

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ КОМИТЕТ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ПО ВЫСШЕМУ ОБРАЗОВАНИЮ

КАЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

3 87-7
682-3

ТЕННИС В УЧЕБНЫХ ГРУППАХ

ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ



Методические указания

1996

9051

97-7
3 682-3

Государственный комитет Российской Федерации
по высшему образованию
Казанский государственный технологический университет

ТЕННИС В УЧЕБНЫХ ГРУППАХ
ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ

Методические указания

27

Составители : и.о. доц.Г.Д.Гейко,
доц.И.А.Зенуков

Теннис в учебных группах. Основы техники и тактики:
Метод. указания / Каз. гос. техн. универ. ; Сост. Г.Д.Гейко,
И.А.Зенуков. Казань 1996 , 16с.

Предлагаемое методическое пособие предназначено для начинающих игроков в теннис. В пособии приводятся основные технические приемы по выполнению ударов по мячу, а также наиболее распространенные тактические действия при игре в теннис.



Печатается по решению кафедры физического
воспитания.

Рецензенты : доц. кафедры физвоспитания КГАСА
Г.И.Вербицкий
мастер спорта по н/теннису
Ю.А.Бабушкин

ВВЕДЕНИЕ

Многочасовые теннисные матчи требуют от теннисиста хорошей физической подготовки, но для победы этого недостаточно. Лишь сочетание хорошей физической формы с техникой выполнения разнообразных ударов и тактикой ведения игры создают теннисисту необходимые условия для будущих побед.

Современный теннисист должен с одинаковым успехом действовать по всему корту, уверенно играя как по задней линии, так же и у сетки. Он должен уметь тактически грамотно построить игру в зависимости от уровня мастерства соперника (найти его слабые места в технике), от покрытия корта (медленный или быстрый), от погодных условий и т.п.

Прежде чем перейти к изучению технических приемов в теннисе, необходимо твердо помнить, что правильно подобранная для теннисиста ракетка ускорит процесс освоения им основ теннисной техники.

Техника выполнения ударов в теннисе

Техника ударов в теннисе зависит от способа хватки ракетки. Для начинающих теннисистов рекомендуется использовать континентальную (универсальную) или восточную хватки.

Успешное освоение теннисных ударов зависит от умения теннисиста концентрировать свое внимание на полете мяча и исходной позиции, с которой начинается выполнение удара. Поэтому при обучении игре в теннис надо приучить себя следить за полетом мяча до тех пор, пока он не войдет в соприкосновение со струнной поверхностью ракетки. Выработка привычки следить за полетом мяча позволяет не только ударить по мячу центром ракетки, но и своевременно выполнить подготовительные действия перед самим ударом.

Вторым важным моментом для начинающих теннисистов является разучивание исходного положения. Главное, что нужно помнить при этом, что тело должно быть расслабленным и в то же время готовым выполнить нужные действия. В зависимости от характера предстоящего удара исходное положение несколько видоизменяется, но общим является то, что теннисист должен постоянно сохранять бдительность, переместить вес тела на переднюю часть стопы, чуть согнуть ноги и поставить их на ширину плеч. У теннисиста должно создаться представление, что под пятками находятся теннисные мячи.

Положение ракетки при игре на задней линии и приеме подачи примерно одинаково. Ракетку теннисист должен держать на уровне груди, чтобы рукоятка была ниже пояса. Угол, образуемый предплечьем и ручкой должен быть наиболее удобным для конкретного игрока. При игре с лета туловище наклоняется еще более вперед, руки с ракеткой выдвинуты навстречу летящему мячу, головка ракетки находится на уровне подбородка.

В процессе игры в теннисе используются различные удары: удар справа, удар слева, подача, удар с лета, подрезка, свеча, резанный удар, крученный удар. Начинать обучение ударам следует в указанном выше порядке. Освоение очередным видом удара обеспечивает подъем теннисиста на следующую ступень пирамиды мастерства.

I. I. Удар справа

Среди ударов в теннисе удар справа является самым естественным в выполнении (для правой). Именно это и позволяет начинающим теннисистам быстро и довольно легко овладеть этим ударом.

Удар справа может выполняться как с места, так и с ходу. Вначале необходимо овладеть ударом с места. Обучению справа начинается с имитации движений, а затем его отрабатывают у стенки.

Главное усложнить технику выполнения всех фаз удара: подготовка к удару, замах, непосредственно удар и сопровождение.

Обучение удара справа желательно начинать с имитации движений перед зеркалом.

Вначале отрабатывается замах. Для этого нужно встать к зеркалу правым или, если теннисист - левша, левым боком. Вес тела переносится на правую ногу, а затем следует поворот туловища направо (в дальнейшем описании всех движений приводится для правой). Одновременно с поворотом туловища делается шаг вперед левой ногой, производится замах руки с ракеткой. При нанесении непосредственно удара струнная поверхность ракетки должна быть перпендикулярна полу. Необходимо помнить, что кисть руки должна образовывать с ракеткой единый рычаг. В момент удара вес тела переносится на левую ногу.

После удара по мячу необходимо как бы потянуться за ним, сопровождая его головкой ракетки. Сопровождение мяча позволяет контролировать его движение. Чтобы продлить сопровождение необходимо мысленно представить, что ракетка движется вдоль гладильной доски. Удар следует выполнять так, чтобы ракетка была в контакте с мячом по всей длине воображаемой гладильной доски, при этом конец доски должен быть направлен в то место, куда необходимо послать мяч.

Удар по мячу должен наноситься в тот момент, когда он находится чуть впереди от левой ноги. В случае, когда теннисист опаздывает с нанесением удара, нужно представить, что теннисист стоит в центре часов, у которых цифра 12 направлена к сетке. Перед тем как ударить по мячу, необходимо сделать шаг левой ногой "на час", что позволит встретить приближающийся мяч раньше. Следуя неукоснительно данному совету, теннисист сможет наносить удары перед собой.

Начинать отработку удара у стенки следует с соблюдением ряда правил: мяч необходимо послать ударом средней силы, находясь на расстоянии 6 - 8 метров от стенки. Рекомендуется менять направление полета мяча, что заставляет внимательно следить за мячом. После освоения удара с места приступают к освоению удара с ходу. Техника выполнения удара срыва с ходу мало чем отличается от выполнения удара с места. Различие заключается в том, что необходимо быстро подготовиться к его нанесению. Как только мяч отскочил от ракетки соперника, нужно начинать движение к месту предполагаемого приземления.

При этом многие известные теннисисты советуют не ждать приближения мяча, а начинать движение и замах ракетки заранее. При нанесении удара с ходу следует использовать инерцию движения тела, что позволит нанести более мощный удар. При овладении техникой удара справа необходимо научиться регулировать высоту удара по отношению к сет-

ке. Начинаящие теннисисты недостаточно сгибают ноги в коленях во время удара, что приводит к ошибкам. Мяч в таком случае летит высоко над сеткой, сила его незначительная, все это влияет на точность удара. Чтобы избежать подобных ошибок, следует немного согнуть ноги в коленях, представив свои колени в качестве амортизаторов. В момент удара согнутые колени должны выпрямиться, посылая вес тела вперед-вверх. Колени должны выпрямляться только после окончания удара.

Для того, чтобы избежать грубых ошибок при выполнении удара справа, необходимо усвоить одно правило — струнная поверхность ракетки в момент удара должна быть строго перпендикулярна земле. Для выработки этого навыка рекомендуется представить, что теннисист наносит удар по мячу ладонью. Если у игрока, бывшего по мячу, всегда будет возникать такое ощущение, то он никогда не ударит по мячу ракеткой, повернутой вниз или вверх.

1.2. Удар слева

Удар слева для начинающего теннисиста является самым неудобным, и для овладения этим ударом требуется гораздо больше времени, чем для изучения удара справа.

Техника выполнения удара слева включает те же элементы, что и техника удара справа:

- подготовка к нанесению удара;
- замах ракеткой;
- удар по мячу;
- сопровождение (проводка) мяча.

Осваивать удар слева следует вначале у зеркала.

Подготовка к выполнению удара слева включает следующие действия:

1. Из исходного положения необходимо сделать шаг вперед правой ногой в направлении предполагаемого отскока мяча.
2. Одновременно с шагом правой ногой необходимо развернуться правым боком к воображаемой сетке и отвести для замаха ракетку к левому бедру.
3. Вес тела после поворота туловища и выполнения замаха перенести на левую ногу.

Все подготовительные действия для выполнения удара слева имеют большое значение и во время игры должны выполняться автоматически.

Особенности удара слева по мячу заключается в следующем. Непосредственно в момент удара рука с ракеткой должна быть полностью выпрямлена. Контакт мяча со струнной поверхностью ракетки, которая должна быть перпендикулярна земле, должен осуществляться чуть впереди воображаемой вертикальной плоскости, проведенной через правое плечо.

Движение ракетки из положения замаха для удара по мячу выполняется за счет изменения положения туловища, которое разворачивается и слегка наклоняется вперед. После соприкосновения ракетки с мячом правая рука продолжает двигаться вперед в направлении удара, а затем поднимается на уровень плеча. Левая рука в момент нанесения удара и дальнейшего сопровождения мяча остается возле туловища и способствует удержанию равновесия.

При ударе слева одной из основных ошибок является нанесение удара согнутой в локте рукой. Чтобы избежать этой ошибки, необходимо ракетку для замаха отводить двумя руками, а затем с шагом вперед правой ногой выносить прямую руку вперед-вверх, перенеся вес тела с левой ноги на правую. Плечо должно разворачиваться одновременно с движением руки, а удар наносится одним слитным движением.

Во время отработки удара слева у зеркала основной акцент следует уделять руке в момент удара. После отработки движения у зеркала необходимо перейти к тренировке удара у стенки и на корте. Во время игры на корте удар слева, как правило, выполняется с ходу. Определив направление полета мяча, теннисист перемещается в нужном направлении и, разворачиваясь правым беком к сетке, производит замах ракетки, при этом замах выполняется менее глубоким, чем при ударе с места. В момент удара струны ракетки должны быть перпендикулярны земле, проводка мяча чуть укорочена, ракетка поднимается в конце удара также низко, примерно на уровень пояса.

Особое внимание следует уделить удару слева двумя руками. Очень часто в детском возрасте начинающий теннисист не в состоянии перебить мяч через сетку одной рукой и по этой причине прибегает к помощи другой руки.

Техника выполнения удара слева двумя руками отличается от техники удара слева одной рукой. Особенность выполнения удара слева двумя руками заключается в том, что направляющая рука находится на краю ручки ракетки, а вторая рука придерживает ракетку чуть впереди. Для замаха ракетка отводится назад по горизонтальной оси слегка вогнутой траекторией.

Ударное движение происходит за счет поворота верхней части туловища и движения рук, которые посылают ракетку вперед к точке нанесения удара. При этом направляющая рука находится как можно ближе к телу, что обеспечивает наилучший контроль за мячом:

Во время проводки мяча ракетка продолжает ударное движение вперед и заканчивает его сверху справа от игрока.

Стабильность выполнения удара слева двумя руками в первую очередь зависит от количества времени, отведенного на его отработку. Точность удара слева зависит от того, насколько игрок, пробивая мяч, отводит руки от туловища. Во время удара необходимо следить, чтобы локоть был как можно ближе к телу. Отрабатывая удар слева, необходимо контролировать положение ног и перенос тела с одной ноги на другую.

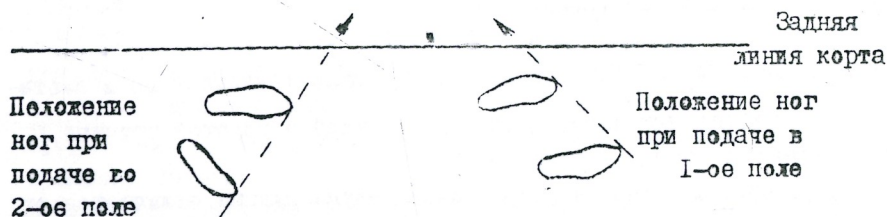
I:3: Подача

Значение подачи в теннисе очень велико. Сильную подачу очень сложно отразить, поэтому от умения выполнять подачу зависит успех в игре, что во многом характеризует степень мастерства теннисиста:

Освоение подачи начинающий теннисист должен после того, как он овладеет техникой ударов слева и справа:

Так как выполнение подачи требует хорошей координации движений, то осваивать подачу надо поэтапно. Вначале отрабатывается положение ног в момент подачи, затем подбрасывание мяча и выполнение замаха, а в заключении непосредственно удар по мячу и проводка мяча после удара.

При подаче мяча большое значение имеет положение ног. В зависимости от поля подачи различается и положение ног подающего.



На рисунке показаны положения ног при подачах в 1-ое и 2-ое поля подачи.

При подаче в 1-ое поле левая нога расположена под небольшим углом к задней линии, а правая — почти параллельна этой линии. Расстояние между ступнями чуть шире плеч. Направление полета

При подаче во 2-ое поле левая нога стоит почти параллельно задней линии, а правая развернута в сторону:

При выполнении подачи не следует спешить с вводом мяча в игру. Необходимо принять исходное положение и убедиться в готовности начать подачу.

Особо важным элементом подачи является стабильный и точный подбор мяча. Мяч необходимо держать свободно между большим и первыми двумя пальцами левой руки на уровне талии. Мяч подбрасывается вытянутой рукой и сопровождается пальцами до последнего момента. Движение руки должно быть мягким, спокойным, чуть замедленным. Мяч необходимо подбрасывать в одно и то же место, на одну и ту же высоту, примерно на расстояние вытянутой руки с ракеткой. Это и должно обеспечить стабильность подачи.

Не менее важным элементом подачи является замах ракеткой. Сила подачи зависит от хлыстообразного движения руки с ракеткой.

В исходном положении обе руки держат свободно, словно они лежат на воображаемой подставке. Движение для подброса мяча и замаха целесообразно начинать одновременно и производить их мягко, не спеша. Рука с мячом движется вверх, оставаясь прямой, мяч выпускается в самой верхней точке.

Рука с ракеткой, выполняющая замах, напоминает свободное качание маятника, отводится в сторону-вверх. После того, как рука поднимется до уровня плеча, необходимо начать сгибание руки в локте и отвод ракетки назад за голову.

Мяч левой рукой выпускается в момент, когда ракетка находится за головой. Затем ракетка с рукой забрасывается назад, как при "печевании спины". Выполняемый замах необходимо перевести в ударное движение, которое осуществляется за счет так называемой петли - быстрого прекручивания ракетки за спиной. Вход в "петлю" выполняется вперед за выносом плеча руки с ракеткой и всего туловища вверх-вперед одновременно с мягким пружинистым распрямлением ног. В активное ударное движение сначала включается плечо, затем предплечье и наконец кисть.

Условно ударное движение разделяют на три части.

Выход ракетки "из петли" и начало ее разгона в направлении удара составляет его первую часть. В конце первой части рука с ракеткой должна оказаться далеко от туловища в положении готовности для прицельного, широкого и свободного выноса на мяч с большой скоростью.

Общий разгон ракетки с ориентировочным прицеливанием составляет вторую часть ударного движения. Эта часть начинается с момента достижения головки ракетки уровня плеча подающего. В ускорении особенно активно участвуют плечо и предплечье.

Третья часть характеризуется окончательным прицеливанием, максимальным разгоном ракетки с резким ускорением за счет быстрого выпрямления и поворота кисти внутрь вместе с предплечьем и плечом и нанесением по мячу мощного плоского удара в наивысшей точке.

В момент удара всё тело теннисиста с максимально выпрямленной рукой вытянуто вверх, словно упругая струна и составляет единый ударный рычаг, немного наклоненный вперед.

Самый ответственный момент подачи — непосредственный удар, который должен быть нанесен центром струнной поверхности ракетки.

При выполнении сильной подачи с активным участием всего тела при быстром и широком ударном движении теннисист как бы выносится вперед, делая шаг правой ногой вперед. При этом рука с ракеткой некоторое время продолжает по инерции быстрое движение, сопровождая отлетевший мяч. Такая подача позволяет осуществить сразу после удара выход к сетке. Если подающий решил остаться на задней линии, то после удара движение приобретает тормозящий характер. Шаг вперед правой ногой должен завершиться упругой, тормозящей постановкой стопы на площадку для сдерживания дальнейшего продвижения вперед.

Чтобы подача была точной необходимо смотреть на мяч на протяжении всей подачи.

Широко распространенной ошибкой начинающих теннисистов при подаче является то, что после удара по мячу новичек начинает отставивать ракетку, что снижает мощность подачи.

Таковы основные технические элементы плоской подачи. Техника подач с вращением мяча изложена ниже в соответствующих разделах.

1.4. Удары с вращением мяча

1.4.1. Крученые удары

Крученный мяч отличается от плоского тем, что после удара ракеткой ему предстоит вращение. Удар наносится по мячу несколько сзади — снизу, вперед — вверх. Крученный мяч закручивается вперед вокруг горизонтальной оси.

Различают удары сильно крученые и так называемые подкрученые — с незначительной скоростью вращения мяча.

Эффективность крученых ударов во многом зависит от умения сообщить мячу высокую поступательную скорость и одновременно

очень быстрее вращение. Благодаря вращению, траектория полета мяча становится дугообразной, и он может пролетать выше над сеткой, что повышает надежность удара. После сильно крученого удара мяч отскакивает стремительно и высоко, что создает дополнительные трудности у теннисистов, отражающих такие удары.

Для выполнения сильно крученого удара, так называемого топ - спина, необходимо представить, что мяч размечен как циферблат часов. При топ - спине справа нужно, чтобы струнная поверхность ракетки начинала соприкосновение с мячом в районе 5 часов, продолжая его до 11, а затем ракетка заканчивает свое движение высоко над "часами".

При выполнении топ-спина слева ракетка начинает соприкосновение с мячом на цифре 7, продолжает его до 1 часа и так же высоко над мячом заканчивает свое движение.

Топ - спину обычно выполняют с задней линии площадки. Сильно закрученный мяч летит по крутой траектории на 2 - 2,5 м выше уровня сетки и, перелетев её, быстро приземляется на другой стороне корта. Даже при сильном ударе по мячу он, как правило, не выходит за пределы площадки и не попадает в сетку.

Сильно крученые удары являются хорошим средством контратаки при выходе соперника к сетке. Дело в том, что мяч при топ-спине, получая сильное вращение, летит с большей искривленностью и приобретает вытянутую, яйцообразную форму. Попасть точно центром струнной поверхности ракетки по такому мячу сложно, а при малейшем отклонении от центра мяч резко меняет угол отскока и летит за пределы корта или в сетку.

Подкрученные удары применяются довольно широко при игре у задней линии. Они позволяют достигать высокой точности игры при высокой поступательной скорости полета мяча, т.к. вращение придает траектории дугообразную форму, что помогает удерживать мяч в пределах площадки.

1.4.2. Резаные удары

Резаный мяч вращается в сторону, противоположную его полету, вокруг горизонтальной оси. Для выполнения резаного удара ракетка движется по траектории сзади-сверху вперед-вниз. Резаный мяч имеет скорость полета меньшую, чем крученый мяч, а низкий отскок, что вызывает трудности при отбое.

Применение резаного удара дает возможность хорошо контролировать мяч, поэтому его используют при приеме сильной подачи и подготовке выхода к сетке.

Часто в процессе игры возникает необходимость в так называемых укороченных ударах, при которых мяч падает непосредственно у сетки. При выполнении подобных ударов используют подрезку мяча: Существует два способа выполнения укороченных ударов. Первый из них называют мягко-блокированным. Ракетка мягко подставляется навстречу мячу, как только он коснется струнной поверхности, ракетка отклоняется верхним концом немного назад и слегка скользит по поверхности мяча вперед-вниз, как бы смягчая удар. В результате мяч получает небольшое обратное вращение, его поступательная скорость сильно гасится, и он летит сравнительно медленно, коротко и низко отскакивает. Мягко-блокированный удар применяется для отражения быстро летящего мяча.

При втором способе удара мячу сообщают очень быстрое обратное вращение за счет резкого удара под мяч. При очень быстром вращении мяч может даже отскочить не вперед, а назад - в обратную сторону предшествующего полета.

Для успешного применения укороченных ударов важно развивать очень тонкое чувство мяча и виртуозное управление ракеткой с помощью движения кисти и предплечья. Для обучения этому можно использовать следующие упражнения. Первое из них. Подбросить мяч вверх и постараться поймать его на струнную поверхность так, чтобы он словно прилип к ней и не отскакивал. Для этого необходимо в момент удара мяча с ракетку произвести кистью и предплечьем легкое амортизирующее движение, смягчающее удар и позволяющее сразу погасить скорость мяча.

Второе упражнение сложнее, его выполняют у тренировочной стенки. Смысл заключается в том, чтобы при отскоке "посадить" мяч на ракетку, имитируя при этом укороченный удар мягко-блокированным способом, мяч должен словно прилипнуть к струнам.

1.4.3. Особенности ударов с вращением мяча

Приведенные выше характеристики отскоков крученного и резающего ударов справедливы в тех случаях, когда мяч вращается строго вокруг горизонтальной оси. Мячи, вращающиеся вокруг оси, параллельной земле, при отскоке не выходят из воображаемой вертикальной плоскости. По мере роста опыта у теннисиста отскок таких мячей можно предугадать, и в нужный момент нанести ответный удар. Намного сложнее обстоит дело, когда мяч получит комбинированное вращение - одновременно и прямое, и боковое. Тогда линии полета и отскока мяча искривятся не только в вертикальной, но и в горизонтальной плоскостях. Поэтому отбить такой мяч для многих теннисистов - весьма трудная задача.

Современная техника игры в теннис базируется на факторе неожиданности. Как можно дольше скрывать свое намерение—одна из важных тактических задач. Известно, что теннис начинается с подачи. Поэтому не случайно в настоящее время наибольшее распространение получила техника подачи, при которой движения подающего всегда примерно одинаковы до момента выхода ракетки из "петли". После этого движения подающего меняются в зависимости от вида удара. Однако для любой из подач необходимо, чтобы все ударное движение осуществлялось раскрепощенной рукой и напоминало удар хлыстом.

Отличие подачи с вращением от плоской подачи четко выражено выпрямление руки в локте и кисти вверх-вперед точно в направлении удара, а также поворот всей руки внутрь. у подач с вращением мяча свои особенности: выпрямление руки в локте нацелено не только вверх/вперед, но и слева-направо в направлении намеченного вращения мяча, а поворот внутрь вовсе не происходит. При плоской подаче по мячу наносится удар центром струнной поверхности. Во время же подач с вращением косяк удар с резким скольжением струн по поверхности мяча. Если при плоской подаче ракетка своей струнной поверхностью целиком обращена в направлении удара, то при резаных и крученых подачах впереди находится правое ребро головки ракетки.

Резаной называют такую подачу, при которой ось вращения мяча вертикальна или наклонена менее чем на 45° от вертикали. Для крученой подачи характерно горизонтальное или не более чем на 45° отклонение от этой оси. Удар по мячу при подачах с вращением должен наноситься так же мощно, как и при плоской подаче. Удар по мячу при этих подачах—резкий, как би рубящий, с очень активным движением кисти в направлении вращения мяча. Косой характер удара, сильное вращение мяча самым существенным образом влияют на траекторию его полета и откоса, придают им дугобразную форму, отклоняют от прямолинейного направления. Изгиб траектории может быть и в горизонтальной, и в вертикальной плоскостях, а также в обеих одновременно. Боковое вращение искривляет траекторию полета мяча в горизонтальной плоскости, а поступательное вращение—в вертикальной.

1.5. Удары с лета

1.5.1. Удары с лета справа

Главное отличие ударов с лета заключается в том, что теннисист наносит удар по мячу, не дожидаясь, пока мяч отскочит от земли. Удары с лета обычно наносятся, когда игрок находится у сетки. Для того, чтобы удар с лета был эффективен, теннисист должен занять удобную позицию у сетки.

При выполнении удара с лета справа необходимо плавно отвести ракетку из исходного положения вверх-назад. Локоть правой руки не отводится далеко от туловища, а находится почти как в исходном положении. Головка ракетки, отведенная вверх - назад, чуть обводит правое плечо и останавливается выше точки возможного удара по мячу. Замах выполняется плавно, без рывков. В начале удара головка ракетки имеет небольшое отклонение назад. Теннисист встречает мяч ракеткой в точке, отставшей от корпуса, дальше на 10-20 см по сравнению с точкой при выполнении удара справа с отскока.

Стабильная игра с лета требует от теннисиста умения выполнять короткие резаные удары с небольшим замахом, т.к. большой замах часто приводит к промаху. Для отработки удара справа с лета необходимо представить, что игрок стоит спиной к стене, которая не позволяет отвести ракетку назад дальше линии плеча, что приучает делать короткий замах.

При выполнении ударов с лета справа необходимо следить за положением ракетки. Головка ракетки должна быть выше запястья руки. Удар с лета должен быть уверенным и быстрым.

1.5.2. Удар с лета слева

Для удара с лета слева игрок должен повернуться правым боком к сетке, отвести двумя руками ракетку и сделать шаг правой ногой навстречу удару. Удар по мячу наносится в момент, когда правая нога опускается на землю. Точка удара по мячу находится на еще большем удалении от корпуса, нежели при ударе с лета справа. Кисть в момент удара напряжена. Окончание удара выполняется вытянутой рукой. Замах должен быть короткий, удар резкий направлен сверху-вниз или вперед-вниз. Для того, чтобы научиться стабильно выполнять удары с лета, начинающий теннисист должен много внимания уделить отработке ударов с разных позиций относительно сетки. По мере освоения ударов игрок удаляется от сетки до средней позиции между сеткой и линией подачи. В большинстве случаев удары с лета выполняются с подрезкой. Для этого необходимо бить по мячу движением, сходным с рубящим движением в каратэ.

1.6. Свеча и смеш

"Свечой" называют удар, при котором мяч направляется высоко вверх на половину противника. "Свеча" является удачным оружием как защиты, так и нападения. Часто "свечу" применяют для того, чтобы застать враспех игрока, бегущего к сетке или отходящего у неё. "Свеча" применяется также в тех случаях, когда игроку необходимо время, чтобы вернуться на исходную позицию.

Эффективным оружием против "свечей" является "смеш". "Смешем" в

теннисе называют удар, при котором мяч пробивается над головой. Ударное движение во время выполнения "смеша" такое же, как при подаче. Особое внимание при выполнении удара над головой необходимо уделять исходному положению. Надо занять такую позицию, чтобы мяч не оказался слева или сзади теннисиста. Техника "смеша" включает следующие элементы: подготовка к удару, ударное движение, сопровождение. Определить направление полета мяча и заняв исходное положение, теннисист должен повернуться к летящему мячу боком, левая рука при этом поднимается в направлении к мячу, а правая, согнутая в локте, готовится к нанесению удара.

Ударное движение такое же, как и при подаче, т.е. состоит из выполнения "петли". Сопровождение мяча при ударе над головой более короткое, чем при подаче.

2. Тактика игры в теннис

Под тактикой в теннис понимается размышление игрока куда и как направить мяч. Играя в теннис, теннисисту необходимо постоянно думать, однако реализация определенных замыслов зависит от технического арсенала игрока, иными словами, умение при условии достаточного технического мастерства игрока.

В теннисе существуют стандартные ситуации, которые должен использовать игрок, знакомый с основными тактическими правилами.

2.1. Тактические приемы одиночной игры

При игре у задней линии рекомендуется менять ритм вместе с изменением длины ударов в их направлении. Следует помнить, что мяч, посланный близко к задней линии отразить сложно, т.к. противник вынужден отвечать коротким мячом.

Очень часто подающий игрок стремится сразу же после подачи выйти к сетке. В этой ситуации возможны следующие тактические приемы: —направить мяч к линии подачи, в ноги сопернику; —ответить коротким крученым, достаточно быстрым мячом с низкой траекторией; —направить быстрый мяч вдоль линии, что может застать противника врасплох.

В ситуации, когда подающий остается у задней линии, возможны следующие тактические действия:

—ответный удар должен быть надежным по высоте мяча над сеткой и длине его полета относительно границ корта;

-при короткой и медленной подаче нанести косяк удар, выбивающий противника с корта.

Во время игры необходимо захватывать инициативу в свои руки, стараться лишить противника удобной для него позиции. Постоянное чередование быстрых и медленных мячей совершенно необходимо. Это не позволит противнику легко принять исходную позицию и приготовиться к удару.

Для выхода к сетке теннисист может воспользоваться двумя возможностями:

- противник "выбит" с удобной для него позиции, что позволяет направить мяч в свободное на корте место или же послать мяч вдоль линии в "противоход" сопернику;
- использовать короткий мяч соперника.

В случаях, когда противник играет с лёта, возможны следующие тактические решения:

- нанести обводящий удар по линии;
- нанести короткий крученный удар, что вынудит противника играть с лёта по низкому мячу и ослабит контроль на всей площадке;
- нанести удар в ноги сопернику;
- применить "свечу", что позволит выиграть время и занять удобную позицию.

Во время игры необходимо учитывать особенности ударов с вращением. Так мощная подкрутка даёт прыгающий отскок мяча, а подрезка вызывает скользящий отскок при быстром мяче и останавливающийся, если мяч медленный. Дополнительное вращение мяча в вертикальной плоскости сильно изменяет траекторию отскока, затрудняя его предсказуемость.

В случае, когда соперник использовал "свечу", которая должна спуститься вблизи задней линии, нельзя пятиться назад, а следует развернуться и бежать передом к задней линии, следя за мячом через плечо. Бежать таким образом гораздо быстрее и удобнее сразу после бега занять исходную позицию боком для выполнения удара.

2.2. Тактические действия при парной игре

Парная игра весьма популярна среди теннисистов, но в ней есть свои особенности. Обычно исходное положение игроков перед началом игры следующее: подающий и принимающий игроки стоят у задней линии, а их партнеры - у сетки. Иногда оба игрока в паре находятся у задней линии.

Подающий игрок после подачи, как правило, выходит к сетке. Партнер подающего должен предугадать направление ответного удара и перехватить его с лёта, направив в поле противника под острым

углом. Задача принимающего подачу заключается в том, чтобы послать мяч как можно дальше от сетки вглубь площадки. Второй партнер в принимающей паре ожидает у сетки удар подающей пары, чтобы эффективно ответить на него, хотя ответить на сильный удар с лета он не всегда может.

У хороших пар видна полная согласованность в действиях. В паре особенно важна взаимовыручка. Для того, чтобы не допускать ошибок во время игры, следует предварительно договориться с партнером по паре о тех или иных действиях в процессе игры. Во время игры партнеры должны помогать друг другу. Когда напарник по ошибке пытается отбить мяч, летящий за пределы корта, нужно крикнуть: "Аут!". Если возникает сомнение, попадет мяч противника в границы площадки или нет, следует крикнуть: "Дай упасть!". Если игроки сомневаются кому отбить мяч, один из игроков кричит: "Мой!" или "Твой!". Этим обстоятельством можно воспользоваться, когда оба игрока стоят у сетки. Если направить мяч между партнерами, то это может вызвать замешательство в их действиях.

Когда все четыре игрока расположены у сетки особенно важно все время следить за полетом мяча, а не за противником. Это позволит уменьшить количество ошибок при быстром обмене ударами. В парной игре рекомендуется отбивать мяч в направлении ближайшего противника, чтобы удар застал его врасплох.

ЛИТЕРАТУРА

1. Биченков С.В. Теннис в вопросах и ответах. - М.: 1992. - 112с.
2. Белиц-Гейман С.П. Теннис для родителей и детей: (Педагогический курс для родителей). - М.: Педагогика, 1988. - 224с.: ил.
3. Уроки тенниса: Пер. с англ. Под ред. Д. Бареттоу. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 176с., ил.
4. Корбут Е.В. Теннис: техника и тактика чемпионов. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 144с., ил.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
Введение	3
I. Техника выполнения ударов в теннисе	4
I.1. Удар справа	4
I.2. Удар слева	6
I.3. Поддача	8
I.4. Удары с вращением мяча	10
I.4.1. Крученые удары	10
I.4.2. Резаные удары	11
I.4.3. Особенности ударов с вращением мяча	12
I.5. Удары с лёта	13
I.5.1. Удар с лёта справа	13
I.5.2. Удар с лёта слева	14
I.6. Свеча и смеш	14
II. Тактика игры в теннис	15
II.1. Тактические приёмы одиночной игры	15
II.2. Тактические действия при парной игре	15
Литература	18

Лицензия № 020404 от 12.02.92г.

Подписано в печать 12.09 96. Формат 60 x 84 1/16.

Бумага оберточная. Печать офсетная. 1,16 усл.печ.л.

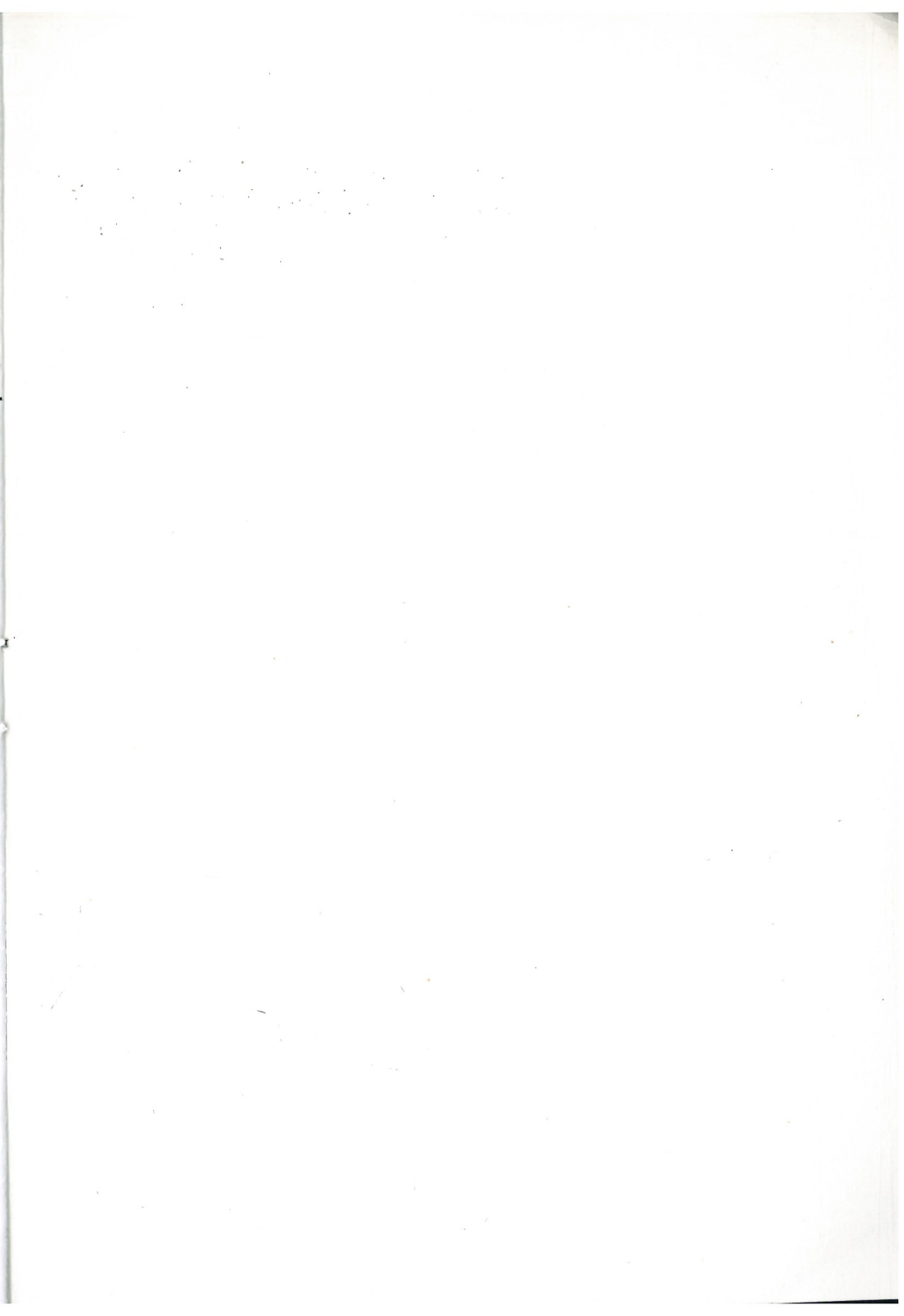
1,25 уч.изд.л. Тираж 50 экз. Заказ 124 с 75

Казанский государственный технологический университет

Офсетная лаборатория Казанского государственного
технологического университета

Адрес университета и офсетной лаборатории:

420015, Казань, К.Маркса, 68.



2004

5571

