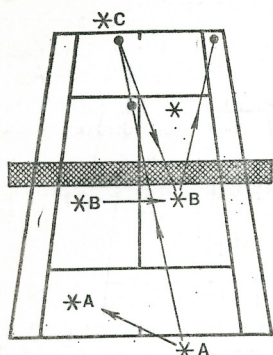


Схема 6.

лучшим партнером для вас будет игрок с холодной головой, умеющий держать мяч в игре и создавать благоприятные для ваших завершающих ударов ситуации.

Безусловно, в паре главная тактическая задача — быть у сетки раньше соперников и атаковать в любом удобном случае. Индивидуальные тактические действия зависят от того, какова игровая функция теннисиста в данный момент — подающий, партнер подающего, принимающий подачу, партнер принимающего.

Подающий, как правило:

подает мяч не сильно, но глубоко, и под неудобную руку соперника. Такая подача обеспечивает практически стопроцентное попадание первых мячей и дает возможность вовремя оказаться у сетки;

нацеливает первый удар с лета в ноги принимающего.

Партнер подающего, как правило:

занимает такую позицию, которая позволяет эффективно отражать удары, направленные вдоль боковой линии или свечой;

подстраховывает и отражает свечу, если она пущена за спину партнера, выбегающего к сетке;

предупредив партнера условным сигналом, сразу же после подачи идет на перехват мяча, направленного принимающим по кривой (кроссом).

Принимающий подачу, как правило:

отражает подачу низким ударом, направленным в ноги подающему;

чтобы держать соперников в постоянном напряжении, использует при ответе на подачу либо длинный хорошо закрученный мяч, либо укороченный, либо бросает за спину партнера подающего свечу, либо обводит его мячом, направленным по «коридору».

Партнер принимающего, как правило:

пытается угадать, куда и какой мяч направит вышедший к сетке подающий, и контратакует при малейшей возможности.

К сказанному можно добавить следующее:

тот из партнеров, кто лучше подает, делает это первым в каждом сете;

справа обычно играет более сильный теннисист;

в девяти случаях из десяти мяч после подачи возвращается кроссом, то есть направлен в подающего;

теннисисты, играя с лета, стараются направлять мяч в центр площадки соперников; когда же те сгруппируются в центре, следует атакующий удар по кривой;

мяч, направленный между игроками, отражает тот, кому он летит под удобную руку. В «перестрелке» (быстрый обмен ударами у сетки) такой мяч лучше принимать игроку, который выполнял предыдущий удар;

свечу отражает игрок, через голову которого она пущена;

старайтесь не замечать ошибки партнера и, наоборот, хвалите его за каждое умелое действие.

ПРИЛОЖЕНИЯ

ВЫПИСКА ИЗ ПРАВИЛ ИГРЫ

§ 1. Площадка

Местом для игры служит ровная площадка, ограниченная линиями (корт) и окруженная так называемыми забегами. Схема 7.

Площадка для одиночной игры представляет собой прямоугольник длиной 23,77 м и шириной 8,23 м. Ограничивающие площадку продольные линии называются боковыми, а поперечные — задними линиями. По обе стороны от поперечной оси площадки на расстоянии 6,4 м от нее и параллельно ей располагаются линии подачи. Каждый прямоугольник, образованный поперечной осью площадки, линией подачи и боковыми линиями, делится проходящей по продольной оси площадки средней линией на две равные части, называемые полями подачи. Середина каждой задней линии отмечается отрезком длиной 10 см и шириной 5 см, который называется средней меткой. Этот отрезок направлен внутрь площадки и соединен с задней линией под прямым углом.

Площадка для парной игры имеет ширину 10,97 м. Все остальные размеры, включая размеры полей подачи, совпадают с размерами площадки для одиночной игры. Поэтому в большинстве случаев площадки для парной игры используются и для одиночной.

Ширина всех линий разметки площадки, кроме задних, 5 см; ширина задних линий может быть 10 см. Линии входят в размеры ограничиваемых ими площадей (площадки, полей подачи).

Забегами называется свободное пространство за пределами площадки с размерами не менее 6,4 м за задними и не менее 3,7 м за боковыми линиями.

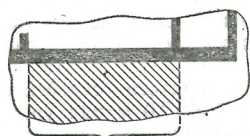
Площадка и забег делятся поперечной осью на две равные части, называемые сторонами.

Площадки сооружаются на открытом воздухе и в помещении.

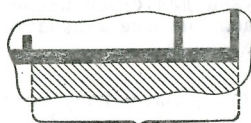
Покрытие площадки и забегов должно быть однородным по составу. Оно может быть грунтовым (из специальной смеси), травяным или с искусственным покрытием. Грунтовые и травяные площадки должны иметь дренажную систему, а все площадки на открытом воздухе — уклоны для стока воды.

Продольную ось площадки рекомендуется направлять с севера на юг.

В помещении высота потолка над серединой площадки должна быть не менее 10,5 м в специальных теннисных залах и не менее 8 м — в спортивных залах общего назначения.



1-я зона подачи для одиночной игры



1-я зона подачи для парной игры

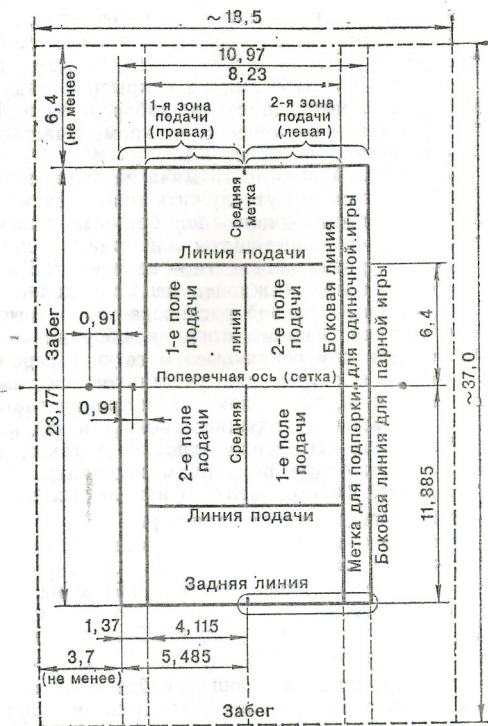


Схема 7.

§ 2. Оборудование

Между двумя вертикальными столбами, расположенными на поперечной оси площадки, с помощью металлического троса диаметром не более 0,8 см натягивается сетка. Столбы могут быть круглого (диаметром не более 15 см) или квадратного (15×15 см) сечения и высотой не более 1,1 м. Ось каждого столба должна находиться на расстоянии 0,91 м от боковой линии с внешней стороны площадки.

Сетка (темных тонов) должна быть прочной и иметь ячейки такого размера, чтобы мяч не мог пролететь сквозь нее. Не должно быть также просветов между сеткой и столбами.

Верхний край сетки по всей длине обшивается с каждой стороны полосой из белого материала шириной 5—6,3 см.

Высота сетки в середине площадки — 0,914 м. На этой высоте сетка устанавливается и удерживается специальным регулятором, закрепленным в центре площадки. С регулятором связана переброшенная через верхний край сетки белая тесьма шириной 5 см. Высота сетки по оси столбов — 1,07 м.

Если одиночная игра проводится на площадке для парной игры, то для поддержания сетки на высоте 1,07 м в местах, где должны были бы располагаться столбы для одиночной игры, ставят специальные подпорки, имеющие квадратное (7,5×7,5 см) или круглое (диаметром

7,5 см) сечение. Ось каждой подпорки должна находиться на расстоянии 0,91 м от боковой линии для одиночной игры. Места установки подпорок на площадке обозначают метками диаметром 7,5 см.

Площадки с забегами на открытом воздухе должны иметь ограждение — металлические сетки, забор и т. п. Высота ограждения вокруг площадки — не менее 3 м, кроме участков за боковыми линиями, имеющих высоту не менее 1 м.

Для лучшей видимости мяча за задними линиями используют темный фон. Фоном могут служить навешиваемая на заднюю оградительную сетку плотная ткань типа брезента, растущая за ограждением зеленень, забор, фанерные щиты или стены стоящих рядом зданий. Высота фона от уровня площадки — не менее 2,5 м.

Около столба каждой площадки должна находиться судейская вышка, сиденье которой располагается на высоте 1,8—2,0 м над уровнем площадки. Кроме этого, к оборудованию площадки относятся шаблоны для измерения высоты сетки в середине и по краям площадки, столики и стулья для участников, сиденья и тумбы под них для судей на линии, табло для демонстрации счета, а также другие постоянные предметы, находящиеся вокруг и над площадкой.

Рекламные щиты или плакаты, а также стулья для судей на линии, расположенные по торцам площадки, не должны иметь окраски или надписей белого, желтого или любых других светлых тонов.

§ 3. Принадлежности для игры

Мяч белого или желтого цвета должен иметь ровную наружную поверхность. Диаметр мяча — от 6,35 до 6,67 см, вес — от 56,7 до 58,5 г. После падения с высоты 2,54 м на бетонную поверхность площадки мяч должен отскакивать от нее на высоту от 1,35 до 1,47 м. Под воздействием нагрузки 8,165 кг мяч должен деформироваться на величину от 0,56 до 0,74 см.

Ракетка, представляющая собой обод с натянутыми на него струнами, должна удовлетворять следующим условиям:

длина, включая рукоятку, не должна превышать 81,3 см, ширина обода — не более 31,7 см. Размеры струнной поверхности: длина — не более 39,4 см, ширина — не более 29,2 см;

натянутая поверхность ракетки должна представлять собой сетку переплетенных струн, соединенных с ободом и закрепленных на нем в местах пересечения. Натянутая поверхность должна быть однородной и ровной — струны должны быть одной толщины и натянуты в одной плоскости.

РОЗЫГРЫШ ОЧКА

Розыгрышем очка называется поочередный обмен ударами с целью вынудить противника совершить ошибку.

Розыгрыш очка начинается с момента соприкосновения ракетки с мячом (окончание подачи) и продолжается до тех пор, пока один из игроков не совершит ошибки, не сумеет ударить по мячу или что-нибудь не помешает ходу игры.

Игрок, вводящий мяч в игру, называется подающим, его противник — принимающим.

§ 4. Расположение игроков перед подачей

Подающий становится обеими ногами в зоне подачи — на участке забега за задней линией площадки, ограниченном воображаемыми продолжениями средней метки и боковой линии.

Все остальные игроки могут стоять в любом месте, каждый на своей стороне как внутри площадки, так и за ее пределами.

§ 5. Выполнение подачи.

Для ввода мяча в игру подающий может использовать две попытки (первая и вторая подачи). Если первая подача ошибочна, вторая должна подаваться незамедлительно.

Подбросив мяч рукой в любом направлении (начало подачи), подающий должен ударить по нему ракеткой до его падения на площадку. Игрок, имеющий одну руку, может подбросить мяч ракеткой. Подача считается завершенной в момент соприкосновения ракетки с мячом (окончание подачи).

Во время выполнения подачи подающий не имеет права делать шаг опорной ногой в направлении подачи, а в момент окончания подачи — касаться ногой площадки или забега вне зоны подачи.

Примечание. Во время выполнения подачи разрешается: незначительное перемещение стопы, существенным образом не влияющее на первоначально занятое подающим положение; прыжок, если перед прыжком ноги подающего не касались площадки или забега вне зоны подачи.

§ 6. Направление подачи

Подавать следует поочередно: для розыгрыша первого очка — из первой зоны подачи в первое поле подачи, для розыгрыша второго — из второй зоны во второе поле подачи, для розыгрыша третьего — из первой зоны в первое поле подачи и т. д. Поданный мяч должен пролететь над сеткой и коснуться площадки в пределах соответствующего поля подачи.

Если обнаружится, что подача выполнена не из той зоны, то все разыгранные до этого очки засчитываются, а надлежащий порядок немедленно восстанавливается.

Примечание. Если это обнаружится после ошибки подающего при первой подаче, то вторую подачу он должен подавать из другой зоны в соответствующее поле подачи.

§ 7. Неправильная подача

Подача считается неправильной, если:

подающий нарушит любое из правил, указанных в § 5, 6;

подающий не попадет по мячу;

поданный мяч перед приземлением в надлежащем поле подачи:

а) заденет верхний край сетки между подпоркой и столбом;

б) заденет подпорку (в одиночной игре) или столб (в парной);

в) заденет партнера подающего, часть его одежды или ракетку (в парной игре);

г) коснется любого лица (кроме принимающего в одиночной игре, а также принимающего или его партнера в парной игре) или предмета, находящегося вне площадки.

§ 8. Переигрывание подачи

Подача не засчитывается и переигрывается с той попытки, во время или после которой возникнут следующие обстоятельства, зависящие от действий самого подающего и помешавшие подаче или приему:

подающий подбросит мяч, но, отказавшись от удара, даст мячу опуститься на площадку или поймает его;

подающий непроизвольно подбросит более одного мяча;

поданный мяч, задев верхний край сетки в любом месте между подпорками (в одиночной игре) или столбами (в парной), перелетит на сторону противника и приземлится в надлежащем поле подачи либо перед приземлением заденет принимающего (или его партнера в парной игре), где бы тот ни находился, часть его одежды или ракетку;

мяч будет подан (правильно или неправильно) в тот момент, когда принимающий не готов к приему.

§ 9. Прием подачи

Приемом подачи называется отражение поданного мяча после первого приземления. Принимающий обязан придерживаться темпа игры подающего и должен быть готов к приему, когда подающий готов подавать.

§ 10. Неготовность игрока к приему подачи

Подающий не должен подавать, если принимающий не готов к приему. Если подающий все же подаст, принимающий может заявить о своей неготовности возгласом и поднятием руки.

Заявление принимающего о неготовности к любой подаче учитывается, если ему помешает непредвиденное обстоятельство (неожиданное появление в пределах площадки или забега какого-либо лица, пролетающего или катящегося мяча, засорение глаза и т. п.). Кроме того, может быть учтена неготовность ко второй подаче, если она была вызвана попыткой принять первую.

§ 11. Правильный удар

После приема подачи игроки могут отбивать перелетевший на их сторону мяч любой частью ракетки как после первого приземления, так и до него (с лета), причем в парной игре это может делать любой из партнеров.

Удар считается выполненным правильно, если:

мяч, ни за что не задев, перелетит на сторону противника над сеткой или с внешней стороны подпорки (в одиночной игре) либо столба (в парной) и:

а) приземлится в пределах площадки;

б) до приземления коснется противника, где бы тот ни находился, части его одежды или ракетки, а также мяча, оказавшегося в пределах площадки;

мяч при перелете на сторону противника перед приземлением в пределах площадки либо перед касанием противника, части его одежды или ракетки заденет верхний край сетки между подпорками (в одиночной игре) либо столбами (в парной) или подпорку (в одиночной игре) либо столб (в парной);

игрок после него по инерции перенесет свою ракетку через сетку;

игрок перенесет руку с ракеткой через сетку для удара по мячу, который из-за сильного вращения или действия ветра после приземления в пределах площадки на его стороне перелетел через сетку обратно на сторону противника.

Примечание. При попытке отбить мяч игрок имеет право перейти за воображаемое продолжение сетки на сторону противника, не наступая при этом на поверхность площадки;

в парной игре по мячу ударит один игрок, а другой в этот же момент — по ракетке партнера.

§ 12. Проигрыш очка

Сторона (игрок или пара) проигрывает очко, если:

вторая подача игрока окажется неправильной (см. § 7);

при приеме подачи игрок отобьет мяч, не коснувшийся сетки, или будет задет им до приземления на его стороне (с лета), где бы он ни находился;

игрок не выполнит условий правильного удара (см. § 11);

игрок не успеет отбить правильно посланный противником мяч до второго приземления;

игрок или часть его одежды будут задеты мячом после первого приземления в пределах площадки или с лета, где бы игрок ни находился;

игрок сам, часть его одежды или ракетка (находящаяся в руке или выпущенная из рук) во время розыгрыша очка коснется сетки между подпорками либо самой подпорки (в одиночной игре), сетки между столбами либо самого столба (в парной), противника или поверхности площадки на стороне противника (хотя бы это произошло по инерции после удара);

игрок ударит по мячу с лета на стороне противника;

игрок отразит мяч ракеткой, выпущенной из рук до удара;

игрок ударит ракеткой по мячу более одного раза или при выполнении удара задержит мяч ракеткой и затем бросит его;

мяч после удара игрока пролетит сквозь сетку между подпорками (в одиночной игре) либо между столбами (в парной);

игрок не отобьет мяч, попавший в другой мяч, оказавшийся в пределах площадки на его стороне до начала розыгрыша очка;

игрок совершит какое-либо умышленное действие, помешавшее его противнику ударить по мячу (крикнет, бросит ракетку или мяч и т. д.).

§ 13. Переигрывание очка

Очко переигрывается с первой подачи (даже если она уже была использована), если:

продолжить розыгрыш очка игроку помешают обстоятельства, не зависящие от действий самого игрока:

а) лопнет мяч;

б) изменится высота сетки;

в) в пределах площадки или забегов появится какое-нибудь лицо, мяч или предмет, о чем будет своевременно и надлежащим образом заявлено игроком и подтверждено судьей на вышке;

г) раздастся ошибочный и затем немедленно исправленный возглас судьи, возглас «закрыт» или «стоп»;

д) будет показан ошибочный жест судьей на линии;

е) противник совершит какое-либо неумышленное действие (выронит находящийся в руке мяч, потеряет туфлю и т. д.);

пауза между первой и второй подачей окажется слишком затянутой не по вине подающего.

Примечания. 1. Если в ходе матча вдруг обнаружится изменение высоты сетки, то все разыгранные до этого очки засчитываются, а сетка устанавливается на необходимой высоте.

2. Если ударить по мячу игроку помешают обстоятельства, изложенные в § 13 (кроме п. г и д), то об этом он должен немедленно заявить возгласом и поднятием руки. Если же такого заявления не последовало и игра была продолжена, игрок не может предъявлять претензии после окончания розыгрыша очка.

3. Не служат основанием для переигрывания очка разные случайности, происшедшие с самим игроком: падение, ушибы, засорение глаза и т. п., а также повреждение ракетки, столкновение партнеров и все помехи по вине партнера в парной игре.

4. Не принимаются заявления игрока о помехах, указанных в п. в, если, по мнению судьи на вышке, они не могли помешать ему отразить посланный противником мяч, так как независимо от этих обстоятельств игрок все равно не смог бы догнать мяч.

СЧЕТ

§ 14. Счет очков в гейме

Если сторона (игрок или пара) выиграет свое первое очко, в ее пользу засчитывается 15; если второе, прибавляется еще 15, и засчи-

Схема подач в 13 гейме по системе «Тай-брейк»

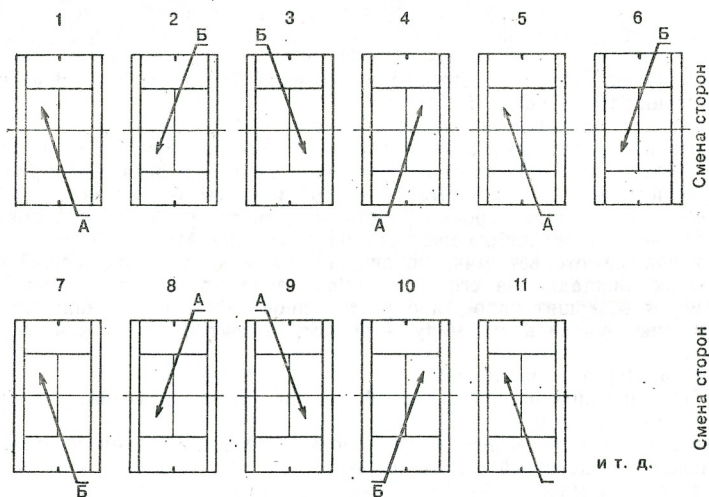


Схема 8.

тывается уже 30 в ее пользу; если третье, то прибавляется еще 10 и засчитывается уже 40 в ее пользу; если четвертое, то она выигрывает гейм, за исключением следующих случаев:

если обе стороны выиграют по три очка, счет становится «равно»; если после счета «равно» следующее очко выигрывает подающая сторона, счет становится «больше», если принимающая, то «меньше»;

если после счета «больше» или «меньше» следующее очко выигрывает та же сторона, которая выиграла предыдущее очко, то она и выигрывает гейм; если то же очко выигрывает другая сторона, счет становится «равно», и так продолжается до тех пор, пока какая-нибудь из сторон после счета «равно» не выигрывает два очка подряд, а следовательно, и гейм.

§ 15. Счет геймов в сете

Сторона, выигравшая шесть геймов, выигрывает и сет при условии, что противником выиграно не более четырех геймов; в противном случае сет продолжается до тех пор, пока одной из сторон не удастся достичь перевеса в два гейма.

Положением о соревнованиях может предусматриваться выигрыш сета с перевесом в один гейм со счетом 7:6. В этом случае при счете 6:6 13-й, решающий, гейм разыгрывается по так называемой системе счета «тай-брейк».

§ 16. Розыгрыш гейма по системе «тай-брейк»

В одиночной игре:

1. За каждый выигранный мяч засчитывается одно очко. Игрок, первым набравший 7 очков, выигрывает гейм и сет, если при этом соперник имеет не более 5 очков. В противном случае игра продолжается, пока одному из игроков не удастся достичь перевеса в два очка.

2. Игрок, чья очередь подавать, подает при розыгрыше первого очка. Его соперник подает при розыгрыше второго и третьего очков.

Далее каждый игрок подает поочередно при розыгрыше двух последующих очков, пока не определится победитель гейма и сета (схема 8).

Если обнаружится, что игрок подал вне очереди:

а) после розыгрыша первого очка, то это очко засчитывается, а надлежащий порядок подачи восстанавливается немедленно;

б) после начала розыгрыша второго очка, то порядок подачи остается неизменным.

3. При розыгрыше нечетных очков подача производится из первой зоны, при розыгрыше четных — из второй.

Если обнаружится, что подача выполнена не из надлежащей зоны, то все разыгранные до этого очки засчитываются, а надлежащий порядок подачи восстанавливается немедленно.

4. Соперники меняются сторонами площадки после розыгрыша каждого шести очков и по окончании гейма.

5. Этот гейм считается как один гейм для смены мячей. Но если смена мячей попадает на этот гейм, она откладывается до начала второго гейма следующего сета.

В парной игре сохраняется тот же порядок, что и в одиночной, с учетом установленной в начале игры каждого сета очередности подачи игроками каждой пары.

Если в парной игре во время розыгрыша гейма обнаружится, что игрок подает или партнер принимает вне очереди, то в случае обнаружения ошибки:

а) после розыгрыша первого очка — это очко засчитывается, а надлежащий порядок подачи или приема восстанавливается немедленно;

б) после начала розыгрыша второго очка — порядок подачи или приема остается неизменным до конца гейма.

Игрок (или пара), подававший в этом гейме первым, становится принимающим в первом гейме следующего сета.

Примечание. Если при счете 6:6 ошибочно разыгрывается обычный гейм вместо объявленного по системе «тай-брейк», то в случае обнаружения ошибки:

а) до начала розыгрыша второго очка — первое очко засчитывается, а ошибка исправляется немедленно;

б) после начала розыгрыша второго очка — продолжается розыгрыш обычного сета, в котором после счета 8:8, 9:9 и т. д. разыгрывается гейм по системе «тай-брейк», или, наоборот, гейма по системе «тай-брейк».

§ 17. Счет сетов в матче

Максимальное число сетов в матче у мужчин — 5, у женщин — 3. Для победы в матче из 5 сетов достаточно выиграть 3, а в матче из 3 сетов — 2 сета.

ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ МАТЧА

§ 18. Время начала матча

Игроки должны быть готовы начать матч к указанному в расписании времени, сообщив об этом старшему судье. После вызова игроки должны явиться на площадку для проведения матча в течение 5 минут.

§ 19. Выбор сторон площадки, подачи или приема подачи

Перед началом разминки соперники (игроки или пары) устанавливают, кто из них будет подавать первым и на какой стороне площадки.

Право выбора стороны площадки и подачи или приема подачи определяется жребием. Участник (игрок или пара), в чью пользу выпал жребий, может выбрать сам или обязать соперника выбрать: сторону площадки — в этом случае его соперник выбирает подачу или прием подачи; подачу или прием подачи — в этом случае его соперник выбирает сторону площадки.

Кроме того, партнеры каждой пары решают, кто из них будет подавать первым, а кто принимать в первом поле подачи.

§ 20. Разминка

Перед началом матча игрокам разрешается разминка (перекидка мяча на площадке) не более 5 минут.

§ 21. Очередность подачи и приема подачи

В одиночной игре после окончания каждого гейма подающий становится принимающим, а принимающий — подающим.

Если обнаружится, что игрок подает вне очереди, то необходимая очередность подачи немедленно восстанавливается, а все разыгранные до того очки засчитываются. Если это обнаружится после окончания гейма, то в следующем гейме подавать должен другой игрок, и такая неизменная очередность подачи сохраняется до конца матча.

В парной игре после окончания каждого гейма подающая сторона становится принимающей, а принимающая — подающей. Очередность подачи или приема подачи устанавливается партнерами каждой пары в начале каждого сета.

Партнер игрока, подающего в первом гейме, подает в третьем, а партнер игрока, подающего во втором гейме, подает в четвертом и т. д. — в такой очередности во всех последующих геймах данного сета.

Если обнаружится, что один из партнеров подает вне очереди, то необходимая очередность подачи немедленно восстанавливается, а все разыгранные очки, как и ошибки, совершенные при подаче до того момента (см. примечание § 6), засчитываются. Если это обнаружится после окончания гейма, то такая неизменная очередность подачи игроками этой пары сохраняется до окончания данного сета.

Игрок, начавший принимать подачу в первом поле подачи, должен продолжать принимать ее в том же поле в течение всего данного сета. Его партнеру в этом случае следует принимать подачу соперника во втором поле подачи.

Если после начала гейма обнаружится, что принимающая пара изменила очередность приема подачи (игрок, принимавший в первом поле подачи, стал принимать ее во втором поле подачи), то такая измененная очередность сохраняется до окончания данного гейма, но первоначальная очередность приема подачи должна быть восстановлена в том гейме данного сета, когда эта пара снова станет принимающей.

§ 22. Смена сторон

Соперники меняются сторонами площадки после окончания каждого нечетного гейма в каждом сете.

Если обнаружится, что соперники своевременно не поменялись сторонами, то разыгранные до этого очки засчитываются, а соперники немедленно меняются сторонами.

§ 23. Правило «30 секунд»

После окончания разминки до начала подачи и с момента окончания розыгрыша любого очка отсчет 30 секунд начинается с возгласа судьи «переиграть».

Это правило должно строго соблюдаться в матчах, где предусмотрены лица, подающие мячи. В тех матчах, где они отсутствуют,

отступление от правил регулирует судья на вышке, не допуская умышленного затягивания встречи.

§ 24. Перерыв при смене сторон

При смене сторон игроки должны продолжить матч не позже чем по истечении 90 секунд с момента завершения предыдущего гейма.

§ 25. Перерыв между сетами

После третьего сета в соревнованиях мужчин и после второго сета в соревнованиях юношей и девушек 17—18 лет и женщин по заявлению кого-либо из игроков предоставляется перерыв продолжительностью 10 минут.

Во всех соревнованиях детей, юношей и девушек 16 лет и моложе, а также лиц старшего возраста после второго сета устанавливается обязательный перерыв продолжительностью 10 минут.

Если дети, юноши и девушки 16 лет и моложе допускаются к соревнованиям юношей и девушек 17—18 лет либо мужчин и женщин, то 10-минутный перерыв предоставляется по заявлению кого-либо из игроков после третьего сета в соревнованиях мужчин и после второго сета в соревнованиях юношей и девушек 17—18 лет и женщин.

Если прерванный матч не возобновлен в течение 10 минут в тот же день или продолжается лишь на следующий день, то 10-минутный перерыв может быть взят только после трех непрерывно сыгранных в этот день сетов в соревнованиях мужчин и после двух — в соревнованиях юношей и девушек 17—18 лет и женщин, причем завершение неоконченного сета считается как один сыгранный сет.

Примечание. 10-минутный перерыв фиксируется по часам судей на вышке.

Перерыв после второго сета в соревнованиях юношей и девушек 17—18 лет и женщин может быть отменен, если это оговорено положением.

ТИПОВОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

О САМОДЕЯТЕЛЬНОМ ХОЗРАСЧЕТНОМ ТЕННИСНОМ КЛУБЕ

1. Основные положения

1.1. Самодеятельный хозрасчетный теннисный клуб (СТК) является одной из форм широко проводимой в нашей стране работы по вовлечению трудящихся и учащейся молодежи в систематические занятия физической культурой и спортом, и прежде всего теннисом, как одним из наиболее доступных и интересных видов спорта, активно-го отдыха и досуга широких слоев населения.

1.2. СТК создается по согласованию с местным (городским, районным) спорткомитетом и его федерацией тенниса, решением общего собрания коллектива любителей тенниса, насчитывающего не менее 25 человек.

1.3. Клуб организуется по предварительной договоренности: при одной из жилищно-эксплуатационных организаций местного Совета народных депутатов, ведомственного или общественного фонда (ЖЭК, ЖЭУ, ДЭЗ, ЖКО, ЖКК, ЖКУ, КЭЧ);

при профкоме учебного заведения, организации, предприятия, учреждения;

при низовом коллективе спортобщества профсоюза или ведомства, при хозрасчетном спортобъекте.

1.4. Клуб организуется и действует на основании Положения о нем, разработанного на основе настоящего Типового положения, согласованного с руководством организации, при которой он создан, и утвержденного местным, городским, районным спорткомитетом.

1.5. Финансово-хозяйственная деятельность клуба и его материальные средства учитываются балансом (отдельной статьей) организации, при которой он создан, и осуществляются по годовым приходно-расходным сметам, согласованным с руководством этой организации и соответствующей федерацией тенниса и утвержденным соответствующим спортивным комитетом. Руководителю-распорядителю кредитов этой организации запрещено использовать средства клуба не по прямому назначению, то есть не по утвержденной смете.

1.6. Источниками покрытия расходов клуба являются вступительные и ежегодные членские взносы, установленные общим собранием членов СТК; средства, ассигнуемые на проведение и развитие физкультурно-массовой работы по месту жительства; поступления от организаций-шефов и других заинтересованных в деятельности клуба организаций.

1.7. Клуб работает под руководством местного (городского, районного) спортивного комитета и его федерации тенниса и ими контролируется (ревизуется).

1.8. Клубу предоставляется право иметь свое название, эмблему, вымпел, нагрудный знак, удостоверение члена клуба и угловой фирменный бланк, зарегистрированный соответствующими органами местного (городского, районного) исполнительного Совета народных депутатов.

1.9. Клуб осуществляет свою деятельность на основе широкой инициативы физкультурной общественности и во взаимодействии и при участии соответствующих профсоюзных, комсомольских, физкультурно-спортивных организаций и руководствуется:

постановлениями и приказами соответствующих спортивного комитета, постановлениями и указами их федераций тенниса;

положением о клубе, утвержденным согласно п. 1.4. настоящего Типового положения.

1.10. Клубу разрешается принимать на временную работу специалистов для проведения учебно-тренировочных работ и сборов, семинаров по подготовке и переподготовке судей и общественных тренеров, организации занятий с абонементными группами, производя это:

по согласованной с местным государственным финансовым органом статье «Зарплата нештатных работников» годовой сметы клуба, утвержденной установленным порядком (п. 1.5.);

по трудовым соглашениям с этими специалистами, заключенными в полном соответствии с действующими государственными правилами и нормами (расценками) почасовой оплаты этой категории работников, принятыми ДСО профсоюзов и ведомств;

при обязательном оформлении соглашений и расчетов по ним через организацию, учитывающую клуб на своем балансе.

1.11. В составы команд клуба, выступающих в различных соревнованиях самостоятельных теннисных клубов города (района), могут входить и члены клуба, в том числе и теннисисты-разрядники, которые являются одновременно членами спортивных обществ профсоюзов и ведомств (не более 50 % состава команды).

2. Основные задачи клуба и его деятельность

2.1. Основными задачами клуба являются:

широкая пропаганда физической культуры и спорта, и прежде всего тенниса как одного из важнейших средств оздоровления, нравственного и физического развития граждан;

вовлечение в систематические занятия теннисом широких слоев населения различных возрастных категорий;

проведение активной работы по нравственному и физическому воспитанию членов клуба.

2.2. Работа клуба осуществляется путем:

вовлечения в коллектив клуба учащейся молодежи и взрослого населения;

непосредственного участия членов клуба в организации и проведении работ по строительству новых и реконструкции существующих сооружений клуба, а также работа по поддержанию их в надлежащем состоянии;

организации при своей базе пункта проката теннисного инвентаря;

найма и аренды теннисных сооружений для занятий членов клуба;

организации и постоянного контроля за состоянием здоровья членов клуба, осуществляемого соответствующими врачебно-физкультурными диспансерами и другими медицинскими учреждениями;

проведения занятий по обучению игре в теннис, учебно-тренировочной работы по подготовке теннисистов-разрядников;

проведения внутренних соревнований: блицтурниров на приз открытия и закрытия сезона; первенства и кубка клуба (по возрастам, разрядам и полу); турниров с «гандикапом», типа «веревочка» и по физподготовке, а также участия команд клуба в других различных соревнованиях;

коллективного посещения соревнований с участием сильнейших советских и зарубежных теннисистов;

организации показательных выступлений на кортах клуба сильнейших мастеров и ветеранов тенниса;

проведения специальных докладов, лекций, бесед, вечеров, просмотров теннисных кинофильмов и т. д.;

подготовки судей и общественных тренеров по теннису и физподготовке;

организации в зимнее время занятий различными видами спорта (при отсутствии или недостатке у клуба собственных или арендованных крытых теннисных кортов).

Примечание. Все виды внутриклубных соревнований проводятся по разработанным клубом и утвержденным местной федерацией тенниса Положениям.

3. Руководство деятельностью клуба

3.1. Высшим органом СТК является Совет клуба; он избирается открытым голосованием на общем собрании членов клуба с учетом рекомендаций местной федерации тенниса на срок 2—4 года.

3.2. Правление клуба (общее собрание) избирают также открытым голосованием с учетом рекомендаций местной федерации тенниса.

3.3. Правление клуба назначает по представлению председателя правления заместителей председателя правления (не более 2 чел.) и председателей — руководителей комиссий (разделов, участков работы) с учетом схемы организации президиума местной федерации тенниса.

3.4. Заседания Совета клуба проводятся не реже одного раза в 2 месяца, правления клуба — не реже одного раза в месяц.

3.5. Правление клуба — исполнительный орган Совета клуба — учитывается и несет ответственность за деятельность клуба в целом перед Советом клуба, а председатель правления — и за финансово-хозяйственную деятельность.

3.6. Правление клуба:

планирует и руководит всеми видами деятельности клуба;

разрабатывает проект годовых приходно-расходных смет, согласовывая и утверждая их согласно п. 1.5 Типового положения;

составляет планы работы клуба, согласовывает их с организацией, балансом которой учитывается клуб, организует утверждение планов в местной федерации тенниса;

осуществляет постоянную связь в работе с соответствующими государственными и общественными организациями;

представляет клуб на заседании местной федерации тенниса и в других соответствующих спорторганизациях;

устанавливает правила внутреннего распорядка клуба;

рассматривает и принимает соответствующие меры к членам клуба, допустившим нарушения Положения о клубе, спортивной этики и т. д.;

разрабатывает проекты положений о внутриклубных соревнованиях, организует их согласование и утверждение в соответствии с примечанием к п. 2.2 Типового положения;

издает собственную стенгазету и организует выступления членов клуба в спортивной печати;

подыскивает и оформляет на временную работу в клуб специалистов, руководствуясь п. 1.10 Типового положения;

осуществляет на своей теннисной базе наглядную агитацию и пропаганду тенниса (буллетени, фотографии сильнейших теннисистов и т. п.);

осуществляет прием граждан в члены клуба и организует их выход из состава клуба с последующим утверждением Совета клуба; ведет учет всех видов деятельности клуба и отчетывается о проделанной работе перед Советом клуба (не реже одного раза в месяц) и перед соответствующими вышестоящими инстанциями (по установленным формам и срокам).

3.7. Совет клуба и его правление исполняют свои обязанности на общественных началах.

4. Ликвидация клуба

4.1. Клуб ликвидируется решением общего собрания его членов, согласованным с местным спорткомитетом, его федерацией тенниса и организацией, при которой клуб создан.

4.2. Материальные ценности клуба реализуются в установленном порядке, и все оставшиеся после реализации денежные средства клуба перечисляются в доход госбюджета.

КАК ПОСТРОИТЬ ТЕННИСНЫЙ КОРТ

Общий строительный размер площадки — 40×20 м.

Большая ось площадки должна быть ориентирована по сторонам света с севера на юг.

1. Щебеночная конструкция площадки

Щебеночные площадки сооружаются с искусственным покрытием (спецсмесью). Конструкция площадки состоит из трех слоев общей толщиной 15 см (схема 9).

Нижний слой (основание) толщиной 8 см состоит из щебня или шлака с крупностью зерен 3—5 см и укладывается на спланированную и укатанную поверхность корта, имеющую уклоны к дренажным канавам.

Примечание. При отсутствии щебня или шлака, в виде исключения, для устройства основания может быть использован крупнозернистый песок.

Поверх укатанного нижнего слоя укладывается промежуточный слой толщиной 3 см, материалом для которого обычно служит щебень с крупностью зерен 1—2 см. Промежуточный слой служит преградой проникновению в основание мелких частиц верхнего слоя, а также создает ровную поверхность для укладки верхнего покровного слоя. Промежуточный слой планируется и укатывается катком весом не менее 0,5 т.

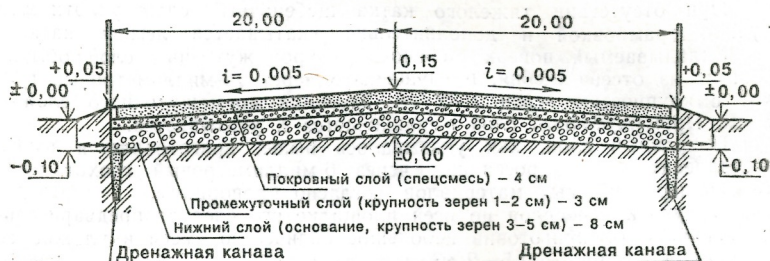


Схема 9.

Толщина покровного слоя (спецслоя) — 4 см. Поверхность спецслоя должна быть ровной, а сам спецслой — плотным, упругим, пропускать воду, но не размокать, не быть скользким после дождя или поливки, не пылить в жаркую и сухую погоду. Спецслоем, обладающий такими свойствами, готовят путем составления смеси из нескольких материалов.

Примерный состав спецсмеси покровного слоя:

Глина	25—30%
Кирпичная крошка	65%
Песок	5—10%

2. Водоотвод

Отвод воды с поверхности теннисного корта достигается путем придания ей поверхностных уклонов.

Дренажные каналы служат для отвода воды с поверхности и из покрова площадки за ее пределы и устраиваются при наличии водонепроницаемых подстилающих грунтов.

В целях лучшего прохождения поверхностных вод в дренажные каналы над ними устраиваются полосы шириной 20 см на всю толщину спецслоя из фильтрующей смеси.

Отвод воды за пределами площадки производится в зависимости от рельефа местности или в соответствии с общим проектом.

3. Производство работ

Сооружение теннисного корта начинается с разбивки на местности ее строительных границ, после чего производятся земляные и планировочные работы в соответствии с проектом.

По углам и сторонам площадки и по гребню ската устанавливаются колышки (3—5 колышков на сторону), на которых наносятся метки верха отдельных слоев и верха площадки.

По окончании земляных и планировочных работ заполняются дренажные каналы щебнем или шлаком.

При укладке слоев (начиная со щебеночного) необходимо правильно выдерживать уклоны и планировку поверхностей.

После укладки и планировки (разравнивания) щебеночного слоя его прокатывают несколько раз катком (весом 1—1,5 т), чтобы на поверхности слоя не было неровностей и пустот, в которые могли бы проваливаться зерна верхнего слоя. Толщина нижнего слоя после укатки должна быть 8 см, поэтому до укатки щебень кладется слоем 11—12 см.

При отсутствии тяжелого катка щебеночный слой уплотняется ручной трамбовкой и дополнительно укатывается легким катком.

Укладываемый поверх щебеночного промежуточный слой обычно состоит из отсева щебня, пропущенного через 25-миллиметровый грохот с крупностью зерен 1—2 см. Толщина промежуточного слоя — 3 см. Промежуточный слой выравнивается и укатывается.

Покровный слой, как указывалось выше, готовится путем составления смеси просеянных через 6-миллиметровый грохот тщательно перемешанных материалов согласно пропорциям.

До укатки спецслоя по всей площадке его следует предварительно испробовать, приготовив небольшое количество смеси и уложив ее на участок площадью 1,5—2 м².

Если покров спецслоя после уплотнения рассыпается, в смесь следует добавить глину или строительные высеки. Если покров получается твердым и после поливки делается скользким, в смесь следует добавить песок.

Укладка спецсмеси производится в сухом виде.

Смесь развозится по площадке на тачках и после россыпи тщательно разравнивается деревянными граблями.

Так как при укатке смесь уплотняется, то ее следует укладывать слоем 6—7 см, чтобы после укатки получился слой 4 см.

Перед укаткой уложенную смесь предварительно поливают. Когда смесь пропитается водой и сверху просохнет, ее укатывают легким катком весом 0,3—0,5 т. Чтобы смесь не приставала к катку, поверхность площадки посыпается песком небольшим слоем.

Укатка производится поочередно вдоль и поперек площадки, причем сначала укатывается вся площадка в одном направлении, а затем в другом. Укатка производится до тех пор, пока след одной проходки не перестанет передавливаться следами последующей.

При укатке, за исключением следующего прохода, рабочие должны идти впереди катка и тащить его за собой, чтобы он закатывал следы от обуви. Рабочие должны быть в обуви без каблуков.

Каток следует вести плавно, без резких изменений скорости.

Если, несмотря на удовлетворительный результат предварительно произведенного испытания смеси, покровный слой будет иметь один из описанных выше недостатков, в него следует ввести соответствующие добавки.

Добавление производится путем вграблывания в поверхность площадки просеянной глины или песка с последующей поливкой площадки и повторной укатки ее.

После окончания укатки площадку посыпают песком, прокатывают еще один раз легким катком и сметают с ее поверхности лишний песок.

В процессе укатки и по ее окончании необходимо проверять уклоны и планировку поверхности.

4. Разметка площадки

Разметку производят по шнурам, натянутым на гвозди. В местах нанесения линий покрытие тщательно разматается и промасливается (например, олифой) на глубину 8—10 см. После просыхания этого слоя он окрашивается белыми масляными, клеевыми или нитрокрасками. Время от времени линии обновляются быстросохнущими меловой вододисперсионной краской или нитрокрасками.

ОГЛАВЛЕНИЕ

От автора	3
Немного истории	5
Ракетка. Струны. Мячи. Форма	9
Техника	13
Удары	13
Хватка ракетки	14
Подача	18
Передвижения	25
Удары по отскочившему мячу	29
Удары с лета	42
Свеча и смеш	49
Укороченные удары	53
Удар с полулета	55
Тактика	55
Тактика одиночной игры	56
Тактика парной игры	62
Приложения	66



22715

