



Под ред. Джеффри БАРСТОУ

УРОКИ ТЕННИСА
[Физкультура и спорт, 1984]

Хотелось бы вам иметь возможность получить советы лучших тренеров? Наверняка хотелось бы. Какой теннисист не хотел бы этого? Их и предлагает вам настоящая книга.

Мы отобрали самое важное и лучшее что публиковалось на страницах журнала "Теннис" рядом ведущих тренеров по теннису – членов профессиональной Ассоциации тенниса США, объединили их в восемьдесят четыре основных урока, чтобы дать вам краткую, но в то же время исчерпывающую программу совершенствования игры, независимо от ваших умений.

Эта серия индивидуальных уроков ведущих профессиональных тренеров США максимально приближена к условиям реальной тренировки. И подобно тому как тренер во время тренировки даёт вам советы, книга инструктирует вас что и как делать. Она выделяет основные элементы из которых складываются успешные удары по мячу, текст и рисунки сочетаются в ней так, что, как только вы на корте увидите противника по ту сторону сетки, вы вспомните каждый совет.

Каждый из представленных основных уроков просмотрен и одобрен членами совещательного тренерского Комитета журнала "Теннис" – Тони Трабертом, Виком Сейксасом, Роном Холтбергом, Роем Эмерсоном, Джорджем Лоттом, Биллом Прайсом и Маргарет Корт. Все они

известные тренеры и в прошлом выдающиеся игроки. Материал подготовлен к изданию главным редактором журнала Джеффри Барстоу и иллюстрирован спортивными художниками – Дж.Мак-Кином и Эдом Вебеллом.

Есть два пути наиболее успешного пользования книгой. Первый: всю её прочитать, тщательно усваивая каждый урок – удар за ударом. Второй: обращаться к ней в тех случаях когда вам кажется что ваши приёмы игры требуют исправления. Наши уроки мгновенно не сделают вас лучшим игроком, но мы надеемся что эти краткие иллюстрированные указания помогут вам сразу же получать удовольствие от игры.

Шефер Кэмпбелл,
редактор

ХВАТКА

Урок 1. Представьте себе, что в вашей руке птичка



Многие игроки с большим трудом усваивают одно из главных требований тенниса – добиться правильной силы сжатия при хватке.

Они склонны слишком сильно сжимать ручку ракетки, а это напрягает мышцы плеча и предплечья и мешает выполнять удар.

Если вы сталкиваетесь с этой проблемой, один из способов решить её – это вообразить, что ракетка в вашей руке -- живая птичка.

Вам хотелось бы держать её достаточно крепко, чтобы она не улетела, но в то же время и не слишком сильно, чтобы не раздавить её. При такой хватке вы держите ракетку достаточно свободно, однако ракетка не выпадает из рук. Зато плечо и предплечье расслаблены. Это позволяет вам вместе с замахом перенести вперёд вес тела.

Клаудия Лонг

31 мая 1975 года в Риме была создана Европейская теннисная ассоциация (ЕТА). На первом учредительном форуме теннисистов Европы присутствовали представители девятнадцати стран. Сегодня почти все европейские страны являются членами ассоциации. Ассоциацией было создано пять подкомитетов. Было решено также, что существующий Комитет Королевского Кубка войдёт в ЕТА как подкомитет. Позднее к нему прибавился Комитет ветеранов. Таким образом, сегодня работает семь подкомитетов.

Урок 2. Стабильность – в вашей хватке



Вы не можете добиться стабильности в выполнении ударов? Попробуйте укрепить кисть. Вы можете укрепить пальцы, кисть и запястье, сжимая старый теннисный мяч по несколько раз в день в любое время: смотрите ли телевизор, ездите ли в транспорте на работу. Сильная кисть позволит добиться стабильности ударов и в тоже время избавит вас от напряжения в локте. Но не сжимайте ракетку так, чтобы из ручки "капал сок".

Уильям М. Саммер

После образования Европейской теннисной ассоциации (ЕТА), официальный её орган – генеральный секретариат основался в Базеле. Помимо секретариата, администрацию ЕТА представляют: секретариат юношеских летних кубков, координатор женских турниров.

Управляющий комитет составляют президент, два вице-президента и шесть членов.

Президент и восемь членов Управляющего комитета избираются на ежегодном международном конгрессе сроком на три года. Все члены комитета должны быть членами национальных федераций и рекомендованы ими.

Пожизненными членами комитета являются Паоло Анжели (Италия), бывший первым президентом ЕТА (1975-1978 гг.), и Паоло Лоренц (Испания), бывший первым вице-президентом ассоциации (1975-1981 гг.)

Семь подкомитетов Европейской теннисной ассоциации представляют подкомитеты любительского тенниса, Королевского Кубка, мужских турниров, женских турниров, организации и развития, соревнований теннисистов моложе 21 года, ветеранов.

ГОТОВНОСТЬ

Урок 3. Поддерживайте ракетку, ожидая мяч.



Ожидая мяч, поддерживайте шейку ракетки свободной рукой. Это поможет вам правильно принять позу готовности. Ракетка впереди туловища. Головка ракетки поднята на уровень груди.

Держите её так, чтобы большой палец левой руки придерживал шейку ракетки сверху, а указательный и средний пальцы – снизу. Плоскость ракетки должна быть перпендикулярна к земле, а головка направлена на соперника.

Поддерживая ракетку за шейку, вы сможете при необходимости быстрее менять хватку для выполнения различных ударов.

Бен Фостер

Корт для парной игры больше, чем корт для одиночной игры, на 4 фута 6 дюймов (1 м 37 см) с каждой стороны – их часто называют "трамвайными рельсами". Длина каждой половины корта 39 футов (11 м 88 см). Ширина корта для одиночной игры 27 футов (8 м 23 см), для парной – 36 футов (10 м 97 см). Ширина полей подачи 13 футов 6 дюймов (4 м 11,5 см).

Высота сетки в центре корта 3 фута (91 см)

Существуют различные типы кортов – травяные, грунтовые, асфальтовые, с различным искусственным покрытием. В зависимости от покрытия корты называют мягкими (травяные) и твёрдыми.

Обычно вес ракеток для мужчин составляет 13½-14 унций (337/350 г), для женщин – 13-13½ унции (325-337 г). Для детей выпускают более легкие ракетки – 9-11 унций (225-275 г).

Урок 4. Вообразите, что в позиции готовности под пятками у вас мячи



Играя у сетки, вставляйте на подушечки ступней таким образом, словно бы под каждой пяткой у вас было по теннисному мячу. Возвращайтесь в эту позицию после каждого удара с лёта не позволяя пяткам опираться на землю.

Такая стойка придаст вам необходимую прыгучесть, которая нужна при игре с лёта. Естественно, не следует подкладывать под пятки настоящие мячи – это приведёт к падению. Но каждый раз готовясь выполнить удар с лёта, представляйте, что под вашими пятками теннисные мячи.

Стив Гринберг

Теннис – это чрезвычайно быстрая и атлетическая игра, поэтому выбор наиболее подходящего удобного костюма, позволяющего свободно двигаться – проблема очень важная. Ткань костюма должна поглощать влагу. Цвет одежды предпочтителен традиционно белый. Мужчины на корте обычно одеты в шорты и рубашки с короткими рукавами. Женщины имеют широчайший выбор в одежде – юбки или шорты с рубашками с короткими рукавами или блузы. Носки для игры в теннис должны быть максимально удобными. Особое внимание нужно уделить выбору теннисной обуви. Туфли должны иметь твёрдую опору для ступни и мягкие стельки чтобы ноги не так уставали.

Урок 5. Ожидая мяч, перенесите вес тела вперёд



Когда вы ждёте ответного удара соперника, перенесите вес тела вперёд, встав на подушечки ступней. Это позволит вам быстро передвигаться в любом направлении, не тратя дополнительных усилий и времени на то, чтобы перенести вес тела вперёд, когда вы устремляетесь к мячу.

Если вы ждёте мяч, стоя на подушечках ступни, вы всегда быстрее успеете к мячу.

Джон А. Крафт

Международная федерация тенниса (ИТФ) – руководящий орган национальных теннисных ассоциаций, на которые возложены обязанности всемерного развития тенниса в своих странах.

В рядах международной федерации в настоящее время шестьдесят девять полноправных членов и тридцать шесть без права голоса. Национальная федерация (ассоциация) становится полноправным членом, когда ежегодно созываемый международный конгресс придёт к заключению, что уровень тенниса в стране достиг достаточного развития.

Международная федерация тенниса организует соревнования на Кубок Дэвиса – чемпионат мира среди мужских команд, Кубок Федерации – чемпионат мира среди женских команд, которые находятся под попечительством японской фирмы NEC.

Деятельностью ИТФ руководят одиннадцать членов её управляющего Комитета, избираемых сроком на два года. Существуют подкомитеты – любительского тенниса, коммерчески-юридический, юниоров, правил, технический и ветеранов.

С 1983 г. членом международной федерации от СССР избран Александр Метревели.

Урок 6. В положении готовности держите ракетку двумя руками



Вождение автомобиля, держа одну руку на руле, и утомительно и опасно. Держать ракетку только одной рукой при подготовке удара по отскочившему мячу также утомительно. Кроме того, это неизбежно приводит к неправильному положению тела.

В позиции готовности положите обе руки "на руль", а при приближении мяча используйте свободную руку для того, чтобы отвести ракетку назад.

Это автоматически вызовет поворот плеч и поможет вам правильно переместить вес тела и использовать его при выполнении ударов.

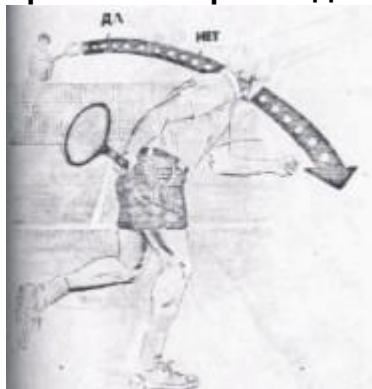
Донна Б. Жэки

Теннисный стадион в Уимблдоне располагает 17 травяными кортами. Центральный корт окружают трибуны, вмещающие 15 тысяч зрителей. Есть трибуны на первом, втором и третьем кортах. Они вмещают от пяти до семи тысяч зрителей. Центральный корт функционирует всего две недели в году – в дни турнира. Соревнования начинаются в двенадцать часов дня и заканчиваются около десяти вечера.

Интересно, что в течение ста лет турнир начинался в два часа дня, а в воскресенье был день отдыха. Быстро растущая популярность тенниса заставила чопорных англичан изменить своим правилам. Теперь соревнования проводятся и в воскресные дни, правда после воскресных богослужений. Увеличилось и число участников Уимблдонского турнира: женщины стали участвовать наравне с мужчинами – в сетке также и 128 участниц.

УДАР СПРАВА

Урок 7. Быстрая подготовка к удару – залог успеха



Как только вы увидите, что мяч отскочил от ракетки соперника, начинайте движение к месту предполагаемого приземления мяча. Не ждите, пока мяч перелетит через сетку. Вы будете хозяином положения на площадке только в том случае, если ракетка окажется у мяча вовремя.

Пол Рейн

Австралиец **Родней Лэйвер** стал первым теннисистом, дважды выигравшим соревнования Большого шлема. Левша, он играл в агрессивной наступательной манере. Дисциплинированный, быстрый и легкий на корте, он мог "забомбить" такими ударами, что полностью сбивали с толку соперника.

Лэйвер выигрывал Уимблдонский турнир в одиночном разряде в 1961-1962 и 1968-1969 гг., в парном с Эмерсоном в 1971 г. и смешанном с Д. Хард в 1959-1960 гг., завоевав чемпионские титулы в одиночном разряде в открытых чемпионатах США и Франции (1962 и 1969 гг.), Италии (1962 и 1971 гг.), в парном смешанном чемпионате Франции. Чемпионом своей страны среди одиночников он становится в 1960, 1962 и 1969 гг. в парном – в 1959-1961 и 1969 гг. В 1959-1962 гг. он был членом непобедимой австралийской команды – участницы розыгрыша Кубка Дэвиса; вновь выступил в этих соревнованиях в 1973 г. В 1963 г он ушёл в профессионалы.

Урок 8. Разворачивайте плечи – тогда удары будут сильными



Если ваши удары с задней линии слабы, вы, вероятно, бьёте по мячу не развернув предварительно плечи боком к сетке. Когда мяч приближается, вы должны повернуть туловище вместе с отводимой назад ракеткой так, чтобы линия плеч оказалась под прямым углом к сетке.

В момент же удара по мячу плечи разворачивайте параллельно сетке. Тем самым вы автоматически переместите вес тела вперёд и вложите в удар больше силы.

Итак, следите за правильным поворотом плеч и чётким переносом веса тела вперёд – и ваши удары приобретут большую силу.

Гейнс Гудвин

Игроки, сыгравшие не менее 100 встреч в турнирах на Кубок Дэвиса:

<i>Н. Пьетранжели (Ит.)</i>	<i>164</i>	<i>(1954-1972)</i>
<i>И. Нэстасе (Рум.)</i>	<i>131</i>	<i>(1966-1980)</i>
<i>Д. Бригант (Бельг.)</i>	<i>120</i>	<i>(1949-1965)</i>
<i>М. Сантана (Исп.)</i>	<i>119</i>	<i>(1958-1973)</i>
<i>Т. Кох (Браз.)</i>	<i>113</i>	<i>(1962-1980)</i>
<i>Д. Мандарино (Браз.)</i>	<i>109</i>	<i>(1961-1976)</i>
<i>И. Тариак (Рум.)</i>	<i>109</i>	<i>(1959-1977)</i>
<i>Г. фон Крамм (ФРГ)</i>	<i>102</i>	<i>(1932-1955)</i>
<i>В. Банчерт (ФРГ)</i>	<i>102</i>	<i>(1958-1971)</i>
<i>У. Шмидт (Швец.)</i>	<i>102</i>	<i>(1955-1964)</i>
<i>П. Вошер (Бельг.)</i>	<i>102</i>	<i>(1946-1961)</i>
<i>Т. Ульрих (Дан.)</i>	<i>102</i>	<i>(1948-1977)</i>
<i>А. Метревели (СССР)</i>	<i>100</i>	<i>(1963-1979)</i>

Урок 9. Сократите ваш замах



В отличие от обычного удара на задней линии, приём подачи не требует полного замаха. Сократите замах приблизительно наполовину и затем посылайте ракетку вперёд, чтобы встретить мяч перед собой.

Проводка мяча также должна быть несколько короче, чем при обычном ударе.

Хороший приём подачи требует большой сосредоточенности и практики, однако советую начать с укороченного замаха. И не забывайте о проводке мяча.

Дуайт Ф. Дэвис – учредитель соревнований, со временем ставших чемпионатом мира среди мужских команд. Приз – большая серебряная салатница. Соревнования стали проводиться с 1900 г. как матчи команд США – Англия.

В 1904 г. в борьбе за серебряную салатницу стали участвовать команды Австрии, Франции, Бельгии. Сейчас все участники состязаний на Кубок Дэвиса разбиты на четыре зоны – азиатскую, американскую и европейскую, в которую входят зоны А и Б.

С 1972 г. победители четырёх зон разыгрывают межзональные полуфиналы, а затем две команды встречаются в финале. Каждая страна выставляет команду из двух игроков в одиночном разряде и двух в парном.

С 1973 г. розыгрыш Кубка стал проводиться в более сжатые сроки, чем прежде. В каждой зоне команды разделились на три группы – слабую, среднюю и сильную. Осенью проводится первый круг – для слабых команд, во втором круге играют после жеребьевки средние команды, сборные-фавориты – в третьем круге, а в четвёртом – финалисты зон предыдущего сезона.

Урок 10. Шагайте "на час"



Если вы опаздываете или вам неудобно выполнять удар справа, проверьте положение передней ноги, когда вы делаете шаг для удара. Для того, чтобы лучше выполнить удар, представьте, что вы стоите в центре часов. Перед тем как ударить по мячу, сделайте шаг левой ногой "на час".

Это позволит вам раньше и перед собой встретить приближающийся мяч и удобно выполнить удар.

Если вы сделаете шаг "на три часа", то не только опоздаете с выполнением удара, но и затрудните само движение.

Итак шагайте "на час" – и ваш удар справа будет свободным и лёгким.

Дэйв Козловский

На заре развития тенниса технические новинки вызывали бурю протестов. Однако время брало своё.

Вначале игру вели в основном с задней линии. Темп был достаточно медленным – игроки ждали пока мяч опустится на землю.

Игроки, выходящие к сетке обходили весьма осторожно. Затем появились удары с сильной верхней подкруткой.

Постепенно на смену крученым ударам пришли удары плоские. Классическим исполнителем их был один из братьев Дохерти-Хью Лоуренс – победитель Уимблдона 1902-1906 гг.

А. Уайлдинг и Н. Брукс стали чередовать глубокие резкие удары с укороченными резаными. М.Маклафлин заложил основы атакующей игры. Игру он строил на пушечной подаче, рискованных возвратах подач и выходах к сетке. Не зря он получил прозвище "калифорнийская комета".

Урок 11. Отражая удар, идите на мяч



Многие любители отступают назад при приёме длинных мячей. В результате они забывают своевременно сделать замах (отвести ракетку назад) и бьют по мячу не используя вес тела.

Когда соперник отбил мяч, первое, что необходимо сделать – замах вместе с поворотом плеч (чёткое положение готовности). Затем ударьте по мячу, направив вес тела вперёд. Не теряйте времени на отступление назад. Отводите назад ракетку как можно раньше и, посылая её вперёд для удара, двигайтесь на мяч.

Рик Таволаччи

Новым этапом в развитии техники игры стала игра по всей площадке – чередование ударов с задней линии с выходами к сетке. Теннисистов исповедующих новый стиль, возглавил У.Т.Тилден.

И всё же атакующий стиль игры довольно медленно пробивал себе дорогу. Наиболее яркими его представителями послевоенных лет стали Д.Крамер, Т.Траберт, Р.Гонзалес, Ф.Седжмен, Л.Хоад, К.Розуол. Большие изменения в технике тенниса произошли в 70-х годах.

Интересно что ведущие теннисисты молодого поколения – Джимми Коннорс, Бьерн Борг, Крис Эверт стали выполнять удар слева обеими руками. Борг строил игру на ударе справа с сильной верхней подкруткой мяча в основном с задней линии, ведя её в высоком темпе, активно передвигаясь по площадке. Такая тактика была абсолютно не типична для травяных кортов.

Борг и Эверт оказали влияние на тактику игры многих молодых теннисистов.

Урок 12. Используйте колени как амортизаторы при ударе



Некоторые игроки, особенно начинающие, редко сгибают ноги в коленях при выполнении удара по отскочившему от земли мячу. В результате мяч летит высоко над сеткой, удару недостаёт ни точности, ни силы.

Хороший способ исправить этот недостаток – это вообразить, что ваши колени служат амортизаторами, которые в момент удара слева или справа помогают вам посылать вес тела вперёд. Сделайте шаг навстречу мячу и согните ноги в коленях так, чтобы головка ракетки оказалась как раз на уровне удара. Разрешите вашим амортизаторам вытолкнуть вас вверх только после окончания удара, когда вы начинаете проводку мяча

Джеймс Шекспир

За спокойствие и выдержку, и в определённой степени за выражение лица, журналисты прозвали известного французского теннисиста Рене Лакоста "Крокодил". Остроумный француз не счёл нужным обижаться, а принял его как талисман. Изображение маленького зелёного крокодила стало меткой его теннисного реквизита. Вышитый крокодильчик и сегодня украшает форму теннисистов. Спортивные журналисты метко назвали четвёрку известных французских теннисистов Анри Коше, Рене Лакоста, Жана Боротра и Жака Брюньона "теннисными мушкетёрами".

"Мушкетёры" покорили Уимблдон в одиночных состязаниях в 1924-1929 гг. и никому не уступали Кубок Дэвиса в 1927-1932 гг.

Урок 13. Чтобы мяч летел низко, держите голову опущенной



Ключом к достижению надёжных ударов при игре на задней линии является своевременный перенос веса тела с одной ноги на другую одновременно с замахом; при ударе справа – с правой ноги, которая является опорной, на левую.

Для того, чтобы добиться этого, вам нужно наклонять голову в момент удара. Если вы в момент удара поднимете или откинете голову назад, вес тела останется на правой ноге, и вы скорее всего резко вздерните ракетку и отправите мяч в небо, вместо того, чтобы послать через сетку.

Наклоните голову – и вы удивитесь, как возрастёт сила ваших ударов в результате точного переноса веса тела вперёд.

Бен Фостер

С 1970 г. под патронажем ИТФ стало проводиться круглогодичное соревнование – "Гран-при" для мужчин и женщин. В зачёт этого состязания идут очки, полученные во время участия в крупнейших открытых чемпионатах, турнирах и в

Кубке Дэвиса.

"Гран-при" выигрывает тот теннисист, который в годичной серии турниров получает наибольшее количество очков.

Женщины должны участвовать не менее чем в тринадцати турнирах по списку "Гран-при", мужчины – в двенадцати.

Мужчины должны выступить в трёх турнирах группы А – (Уимблдон, Форрест-Хиллс, Париж) и по меньшей мере в шести турнирах групп А и Б.

Урок 14. Представьте, что ваша опорная нога – якорь.



Если вы часто теряете равновесие при выполнении ударов по отскочившему мячу, то скорее всего вы слишком наклоняетесь, перенося вес тела на выставленную вперёд ногу. Приходится совершать движения и другой ногой, чтобы удержать равновесие.

Попробуйте представить себе, что ваша опорная нога – это якорь, который приковывает вас к корту во время удара. Это удержит вас от слишком большого наклона вперёд при ударе.

Итак, для удержания равновесия используйте опорную ногу в качестве якоря.

Джеймс Шекспир

Джон Макинрой впервые появился на уимблдонском небосклоне в 1977 г. – тогда он в полуфинале потерпел поражение от Коннора. В 1980 г. он уже вошёл в финал Уимблдона, где проиграл Бьёрну Боргу, который тогда в пятый раз одержал победу в Уимблдоне. В 1981 г. оба они снова вышли в финал – на этот раз с корта уходил побеждённым Борг.

На заре развития тенниса очко разыгрывалось лишь в том случае, если противник не отбивал мяч с первого отскока. Очко получал подающий. Если же он допускал ошибку, то терял право на подачу.

В 1875 г. была опробована игра по изменённым правилам. Получила она название "лаун-теннис". С тех пор правила существенно не менялись.

Урок 15. Следите за распределением веса тела в момент удара



Основополагающим фактором дня успешного удара по мячу является распределение веса в момент удара. Он должен быть перенесён с опорной ноги на ногу, выставленную вперёд.

Это поможет вам вложить больше силы в удар по мячу и кроме того лучше контролировать выполнение самого удара. При ударе по отскочившему от земли мячу выходить на мяч нужно, когда вес тела перенесён вперёд. Если этого не сделать, вес тела останется на опорной ноге, и тогда мяч полетит вверх и потеряет скорость.

Итак, играйте мячом, но не позволяйте мячу играть с вами. Быстро примите основную стойку и пошлите туловище вперёд как раз в тот момент, когда ракетка приходит в контакт с мячом.

Хью Катлер

*В 24 года прославленный шведский теннисист **Бьёрн Борг** в пятый раз выиграл звание чемпиона Уимблдонского турнира в одиночном разряде. До него столь высоких успехов добивались Уильям Реншоу который завоевал это звание в 1881-1886 гг. и Лоуренс Дохерти – он был победителем Уимблдона в 1902-1906 гг.*

В тот успешный для него 1980 год Борг последовательно одержал победы в 35 одиночных встречах.

В 1972 г. шестнадцатилетний швед, словно шторм, ворвался в теннис и покорила его, выиграв титул чемпиона Уимблдона среди юниоров. А в 1982 г. огромный танкер водоизмещением в 350 000 тонн был назван в честь прославленного теннисиста "Бьёрн Борг" и спущен на воду. Надо думать, что танкеру, носящему такое имя, не будут страшны никакие штормы.

Урок 16. Не бойтесь восходящего мяча



Обычно считается, что лучше всего бить по мячу, когда он находится в высшей точке. Однако может так случиться, что вам придётся выполнять удары по восходящему мячу. Не смущайтесь и устремляйтесь вперёд, но следите, чтобы при ударе плоскость ракетки была перпендикулярна к земле. Не думайте, что, отклонив ракетку назад, вы направите мяч так, чтобы он не задел сетки. Единственное, чего вы добьётесь – мяч взлетит высоко вверх и может вообще не попасть в границы площадки.

Встречайте мяч жёсткой кистью, чтобы нейтрализовать возможное его вращение. Затем проведите мяч таким образом, чтобы плоскость ракетки была перпендикулярна к земле, – удар должен иметь направление снизу вверх. И тогда мяч наверняка пролетит над сеткой.

Джон А. Крафт Мл.

Анри Коше – французский теннисист редкостной интуиции, отлично игравший с лёта. Он завоевал титул чемпиона Уимблдона в одиночном разряде в 1927-1929 гг., а в 1926, 1928 гг. с Ж. Брюньоном – в парном чемпиона США в 1928 г., чемпиона Франции 1922, 1926, 1928, 1930, 1932 гг., в одиночном и парном (с Ж. Брюньоном) в 1927, 1930, 1932 гг. Вместе с другими "мушкетёрами" он успешно выступал в состязаниях на Кубок Дэвиса.

Жак Брюньоном (1895-1978) отлично выступал в парных состязаниях в когорте "теннисных мушкетёров" вначале с Коше, затем с Боротра. С Коше он стал чемпионом Уимблдона в парном разряде в 1926-1928 гг., с Боротра – в 1932-1933 гг.

Урок 17. Толкайте, а не тяните ракетку



Всегда гораздо легче толкнуть тяжёлое тело, чем его тянуть. Так и с теннисным мячом – легче толкнуть его при ударе, сопровождая кистью.

Сила веса будет приложена вашей кистью к ручке ракетки сзади, и мяч будет "проталкиваться", если вы правильно используете восточную хватку для удара слева или справа. А если вы ещё не забудете выставить ногу, то будете выполнять удар с минимальной затратой сил и большой точностью.

Роберт Жийон

Известный советский теннисист **Александр Метревели** в семнадцать лет стал чемпионом СССР среди юниоров. В 1963 г. он дебютировал в соревнованиях на Кубок Дэвиса. В дальнейшем, участвуя в составе команды в этих состязаниях, он не проиграл ни одной одиночной встречи. Играя в паре с Лихачёвым в 1966 г. на открытом первенстве Франции он вышел в полуфинал.

В 1968 и 1970 гг. в паре с Ольгой Морозовой он вышел в финал Уимблдонского турнира выиграв у таких именитых пар, как Гонзалес-Казалс, Столл-Джонс. В 1972 г. он вышел в полуфиналы первенств Австралии и Франции. Впервые участвуя в мировом чемпионате, Александр Метревели вышел в финал одиночного турнира Уимблдона.

1970, 1971, 1973, 1975 и 1978 гг. он чемпион Европы среди любителей. Многократный чемпион СССР Метревели в 1972 – 1974 гг. возглавлял список сильнейших теннисистов мира среди любителей, а в 1974 г. был назван девятой ракеткой мира в объединённой десятке любителей и профессионалов.

Урок 18. Представьте, что вы ударяете по мячу ладонью



Если у вас правильно не получается удар справа, вообразите, что вы бьёте по мячу ладонью – как будто играете в гандбол, а не в теннис. Чтобы ударить правильно, ладонь нужно держать перпендикулярно к земле.

Вот в таком положении и должна быть ваша ракетка. Если у вас будет ощущение, что вы бьёте по мячу ладонью, вы никогда не ударите ракеткой, повернутой плоскостью вниз (мяч влетит в сетку) или вверх (вообще не попадёте на корт)

Дон Аллен

Как долго можно играть в теннис? Судите сами. Чемпионка Австралии 1930 г. Эмилия Уэстлкот ещё недавно выступала в соревнованиях, и довольно успешно.

Известная американская теннисистка Алиса Марбл, чемпионка Уимблдона в одиночном разряде 1939 г., в парном в 1938-1939 гг, а в 1937-1939 гг. – в смешанном, первая ракетка мира 1939 г. выиграла чемпионат стран тихоокеанского побережья в 1966 г. Знаменательно, что она завоёвывала этот титул трижды и в 30-х годах. В 62 года она в третий раз выиграла турнир ветеранов женского тенниса.

Француз Жан Боротра – один из прославленных "теннисных мушкетёров" в 59 лет выступал в парном разряде основного турнира Уимблдона. А в 70 лет в 1968 г. играл в паре на открытом первенстве Франции.

В одну из австралийских местных команд входил теннисист, которому было 90 лет.

Как видите, теннис – спорт всех возрастов!

Урок 19. Ударяйте по мячу плоско, не "черпайте мяч ложкой".



Выполняя удар по отскочившему мячу, вы замечаете, что мяч вдруг летит высоко вверх. Причина кроется в том, что вы как бы "черпаете мяч ложкой" – опускаете головку ракетки ниже уровня запястья. В результате у вас и получается черпающее движение и мяч взлетает высоко вверх.

Не забывайте держать плоскость ракетки перпендикулярно к земле. Тогда вы нанесёте удар вдоль линии полёта мяча, и он мягко пройдёт над сеткой. Поднимите головку ракетки – и вы не будете "вычерпывать" свои удары.

Питер Аллен

Известная советская теннисистка Ольга Морозова в 1965 г. завоевала первое место среди юниоров в Уимблдонском турнире.

В 1968 и 1970 гг. в паре с Александром Метревели она вышла в финал Уимблдона. В 1973-1975 гг. они входили в полуфинал состязаний в смешанном разряде Уимблдонского турнира.

В активе Ольги Морозовой – звания многократной чемпионки Европы и СССР в различных разрядах.

В 1973 г. в паре с английской теннисисткой Вирджинией Уэйд она стала чемпионкой открытого первенства Италии. В этом же году она заняла девятое место в мировой таблице о рангах, восьмое – в розыгрыше состязаний "Гран-при".

В 1974 г. Ольга Морозова – финалистка Уимблдонского турнира и открытого первенства Франции в одиночном разряде, победительница открытого чемпионата Франции в парном разряде и полуфиналистка в паре с Крис Эверт в Уимблдоне.

Урок 20. Для выполнения сильных ударов вообразите, что вы бьёте сразу по десяти мячам



Для выполнения мощного и точного удара нужно сопровождать ракеткой мяч как можно дольше. Один из способов добиться этого – вообразить, что вы пытаетесь отбить сразу десять мячей, расположенных на одной линии на уровне бедра перпендикулярно к сетке. Ближний же к вам мяч будет перед выставленной вперёд ногой. Выполняйте удар по прямой линии – и у вас получится мощный удар справа или слева, и мяч попадёт в самые дальние углы площадки соперника.

Бен Фостер

Через четыре недели после рождения сына Ивонн Гулагонн Коули попросила своего врача разрешить ей начать бегать. Под наблюдением мужа (на всякий случай) она стала готовиться к ответу на этот вопрос: сможет ли она вернуться в теннис. Так Ивонн описывает первые шаги на пути своего возвращения после рождения второго ребёнка, когда ей пришлось перенести кесарево сечение в мае 1981 г.:

- Я не могла ждать положенных шести недель. Через четыре недели упросила доктора разрешить мне хоть что-нибудь делать. Он разрешил: "Вы не должны бы, но если начнёте -- бегать очень-очень медленно". Попросила мужа наблюдать за мной – ведь я была ещё вся перебинтована и стала тихо бегать.

Спустя две недели она вышла на корт, а к октябрю выиграла первый матч у Вирджинии Уэйд.

Урок 21. "Прогладьте" удар



Для выполнения эффективного удара по отскочившему мячу необходимо подольше "проводить" мяч – тогда ракетка точно проконтролирует его движение. Чтобы растянуть проводку, вообразите, что ваша ракетка движется вдоль поверхности гладильной доски, когда вы посылаете мяч на половину соперника.

Попробуйте выполнить удар так, чтобы ракетка была в контакте с мячом, пока не пройдёт воображаемой гладильной доски. При каждом ударе справа направляйте конец воображаемой доски в том направлении, которое вы хотите дать мячу. Следите, чтобы ракетка сопровождала мяч именно в этом направлении.

Дэйв Вудс

*Известный австралийский теннисист **Кеннет Розуол** уже в 17 лет выглядел на международных турнирах зрелым мастером. В 19 лет он стал чемпионом Австралии и победителем Уимблдонского турнира в паре с Лью Хоадом.*

- Любой международный турнир, проходящий ныне, - говорит Розуол, - это убедительное свидетельство многообразия стилей в современном теннисе. Одни теннисисты наносят плоские удары, другие бьют главным образом с подкруткой, третьи чаще всего подрезают, а есть и такие, кто держит ракетку во время удара обеими руками. Нетрудно заметить, что в наши дни нет какой-то единственно "правильной" игры, а есть единственная отработанная мастером техника, которую, если угодно, можно сделать образцом для подражания.

Розуола называли классиком игры.

Урок 22. Заканчивая удар, доводите головку ракетки до уровня головы



Играя на задней линии, необходимо долго провожать мяч, если вы хотите послать его в глубь площадки противника.

Провожайте мяч так, чтобы движение ракетки заканчивалось приблизительно на уровне головы. Такое высокое окончание удара поможет вам поднять мяч над сеткой больше, чем на метр, и он приземлится в глубине площадки соперника. Это поможет вам также слегка подкрутить мяч.

Помните-необходимо доводить головку ракетки до уровня головы, когда вы провожаете удар по отскочившему от земли мячу.

Бен Фостер

*Известная чехословацкая теннисистка **Вера Сукова** (Пужейова) в послевоенные годы успешно представляла теннис своей страны на мировой арене. В течение многих лет, удерживая звание чемпионки ЧССР, она в 1962 г. стала финалисткой*

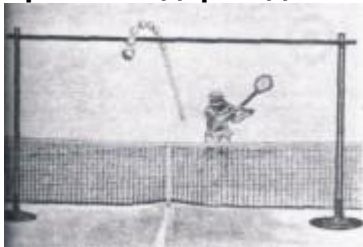
Уимблдонского турнира. В 1950 и 1957 гг. Вера Сукова выигрывала звание чемпионки Венгрии и Австрии. В 1957 г. в паре с Яворским стала победительницей Франции в парном разряде.

В 1962 г. она – седьмая ракетка мира.

Прекратив активные выступления, Вера Сукова стала тренером женской сборной ЧССР.

*Приняла эстафету её дочь – **Елена Сукова**. Продолжая славные семейные традиции в теннисе, она в семнадцать лет, в 1982 г. стала игроком № 4 в мировой юношеской классификации и первым номером у себя на родине – в Чехословакии, и уже входит в число 20 сильнейших мира.*

Урок 23. Удар под мяч – и через сетку



Не пугайтесь, если вы отразили отскочивший мяч так, что он пройдёт в полутора метрах над сеткой. Высоко летящий мяч не только никогда не попадёт в сетку, но и достигнет самого дальнего угла площадки противника. Для достижения запаса высоты над сеткой замах должен начинаться ниже линии, вдоль которой произойдёт удар по мячу. В этом случае проводка должна кончаться высоко, обычно даже выше уровня головы. Не делайте замаха сверху-вниз – иначе проводка мяча будет слишком короткой. Начинайте замах ниже, а заканчивайте выше точки удара.

Джон Браунлоу

*Когда в 1974 году **Джимми Коннорс** одержал блистательную победу над Кеном Розуолом в финале Уимблдона, говорили не о том выиграет ли он вновь Уимблдонский турнир, а о том, сколько раз ему удастся это сделать. Но он проиграл три раза в финалах и три раза в полуфиналах.*

- Я выиграл в 74-м году. Это замечательно, когда ты удовлетворён. Мне этого было недостаточно. Трижды у меня были шансы выиграть и трижды победа ускользала от меня, – говорит Коннорс. – И когда снова забрезжила возможность, я должен был сделать всё, чтобы на этот раз победа не ускользнула от меня. А это значило – бороться до конца.

Вот почему финальный матч Коннорса с Дж. Макинроем выглядел особенно драматично. 3:6, 6:3, 6:7, 7:6, 6:4 – таков был второй триумф Джимми Коннорса на центральном корте Уимблдона 1982 г.

Урок 24. Прицельная тренировка для стабилизации удара справа



Если вы только начали играть в теннис, первое, что вам нужно освоить, - удар справа. В этом вам поможет прицельная тренировка. Если вы не левша, станьте между позициями "В" и "С" и ударяйте в цель "С" на стенке. Если вы всё делаете правильно, мяч отскочит под ваш удар справа. Не следует попеременно выполнять удары справа и слева, пока вы, как следует не отработаете каждый удар в отдельности.

Издатели

Ассоциация лаун-тенниса Великобритании – одна из самых старейших. Она была создана в 1888 г. Немного лет понадобилось для того, чтобы игра в теннис, которую впервые продемонстрировал майор Уолтер Клоптон Уингфилд в Уэллсе в 1873 г., стала довольно популярной в стране. И популярной настолько, чтобы был создан орган, контролирующий и курирующий развитие этой новой игры в стране.

Первым президентом английской ассоциации лаун-тенниса был избран Уильям Реншоу – один из первых чемпионов Уимблдонского турнира. Он завоёвывал это почётное звание в 1881-1886 и 1889 гг. Интересно, что в финале Уимблдона 1889 г. в борьбе за звание чемпиона он встречался со своим братом-близнецом Эрнстом. А вдвоём с братом они выигрывали звание чемпионов Уимблдона в парном разряде в 1884-1886, 1886-1889 гг.

Один из первых шагов предпринятых английской ассоциацией лаун-тенниса была публикация правил игры и регулирование турниров, проводимых как внутри клубов, так и в стране.

УДАР СЛЕВА

Урок 25. Готовясь к удару по отскочившему мячу, отводите ракетку, пряча её от соперника



Готовясь к выполнению удара справа или слева, отводите ракетку назад так, чтобы она почти полностью была скрыта от соперника. Она должна быть направлена прямо на ограждение сзади вас так, чтобы быть на одной прямой с вами и соперником.

Если соперник видит ракетку перед вашим телом, когда вы её отводите назад, значит – замах у вас слишком короткий, если же он видит ракетку у вас за спиной – замах слишком длинный.

Бен Фостер

Финальный матч Уимблдона-80, в котором шведский теннисист Бьерн Борг в пятый раз стал чемпионом мира, выиграв у американца Джона Макинроя в пятом сете со счётом 8:6, считают одним из самых лучших захватывающих за всю историю турнира. Наивысшего накала встреча достигла, когда Макинрой выиграл четвёртый сет после тай-брейка, в котором было разыграно 34 очка.

Свой поединок Бьёрн Борг и Джон Макинрой продолжили в открытом чемпионате США в том же году. На этот раз встреча не была столь захватывающей, однако выиграл её американский теннисист в пятом сете (6:4). Так Борг потерял возможность претендовать на Большой шлем.

Урок 26. "Обнажайте шпагу", начиная удар слева



Для того чтобы удар слева был сильным, вы должны полностью повернуть туловище, выполняя замах. Удар приобретёт силу, если вы направите вперёд вес тела. При этом вообразите, что вы вытягиваете шпагу из ножен, и сделать движение будет легче. Ведите ракетку вперёд плавно, поворачивая правое плечо. В это время верхняя часть туловища будет поворачиваться и вес тела начнёт перемещаться вперёд.

Майк Рэтклиф

*Имя английского теннисиста **Артура Гора** (1868-1928) – одного из старейших чемпионов Уимблдонского турнира, по праву стоит в ряду самых блистательных имён в мировом теннисе. Это был, по свидетельству современников один из самых настойчивых и трудолюбивых игроков за всю историю чемпионатов.*

Впервые он участвовал в турнире Уимблдона в 1888 г., и хотя среди его современников были такие прославленные теннисисты как братья Дохерти, Норман Брукс, Антон Уайлдинг, трижды выиграл звание чемпиона Уимблдона – в 1901 и 1908-1909 гг. В 44 года Артур Гор завоевал право оспаривать у Уайлдинга это звание в 1912 г. В тот год он в седьмой раз участвовал в состязаниях челлендж раунда.

Артур Гор участвовал в чемпионатах Уимблдона каждый год в период 1888-1927 гг. и был капитаном первой команды английских теннисистов в розыгрыше Кубка Дэвиса в 1900 г.

Урок 27. Согните руку, чтобы контролировать удар слева



Если удары слева у вас беспорядочны и нестабильны, вы, вероятно, бьёте по мячу слишком далеко от туловища. От этого можно избавиться, если уменьшить замах, согнув руку, и следить, чтобы локоть был ближе к телу.

Для того чтобы удостовериться, что вы отводите локоть всего на 5-8 см от тела, отработайте замах слева, зажав под мышкой теннисный мяч. Если при замахе мяч выпадает – значит, вы слишком выпрямили руку.

Согните и расслабьте руку при замахе слева – вы выполните проводку ближе к телу, что придаст удару силу. Таким образом вы будете контролировать удар.

Бен Фостер

Один из старейших на европейском континенте теннисных клубов был основан во Франции в 1886 г.

В 1888 г. был создан Комитет лаун-тенниса в рамках Союза. Дальнейший шаг в развитии тенниса Франции был сделан в 1895 г. – в тот год был создан теннисный Клуб Парижа, в котором были построены первые закрытые корты.

В 1920 г. была основана Федерация лаун-тенниса Франции, а уже в 1924 г. в стране насчитывалось 300 клубов.

Урок 28. Чтобы улучшить удар слева, прижмите спину к стене



У многих игроков удар слева получается слабым потому, что они "молотят" по мячу, размахивая ракеткой по кругу, вместо того, чтобы провести её по одной линии по направлению к цели.

Если с вами происходит то же самое, вообразите, что вы стоите прижавшись спиной к стене и выполняете удар вдоль линии параллельной стене. Замахивайтесь так, чтобы не задеть ракеткой воображаемую стену. Это заставит вас отводить

её назад не более чем необходимо, избавит от слишком поспешного раскрытия плеч, приучит проводить ракетку вперёд, плавно используя движение туловища, плеч и руки. В результате получится сильный и точный удар слева.

Энди Брэнди

*Американская теннисистка **Рози Казалс** хорошо известна любителям тенниса по выступлениям в конце 60-х – начале 70-х годов. В одиночном разряде ей ни разу не удавалось завоевать ни одного высокого титула. Финалистка открытого чемпионата США 1970 и 1971 гг., она четыре раза выходила в полуфинал Уимблдонского турнира в 1967-1972 гг., однако с 1966 по 1974 г. ежегодно входила в десятку сильнейших теннисисток мира.*

Однако наиболее высоких результатов американская теннисистка добилась как парный игрок. У неё блестящий список достижений в парном разряде: пятикратная чемпионка США вместе с Билли Джин Кинг и двукратная в смешанной паре с Нэстасе. Обладала отличными двигательными данными, её всегда отличали удары с лёта, своеобразная виртуозность и удивительный темперамент на корте.

Урок 29. Предоставьте вашему плечу указать, как усилить удар слева



При ударе слева туловище может оказаться помехой полному хорошему замаху, а это, в свою очередь ограничит ваши возможности вложить в удар больше силы. Вы можете удлинить замах и таким образом увеличить силу удара тем, что просто будете как бы закручивать плечи, когда отводите ракетку назад.

Разворачивайте туловище до тех пор, пока правое плечо не будет направлено в точку удара. Тем самым вам гарантирован длинный замах, и удар слева приобретёт больше силы.

Рик Таволаччи

В 1981 г. венгерский теннис праздновал своё столетие. Первый теннисный клуб в Венгрии официально был создан в 1883г. в Будапеште.

Первый чемпионат Венгрии был проведён в 1894 г. в местечке Балатонфюред, что на берегу озера Балатон, впервые большой международный турнир был проведён в Будапеште в 1903 г.

Ассоциация тенниса Венгрии была основана в 1907 г. С 1924 г. команда Венгрии участвует в розыгрыше Кубка Дэвиса, с 1963 г., – в Кубке Федерации – чемпионате мира среди женских команд, а с 1969 г. – в соревнованиях Королевского Кубка.

В розыгрыше Кубка Дэвиса команда Венгрии четыре раза выходила в полуфиналы зоны, а в борьбе за Королевский Кубок была победительницей и три раза выходила в финал этих соревнований.

Такие игроки, как Йозеф Асбот, Жужа Кермези и Иштван Кермези, И.Гулаш, Б.Тароци добивались значительных результатов в мировом теннисе.

Урок 30. Смотрите на мяч до тех пор, пока не услышите звука удара



Бьёте по мячу не вовремя? Следите за мячом, пока не услышите удара его о струны ракетки. Многие игроки считают, что они следят за мячом вплоть до удара, но фактически отводят глаза от него приблизительно за 35-50 сантиметров до точки удара. В результате – неудачный удар.

Следовательно, смотрите на мяч до самого момента удара его о струны ракетки – и ваш удар будет плотным и точным.

Дуг Элдин

Первые польские правила игры в теннис были опубликованы в Варшаве в 1896 г. Тогда же был проведён и первый теннисный турнир. С ростом числа клубов появилась необходимость в создании органа, объединяющего все теннисные организации. И вот в 1921 г. была основана польская Ассоциация лаун-тенниса. В том же году состоялся и первый чемпионат Польши.

В 1923 г. польская Ассоциация тенниса стала членом Международной теннисной федерации (ИТФ), а в 1925 г. команда Польши впервые выступила в соревнованиях на Кубок Дэвиса.

В Польской Народной Республике теннисная ассоциация была создана уже в 1954 г. Она вновь стала членом ИТФ.

С 1950 г. команды Польши участвуют в розыгрыше Кубка Галеа, Королевского кубка и других крупных международных состязаниях. Польша ежегодно проводит международные турниры.

Урок 31. Для того чтобы усилить удар по отскочившему мячу, замедлите замах



Многие начинающие игроки слишком резко замахиваются, ударяя по отскочившему мячу. Такие "дикие" замахи приводят к тому, что удар по мячу проводится краем, а не центром ракетки, и в результате – ни прицельности, ни силы удара.

Попробуйте замедлить замах, чтобы чисто выполнить и проводить удар. Плавный замах поможет вам ударить по мячу точно центром ракетки, вложить в удар больше силы и, наконец избежать возможного растяжения локтя. Медленный, плавный замах – это в то же время и менее напряжённый замах и как результат – более стабильный удар

Флип Ло Гидис

В 1983 г. чехословацкий теннис праздновал своё девяностолетие со дня основания. Первый теннисный клуб (ЧЛТК) был создан в 1893 г.

Первый национальный турнир чехословацкие теннисисты провели в 1895 г., а в 1906-м семь клубов объединились в чешскую ассоциацию лаун-тенниса. Имена многих воспитанников тенниса Чехословакии хорошо известны в мировом теннисе.

Чехословакия проводит международные теннисные турниры.

Урок 32. Для того чтобы улучшить удар слева, держите свободную руку сбоку



Удары слева у вас неприцельны, и мячи летят по всему корту? Беда вовсе не в замахе. Вас, может быть, это удивит, но причиной является ваша свободная рука. Если вы слишком размахиваете ею, то вынуждаете туловище открыться (развернуться к сетке) раньше, чем это необходимо. Лишние движения приводят к тому, что мяч "ложится" либо коротко, либо за пределами площадки.

Выход есть – во время замаха держите свободную руку сбоку. Это позволит вам оставаться боком к сетке в течение всего замаха. В результате улучшится контроль и точность удара. Вы можете даже класть свободную руку в карман, пока не привыкните уверенно держать её сбоку.

Дэйв Козловский

Мария Буэно – одна из самых грациозных артистичных теннисисток послевоенных лет. Бразильянка становилась чемпионкой Уимблдона в одиночном разряде в 1959, 1960, 1964 гг., в парном разряде в 1958 г. (с А.Гибсон), в 1960, 1963 гг. (с Д.Хард), в 1965 г. (с Б.Д.Кинг), в 1966 г. (с Н.Гюнтер). В 1959, 1963, 1964, 1966 гг. она выигрывала открытый чемпионат США в одиночном разряде, а в парном – в 1960-1962 гг. (с Д.Хард), 1966 г. (с Н.Гюнтер), и в 1968 г. (с М.Корт).

В 1958-1961 и 1965 гг. Буэно завоёвывала звание чемпионки Италии в одиночном разряде. В её активе звание чемпионки Франции в парном разряде 1960 г. (с Д.Хард) и Австралии 1960 г. (с К.Джемс).

Урок 33. Выполняйте движение при ударе слева подобно бросанию тарелочек



Движение руки при ударе слева почти в точности такое же, как при бросании тарелочки. Бросая тарелочку, вы должны стоять боком к цели, руку для броска отводить назад вблизи от тела, выбрасывать руку вперёд прямой и посылать тарелочку перед собой. Ноги в коленях чуть согнуты, туловище во время броска поворачивается.

Если вы искусный бросатель тарелочек, то выполняете длинную проводку, что помогает вам придать тарелочке нужное направление.

Попробуйте использовать технику броска тарелочки при ударе слева, и это поможет вам держать локоть поближе к телу (что вызывает меньшее напряжение в локте) и выносить ракетку вперёд. А в результате у вас получится чистый и ритмичный удар.

Дэйв Энглберг

Интересно, что известный австралийский теннисист Кен Розуол, побеждавший во многих представительных международных турнирах и удерживавший с 1960 по 1965 гг. титул чемпиона мира среди профессионалов, четыре раза выходил в финал одиночных соревнований Уимблдонского турнира, но ни разу не становился его победителем.

В детстве у Рода Лэйвера была очень слабая рука. Как-то тренер Чарли Холлис положил ему в карман теннисный мячик и заставил сжимать его всякий раз, как только выдавалась свободная минута. Это упражнение Лэйвер проделывал до восемнадцати лет.

Урок 34. "Перетягивание каната" при ударе слева



Если удар слева у вас недостаточно мощный, вы, видимо, недостаточно вкладываете свой вес в удар. Это можно исправить. Вообразите, что вы участник игры по перетягиванию каната, а ручка ракетки – канат, который вы тянете (сбоку). Когда вы "тянете канат", то наклоняетесь вперёд, снимая вес тела с ноги, отставленной назад, и вкладывая его в удар. Это движение поможет вам держать локоть прямым, что позволит пробить по мячу, а не шлёпнуть по нему хлыстообразным движением.

Вложите вес тела в удар слева, как если бы вы тянули канат, и ваш удар станет мощнее.

Рик Хэлпин

Год 1896-й считается годом рождения первого теннисного клуба в Болгарии и годом рождения болгарского тенниса. Болгарская Федерация тенниса была основана в 1930 г. В тот же год она стала и членом Международной федерации тенниса.

В социалистической Болгарии теннис стал всемерно развиваться. С каждым годом растёт число кортов. Появились молодые игроки, которые стали чаще выступать в международных турнирах.

С 1960 г. Болгария регулярно участвует в Балканских играх, с 1964 г. команда страны выступает в розыгрыше Кубка Дэвиса, с 1972 г. – в розыгрыше Королевского Кубка.

В 1978 г. команда болгарских шестнадцатилетних теннисистов выиграла Кубок Гельвеция.

Урок 35. Представьте, что вы бросаете ракетку в то место, куда нацелен удар



Если вы с трудом контролируете направление удара слева, попробуйте представить, что выпускаете ракетку из рук в момент, когда мяч отделяется от неё. Как только вы ударили по мячу, "проводите" ракетку в направлении, в котором вам хотелось бы направить мяч. Представьте, что вы бросили ракетку в этом направлении. Естественно, не делайте этого на самом деле! "Бросательное" движение нацелит вашу руку и ракетку на то место, куда вам хотелось бы направить мяч, и вы увидите, что он полетит прямо в нужном направлении. Однако не останавливайте вашего движения после имитации броска. Медленно опустите ракетку, после того как полностью закончите проводку.

Не забудьте "бросить" ракетку сразу же после удара, и вы достигнете большей точности в ударе слева.

Стив Гринберг

Когда Ивонн Гулагонг впервые появилась на международной арене в 1970 г., то очаровала своей игрой всех, кто видел её. Игра её отличается артистизмом. Большой успех пришёл к ней в 1971 году, накануне двадцатилетия она стала чемпионкой Уимблдона. Трижды после этого – в 1972, 1975 и 1976 гг. – она выходила в финал и покидала корт побеждённой. Трижды – до полуфинала.

Девять лет отделяют её первый триумф в Уимблдоне от второго (1980 г.). Только знаменитому Б.Тилдену удалось через такой промежуток времени добиться победы на Уимблдонском турнире (1921 и 1930 гг.).

Урок 36. Выполняя удар слева, не походите на птицу



Если удар слева у вас больше похож на толчок, остановитесь и посмотрите не размахиваете ли вы свободной рукой. Если во время выполнения удара свободная рука ваша "порхает" в воздухе, значит вы не вкладываете вес тела в удар, движение теряет плавность.

Выполните несколько ударов и понаблюдайте, не "летает" ли ваша рука бесцельно в воздухе. Если это так, задайтесь целью удержать руку для равновесия внизу и несколько сзади туловища. Левая рука нужна не для бесцельных взмахов, а для поддержания равновесия. Избавьтесь от лишних движений, и ваш удар вновь приобретёт плавность, монолитность.

Дуг Мак-Курди

Первые шаги свои теннис в Румынии стал делать благодаря молодёжи, которая возвращалась из-за границы, где получала образование. Развитию тенниса способствовало создание в 1912 г. в рамках румынской федерации спортивных союзов Комитета лаун-тенниса – он взял в свои руки организацию и развитие тенниса в стране. Комитет издал свод правил.

В 1929 г. была основана Федерация теннисных обществ, которая в том же году стала членом ИТФ.

В Социалистической Республике Румынии теннис всемерно развивается. За последние годы выросла целая группа игроков, имена которых широко известны в мировом теннисе.

Румынские теннисисты участвуют в международных турнирах, национальная Федерация организует международные состязания.

Урок 37. Используйте свободную руку так же, как это делает канатоходец



Теннисист использует свободную руку в качестве противовеса подобно канатоходцу, использующему руки для удержания равновесия. Например, при ударе справа следует вытянуть свободную руку в направлении удара в тот момент, когда вы отводите ракетку назад.

Начиная двигать ракетку вперёд, круговым движением отводите с той же скоростью свободную руку назад, пока её направление не совпадёт с направлением удара. Это поможет вам поддерживать равновесие при ударе. Аналогично вы можете использовать свободную руку для удержания равновесия при игре у сетки или когда гасите мяч.

Ли Дразин

Итальянская федерация лаун-тенниса была создана в Риме в 1895 г. представителями нескольких клубов, действующих в нескольких крупных городах страны. Однако к концу 90-х годов деятельность Федерации прекратилась. Работу по организации и развитию тенниса в стране возобновила в 1910 г. существующая ныне Федерация итальянского тенниса. С 1958 г. штаб-квартира Федерации постоянно находится в Риме. Начиная с 1922 г. итальянские теннисисты успешно участвуют в розыгрыше Кубка Дэвиса, с 1950 г. - в соревнованиях Королевского Кубка, с 1950 г. - в Кубке Галеа.

Главные соревнования сезона – открытый чемпионат Италии, проводимый в Риме на стадионе Форо Италико.

Урок 38. Переносите вес тела вперёд



Если вы потеряли контроль над ударом слева, возможно, это происходит потому, что вес вашего тела направлен в пятки. Многие игроки имеют привычку выпрямлять ноги и откидывать голову назад, заканчивая удар. Это неправильно. Когда вы выполняете удар и "провожаете" мяч, вес тела должен приходиться на выставленную вперёд ногу. Для этого необходимо наклонить голову и согнуть ноги в коленях. Наклон головы автоматически переместит вес куда требуется, т.е. на выставленную вперёд ногу.

Хью Катлер

*Четверть века изящество, простота и экономичность стиля игры австралийца **Кена Розуола** доставляли удовольствие любителям тенниса. В активе Розуола – звание чемпиона Австралии в одиночном разряде в 1955, 1971, 1972 гг., в парном – в 1956, 1972 гг., чемпиона Франции 1968 г. в одиночном и парном разрядах, чемпиона США в одиночном разряде в 1956 и 1970 гг., в парном – в 1956, 1969 гг., в смешанном – в 1956 г., чемпиона Уимблдона в паре с Л.Хоадом в 1953 и 1956 гг.*

Четыре раза (в 1954, 1956, 1970 и 1974 гг.) он выходил в финал турнира и трижды покидал центральный корт побеждённым. В 1953, 1955, 1956 и 1973 гг., последний раз уже в 39 лет, он представлял Австралию в розыгрыше Кубка Дэвиса. Четыре раза он был назван второй ракеткой мира. Ушёл в 1957 г. в профессионалы. В 1960-1965 гг. завоёвывал звание чемпиона мира. Дважды – в 1970 и 1972 гг. выигрывал мировой чемпионат.

Урок 39. Замрите в момент окончания удара!



Вы недовольны проводкой. В следующий раз во время тренировки остановите движение в момент его завершения. Возможно, вы недостаточно сопровождаете мяч и как следствие – ваши удары не имеют чёткого направления. "Затормозив" окончание удара, вы должны убедиться, что ракетка находится у вас далеко впереди, а головка её

направлена вверх. Если вы останавливаете движение слишком быстро, проводку нужно увеличить, т.е. растянуть. Даже во время игры вам следует замереть на мгновение, контролируя окончание удара.

Фрэнк Уокер

Испанский теннисист Мануэль Сантана начал изучать теннис в качестве мальчика, подающего мячи. Со временем он вырос в одного из сильнейших игроков на грунтовых кортах в Европе. В 1965 г он выиграл в одиночном разряде звание чемпиона США, а в 1966 г. – чемпиона Уимблдона также в одиночной игре. В одиночном разряде Сантана стал чемпионом Франции в 1961 и 1964 гг. и в паре с Р.Эмерсоном в 1963 г. Один из самых известных теннисистов Испании, он сыграл в 119 матчах в розыгрыше Кубка Дэвиса в период с 1958 по 1973 гг., выиграв 91 встречу.

Урок 40. Ударили по мячу – и двигайтесь по корту!



Не останавливайтесь, восхищаясь своим ударом, – двигайтесь! Как только вы закончили удар, начинайте движение. Редкий удар в теннисе не завершается быстрой работой ног. Обычно вам необходимо занять исходную позицию в центре корта, если вы находитесь на задней линии, или прикрыть угол, если вы у сетки. Возможно, вам необходимо выйти к сетке, встречая летящий мяч, или отбежать назад в угол, ожидая ответного удара. Какова бы ни была ситуация, не стойте. Двигайтесь!

Бен Фостер

Француженка Сюзанна Ленглен (1899 – 1938 гг.) – одна из самых популярных теннисисток, выступавших в 20-х годах. Она завоевала звание чемпионки Уимблдона 1919-1923 и 1925 гг. в одиночном разряде, в парном разряде с Элизабет Райан – в 1919-1923 и 1925 гг. В чемпионате Франции она побеждала в одиночном разряде и в паре с различными партнёрами в 1920-1923 и 1925-1926 гг.

Ее партнёр по парной игре американская теннисистка Элизабет Райан (1892-1979 гг.) девятнадцать раз выигрывала титул чемпионки Уимблдонского турнира (12 раз в парном и 7 в смешанном разрядах).

С различными партнёрами она выигрывала звание чемпионки Уимблдонского турнира в парном разряде в 1914, 1919-1923, 1925-1927, 1930, 1933, 1934 гг., в смешанном – в 1919, 1921, 1923, 1927, 1928, 1930, 1932 гг., чемпионки США в паре в 1926г., Франции в паре в 1930, 1932-1934 гг.

ПОДАЧА

Урок 41. Ударьте мячом об землю перед подачей



Если вы не ударили один-два раза мячом о землю перед подачей, сделайте это. Такие удары помогут вам сосредоточиться на подаче, переключив внимание с предыдущего момента игры – горизонтального движения на подброс мяча и взмах – в вертикальное движение. Ударяйте мячом в ту точку, куда бы он упал без удара, если бы был правильно подброшен. Это заставит вас перенести вес тела ближе к левой ноге и правильно начать плавный перенос его вперёд, что обеспечит мощную подачу.

Мэри П. Джонсон

Доротея Ламберт-Чамберс (урождённая Дуглас, 1878-1960 гг.) известна как одна из талантливейших теннисисток Англии – семь раз она завоевала звание чемпионки Уимблдонского турнира в одиночном разряде (1903, 1904, 1906, 1910, 1911, 1913, 1914 гг.). В 1919 г. в драматическом поединке в челлендж раунде в Уимблдоне она уступила Сюзанне Ленглен со счётом 10:8, 4:6, 9:7.

Её соперница – француженка **Сюзанна Ленглен** (1899-1938 гг.) была одной из самых популярнейших теннисисток тех лет. После того памятного выигрыша в 1919 г. она проиграла только М.Мэлори (США) в 1921 г. в чемпионате США. Шесть раз вступала она в борьбу за титул чемпионки Уимблдона в одиночном разряде и шесть раз завоёвывала этот титул (1919-1920, 1921, 1922, 1923, 1925 гг.). Также шесть раз в те же годы в паре с Элизабет Райан она становилась чемпионкой Уимблдона в парном разряде.

Урок 42. Разверните и расставьте ступни, чтобы получилась мощная подача



Если вашей подаче не хватает постоянства и силы – вероятно, вы поставили ноги слишком близко друг к другу. В таком случае ноги в коленях у вас будут слишком сгибаться. Движение станет толчкообразным и не стабильным. Вы не сможете также вложить вес всего тела в подачу, чтобы придать ей максимальную силу.

Выход прост – надо поставить ступни врозь чуть шире плеч – приблизительно на длину ракетки. Правильное положение ног позволит подавать более плавно. Вы сможете, как бы бросить всё тело на правую ногу, чтобы возможно больше веса вложить в подачу. Удар станет сильнее. При развёрнутых и расставленных ногах подача у вас станет более плавной, так как вы сможете откинуться назад, чтобы начать движение, а потом перенести вес тела вперёд, чтобы вложить в удар всю силу.

Джим Берно

Король Генрих VIII считал подачу таким сложным делом, что брал с собой на площадку слугу, год подававшего за него. Считают, что вторую подачу ввели именно короли. Рассказывают, как один из французских королей самовольно присвоил себе право на вторую подачу, когда первая не удавалась. А так как это был король, то возражать никто не осмеливался.

Урок 43. Направьте подачу вдоль линии, соединяющей носки ног, – подача станет лучше



Не удастся направить подачу в нужное место? Проверьте положение ног при подготовке к подаче. Воображаемая линия, соединяющая концы носков ваших туфель, должна проходить в направлении желаемого полёта мяча. Держите ноги слегка расставив, на ширине плеч и проверяйте их положение перед каждой подачей.

Вы должны быть уверены, что линия, соединяющая носки, направлена туда, куда вы подаёте.

Сюзен Ребель

Преемница француженки Сюзанны Ленглен американка **Элен Уиллс-Муди** девять раз выходила в финал одиночных состязаний Уимблдонского турнира и только один раз – в 1924 г. уступила титул чемпионки К.Маккей. Она завоёвывала звание чемпионки Уимблдона в 1927-1930, 1932, 1933, 1935 и 1938.

В период с 1927 по 1932 г. она выигрывала все главнейшие мировые титулы в одиночном разряде, за исключением чемпионата Австралии, не проиграв ни одного сета. Чемпионкой Уимблдонского турнира в парном разряде Элен Уиллс-Муди становилась трижды – в 1924 г. с Х.Уайтмен и в 1927 и 1930 гг. с Э.Райан. Семь раз она выигрывала звание чемпионки США в одиночном (1923-1925, 1927-1929, 1931 гг.) и четыре раза в парном разрядах (1922, 1924, 1925, 1928 гг.).

В активе американской теннисистки звания чемпионки Франции 1928-1930 и 1932 гг. в одиночном и с Э.Райан в 1930-1932 гг. в парном разрядах.

Урок 44. Прицельтесь, прежде чем подавать



В подаче нет ничего сложнее, чем подбрасывание мяча. Вы можете добиться необходимого постоянства в подбрасывании мяча, если будете следовать такому правилу. Перед подачей держите мяч и ракетку перед собой и смотрите прямо над ними в сектор подачи. Голова, руки и цель должны быть на одной линии. Поднимая руку вверх при подбрасывании мяча, держите её на этой линии. При правильном подбрасывании для плоской или крученой подачи мяч проходит на расстоянии 15-30 см от ударяющей руки.

Если не удалось подбросить мяч перед бьющей рукой, поймайте его и подбросьте снова.

Бен Фостер

*Австралийский теннисист **Родней Лэйвер** в наши дни является первым игроком, дважды выигравшим величайший теннисный титул обладателя Большого шлема. Игрок-левша, он выиграл этот титул как любитель в 1962 г., а затем, будучи уже профессионалом в 1969 г.*

В 1961, 1962 и 1968, 1969 гг. он выиграл звание чемпиона Уимблдонского турнира в одиночном разряде, а в 1971 г. с Р.Эмерсоном – в парном, а в смешанном – в 1959, 1960 гг. с Д.Хард.

Он стал чемпионом США и Франции в одиночном разряде в 1962 и 1969 гг., Франции – в паре и в смешанном в 1961 г.

В чемпионате Австралии победа к нему пришла в 1960, 1962 и 1969 гг. в одиночном разряде и в 1959, 1961 и 1969 гг. – в парном. Род Лэйвер завоёвывал звание чемпиона Италии (1962, 1971 гг.) с одиночным разряде.

Урок 45. Выпускайте мяч на высоте вытянутой руки



Многие игроки испытывают трудности с подачей из-за того, что не могут бить по мячу каждый раз в одной и той же точке. Это происходит из-за разнобоя в подбросе мяча.

Подбрасывайте мяч в одно и то же место и на одну и ту же высоту, и вы увидите, что подача у вас станет стабильней. Секрет точного подбрасывания мяча очень прост. Мяч нужно выпускать в последний момент, когда рука полностью вытянута. Держите мяч кончиками пальцев и выпустите его, мягко разжав пальцы.

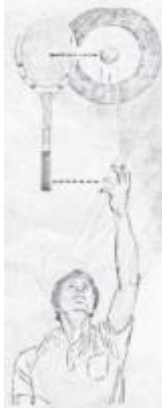
Если вы выдержите время и выпустите мяч в самой верхней точке, то добьётесь постоянства в подбрасывании мяча. А это и обеспечит вам постоянную подачу.

Чак Моррисон

*Американская теннисистка **Билли Джин Кинг** (урождённая Моффит) по праву считается одной из лучших теннисисток наших дней. Ей в 1967 г. удалось повторить успех известной её соотечественницы Дорис Харт, которая в 1951 г. стала чемпионкой Уимблдонского турнира во всех трёх разрядах. В Уимблдоне она впервые выступила в 1961 г., завоевав с К.Сусман чемпионский титул в паре. А после перерыва, вернувшись к выступлениям в 1975 г. в шестой раз выиграла титул чемпионки в одиночном разряде. В списке её побед – двадцать титулов лав чемпионки Уимблдона в различных разрядах.*

В период с 1963 по 1975 г. Кинг десять раз побеждала в Уимблдоне в паре с различными теннисистками и четыре – в смешанном разряде. В её активе титулы чемпионки США в одиночном и парном разрядах, Австралии, Франции, Италии, ФРГ. Кинг – профессиональная теннисистка.

Урок 46. Совершенствуйте подбрасывание мяча



Причины плохой подачи практически на всех уровнях мастерства кроются в несовершенной технике подбрасывания мяча. Если мяч каждый раз подбрасывается в разное место, стабильной подачи достигнуть невозможно. Только тренировка исправляет ошибки. И лучше всего, особенно для начинающего, вообще уйти с корта и потренироваться одному, сконцентрировав внимание исключительно на подбрасывании мяча, а не на том, в какой момент по нему ударить. Я советовал бы встать боком примерно на расстояние длины руки от стены. Тренируетесь, подбрасывая мяч параллельно стене на высоту ракетки, если её поднять полностью вытянутой рукой. Делайте это до тех пор, пока не научитесь подбрасывать мяч каждый раз на одну и ту же высоту. Затраченные усилия сторицей окупятся на корте.

Джон Браунлоу

*Американский теннисист **Джимми Коннорс** был провозглашён игроком №1 в мировой классификации в 1974 г., когда ему было 22 года. В тот же год он выиграл открытый чемпионат Австралии, Уимблдонский турнир и открытый чемпионат США, выиграв 99 из 103 матчей. В 1975 г. ему пришлось довольствоваться третьим номером. Однако в 1976 г. Коннорс стал первым игроком мировой десятки. В 1980 г. точно так же как в 1979 г., он проиграл в полуфинальных открытых чемпионатах Франции и США и в Уимблдоне. Наивысшие достижения Джимми Коннора в парном разряде – чемпион Уимблдона 1973 г. и открытого первенства США в 1975 г.*

Урок 47. Тянитесь вверх, выпуская мяч при подбросе



Если подача у вас слаба и мяч частенько попадает в сетку, причина нередко кроется в том, что во время выполнения подачи вы слишком скованны. Вероятнее всего, вы недостаточно высоко подбрасываете мяч перед ударом. С этим можно покончить, если руку при подбрасывании вы будете тянуть вверх даже после того, как мяч набирает высоту. Вы должны видеть свою руку, устремлённую в небо, перед тем как опустите её вниз, освобождая путь для ракетки. Это поможет вам выше подбрасывать мяч и таким образом избавиться от стеснённых движений при подаче.

Джонни Льюис

*Австралийская теннисистка **Маргарет Корт** (урождённая Смит) в семнадцать лет стала чемпионкой Австралии. Отлично атлетически подготовленная, обладавшая отличной подачей. Главные её успехи в одиночном разряде – звания чемпионки Уимблдона 1963, 1965, 1970 гг. и чемпионки США 1962, 1965, 1969, 1970, 1973 гг., Франции 1962, 1964, 1969, 1970. 1973 гг., Австралии 1960-1966, 1969-1971 и 1973 гг., чемпионка Италии, ФРГ. Дважды она становилась победительницей Уимблдона в парном разряде и пять раз – в смешанном, чемпионата США в паре – пять раз и в смешанном, Франции – четыре раза в парном и смешанном разрядах. Восемь раз она побеждала в чемпионате Австралии в парном разряде и два – в смешанном. В 1970 г. она стала второй за всю историю тенниса теннисисткой, завоевавшей звание обладательницы Большого шлема, а в 1963 г. вместе с Флетчером завоевали его и в смешанном разряде.*

Урок 48. Замедлите подбрасывание мяча, чтобы глубоко "почесать спину" ракеткой



Если головка ракетки не успевает опуститься вниз за спиной, как это необходимо при подаче, попробуйте выпускать мяч чуть позже. Замедляя подбрасывание мяча, вы даёте время подающей руке полностью забросить ракетку назад, как при "почёсывании спины", что позволит вам затем резко выбросить её вверх и выполнить мощную подачу.

Я рекомендую замедлять подбрасывание мяча до тех пор, пока ракетка не окажется за головой. Только тогда можно выпустить мяч и наконец резко подать ракетку вверх для удара по мячу.

Жуан Риос

До середины шестидесятых годов нашего столетия теннис высокого класса представляли исключительно игроки Австралии, США и Западной Европы. Давние традиции, большие возможности для развития тенниса, наличие "теннисной индустрии" – всё это давало им возможность практически безраздельно царствовать в мировом теннисе. К середине шестидесятых годов положение стало меняться. Молодое поколение теннисистов социалистических стран, и прежде всего СССР, Чехословакии и Румынии, стало побеждать в крупных международных турнирах. Всё чаще они участвуют в турнирах мастеров высокого класса, набираются опыта, овладевая наукой побеждать.

Урок 49. "Почешите спину", чтобы подача была мощной



Если подача у вас слабовата и вы не попадаете по мячу вовремя, очевидно, вы недостаточно отводите ракетку назад. Опустите головку ракетки вниз за спину, прежде чем начать движение вперёд для удара по мячу. Если вам удастся отвести её в положение, известное под названием "почёсывание спины", вы ускорите движение головки ракетки, что необходимо для мощной подачи. Кроме того, "почёсывание спины" не даст вам развернуть плечо слишком рано, что ведёт к потере контроля подачи.

Сайлас Эверетт

*В вестибюле Английского теннисного и крикетного клуба укреплен мемориальная доска, на которую заносятся фамилии победителей Уимблдонского турнира всех времён. Под цифрой "1973" значатся имя чехословацкого теннисиста Яна Кодеша. В 1960 г. он стал победителем чемпионата республики среди школьников и тогда-то и решил серьезно заниматься теннисом. Через тринадцать лет **Ян Кодеш** завоевал высокий титул чемпиона Уимблдонского турнира. Его превосходный крученный удар слева стал грозным оружием в борьбе с соперниками.*

В 21 год Кодеш стал первой ракеткой страны. В 1970 и 1971 гг. он чемпион Франции, в 1971 и 1973 гг. финалист первенства США, четырёхкратный чемпион ЧССР в одиночном разряде (1966, 1967, 1969, 1972) и парном (1966, 1969, 1970, 1972) разрядах. Входя в команду ЧССР в розыгрыше Кубка Дэвиса, провёл 64 матча.

В 1971 г. Ян Кодеш – пятая ракетка мира, в 1973 г. – третья.

Урок 50. Во время подачи одна нога стоит "на якоре"



Для того чтобы получить мощную подачу, необходимо перенести вес тела вперёд в момент удара по мячу. Чтобы добиться этого, не забывайте во время подачи держать выставленную вперёд ногу неподвижной – "на якоре". Тогда она сможет принять посланный при подаче вперёд вес вашего тела. Если одна нога "на якоре", то другая свободно переходит вперёд вместе с весом тела. Перенос веса тела вперёд при ударе позволит вам быстро начать выход к сетке, если вы планируете выиграть очко ударом с лёта. Держите левую ногу на "якоре" до и после удара по мячу в момент подачи. Удерживайте её впереди неподвижно даже после удара по мячу.

Бен Фостер

Американскому теннисисту Уильяму Тилдену (1893-1953) не удавалось выиграть ни одного высокого титула в мировом теннисе до 27 лет. И только в 1920 г. он становится чемпионом Уимблдонского турнира в одиночном разряде, в 1921 и 1930 гг. вновь завоёвывает это звание, а в 1927 г. с Ф.Хантер выигрывает и в смешанном разряде.

В 1920-1925 и 1929 гг. Уильям Тилден стал чемпионом США в одиночном разряде и в 1918, 1921-1923 и 1927 гг. – в парном. 1930 год принёс ему звание чемпиона Италии.

Корректный и исключительно честный игрок, он получил от современников прозвище "Мистер Теннис". В 1931 г. Тилден перешёл в профессионалы.

Урок 51. Для того чтобы подача была мощной, направляйте ракетку в небо



Чтобы получить мощную подачу и в то же время не повредить плечо или руку, не забывайте закинуть ракетку назад и опустить головку её так, чтобы донышко ручки указывало в небо. Если вы этого добьётесь, значит, ракетка у вас правильно "почёсывает спину" и запястье готово к движению вперёд. В таком положении вы сможете выполнить мощное движение вперёд и резкий кистевой удар по мячу.

Направляйте ручку ракетки в небо, и это поможет вам получить мощную подачу.

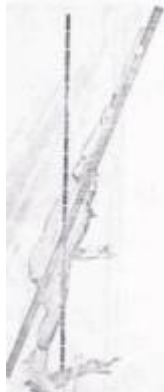
Рик Хэлпин

Австралийский теннисист Энтони Фредерик Уайлдинг (1883-1915) делал свои первые шаги в теннисе под руководством своего отца и в семнадцать лет уже добился успехов у себя на родине. Начав учиться в Кембридже, он выступал за университет в 1904-1905 гг. Он отличался большим умением чередовать глубокие резкие мячи с укороченными резаными.

Высокого звания чемпиона Уимблдонского турнира ему удалось добиваться неоднократно (1910-1913 гг.). Причём он выигрывал этот высокий титул и в парном разряде.

Участвуя в розыгрыше Кубка Дэвиса, он в течение 1905-1914 гг. сыграл 30 матчей, выиграв 21 встречу.

Урок 52. Наклонитесь вперёд, чтобы подача была мощнее



Если вашей подаче не хватает силы, причина, вероятно, кроется в том, что вы не полностью вкладываете в неё вес тела. Чтобы исправить это, оттолкнитесь левой ногой в момент, когда ракетка идёт вверх для удара по мячу. Таким образом вы как бы наклоняетесь в направлении корта. Как только сделан удар по мячу, вы должны почти падать на корт, а тело ваше должно быть вытянуто по прямой линии от лодыжек до самой верхней точки головки ракетки.

Не наклоняйтесь. Если вы сделаете это, то не сможете вложить в удар весь вес своего тела. Стремитесь, чтобы во время наклона при ударе ваше тело было вытянуто в струнку.

Пол М. Немечек

*Швед **Матс Виландер** держит себя спокойно с достоинством, столь, напоминающим его прославленного соотечественника Бьёрна Борга. Когда летом 1982 г. семнадцатилетний шведский теннисист одержал блестящую победу на кортах стадиона Роллан Гаррос в открытом первенстве Франции, выиграв тяжёлый матч у опытного игрока аргентинца Гильермо Виласа (1:6, 7:6, 6:0, 6:4), первыми словами юного чемпиона были: "Я не могу в это поверить".*

Несмотря на то, что в первые дни турнира тень прославленного Борга витала над кортами, Виландер сделал многое, чтобы развеять её. Любопытно, что Матс Виландер добился победы в пятичасовой борьбе над одним из сильнейших – Виласом в тот самый день, когда его прославленному соотечественнику исполнилось 26 лет.

Урок 53. Для улучшения подачи точно определите точку удара



Всякий раз, когда ваша подача становится нестабильной, найдите точку, в которой должен происходить удар по мячу.

Для этого взмахните ракеткой и подведите её в то место, где вы обычно бьёте по мячу. При этом тело должно быть выпрямлено, а рука полностью вытянута. Посмотрите на середину струнной поверхности ракетки – вот здесь и должен произойти удар. Запомните это и подбрасывайте мяч так, чтобы он достигал именно этой точки.

Рик Таволаччи

*Американский теннисист **Уильям Тилден** в 1921 г. (упустил свой титул в 1920 г.) вновь одержал победу на Уимблдонском турнире, завоевав звание чемпиона в одиночном разряде. Долгим и трудным был путь его к этим вершинам. И вот в 1930 г. после столь долгого перерыва он вновь вышел в финал этого прославленного турнира и вновь покорила эту вершину – стал чемпионом Уимблдона.*

До 1982 г. ни одному теннисисту не удавалось вновь добиться такой победы после значительного перерыва. И вот финальный матч Уимблдона-82 между Джимми Коннорсом и Джоном Макинроем. Это был их третий пятисетовой матч за высокий титул за последние четыре года.

И когда Коннорс совершал круг почёта по центральному корту с поднятым над головой трофеем Уимблдона, он праздновал победу не только над сильнейшим соперником, но и над самим собой. Ведь до этого он трижды выходил в финал и трижды покидал центральный корт побеждённым.

Урок 54. Бейте по мячу, когда он приостановился



Если вы хотите овладеть искусством подбрасывания мяча при подаче на оптимальную высоту, научитесь бить по нему в наивысшей точке его взлёта. На этой высоте мяч на мгновение останавливается, прежде чем начать падать. Вам, очевидно, ясно, что гораздо легче ударить точно серединой ракетки по неподвижному мячу. Бейте по движущемуся мячу только в самом крайнем случае.

Деннис Дж. Коницкий

Хью Лоуренс Дохерти (1875-1919) учился играть в теннис со своим старшим братом Реджи, как его называли близкие и друзья, в Вестминстерской школе. В 1896-1898 гг. выступал за Кембриджский университет. Это был игрок нападающего стиля, отлично владевший смэшем и ударом с лёта, очень подвижный на корте.

Вместе с братом они составили одну из сильнейших пар мира за всю историю тенниса. Они были чемпионами Уимблдона в парном разряде в 1897-1901, 1903-1905 гг. Лоуренс Дохерти был победителем Уимблдонского турнира в одиночном разряде в 1902-1905 гг. Он был первым зарубежным теннисистом, выигравшим чемпионат США (1903 г.) в одиночном разряде, а в паре с братом чемпионские титулы 1902-1903 гг. Пять раз он выступал в челлендж раундах Кубка Дэвиса (1902-1906 гг.), не проиграв ни разу.

Реджинальд Франк Дохерти – старший из братьев был известен на заре развития тенниса как один из лучших "стилистов" тенниса. В 1897-1900 гг. он был чемпионом Уимблдонского турнира в одиночном разряде и в парном с братом в 1897 -1901 и 1903-1905 гг. чемпионом США вместе с ним в 1902-1903 гг.

Урок 55. Когда подаёте – двигайте запястьем как движется корабль при качке (вверх-вниз)



Перед тем как ударить мяч при подаче, вам необходимо развернуть кисть в направлении удара подобно тому, как это делает, бросая мяч, подающий в бейсболе. Вращение запястьем придаёт вашей подаче силу и помогает придать мячу вращение. Именно ладонь даёт направление мячу. Для достижения максимальной силы в подаче продолжайте движение кисти после соприкосновения мяча с ракеткой. Если вы не совсем чётко чувствуете движение кисти, попробуйте несколько раз просто подбросить мяч как можно выше, а затем уже начните подавать.

Рэймонд Йост

Джон Бадж – один из самых выдающихся игроков среди теннисистов, выступавших до первой мировой войны. В 23 года, в 1938 г., он завоевал звание обладателя Большого шлема – выиграл четыре чемпионских титула в самых ответственных турнирах года.

Джон Дональд Бадж был одним из основоположников новой американской школы, которая строила игру на стремительной подаче и безупречных действиях у сетки. Выступать в турнирах он мог без усталости, владея блестящим ударом слева.

В 1937 и 1938 гг. Бадж выиграл все три чемпионских титула Уимблдонского турнира. В 1937-1938 гг. завоевал звания чемпиона США в одиночном и парном разрядах, чемпиона Франции и Австралии 1938 г. В 1935-1938 гг. он успешно выступал в команде в розыгрыше Кубка Дэвиса.

Урок 56. Смотрите вверх – тогда подача не пойдёт в сетку



Большинство ваших подач беспомощно шлёпаются в сетку. В таком случае вы, наверное, опускаете голову в момент удара. Это приводит к тому, что вы недостаточно внимательно смотрите на мяч в момент удара, вы преждевременно наклоняетесь, поворот кисти делаете очень рано. Кроме того, вы теряете равновесие. Поэтому постарайтесь поднять голову и смотрите на мяч на протяжении всей подачи. Вы сразу отметите большую точность и мощь подачи, поскольку будете бить по мячу вытянутой рукой, полностью выпрямляя тело.

Крег Кайл

Опытные мастера знают, что нередко судьба поединка решается в розыгрыше ключевых матчей, а не только при геймболах, сетболах или матчболах. Например, при счёте 15:30 или 40:15.

Очень важным считают очко, которое разыгрывают при счёте 30:15. Если выигрывает игрок, ведущий в счёте, то получает серьёзное преимущество – 40:15, если выигрывает соперник, то он уравнивает сет-30:30. Если впереди подающий, он должен постараться реализовать первую подачу, не давая сопернику возможности контратаковать на приёме подачи.

Самый надёжный ответ на подачу соперника, выходящего к сетке, – косой удар. При счёте 30:30 многие опытные игроки принимают подачу косым ударом. И совсем не обязательно, чтобы удар был сильным. Нередко игроки ждут именно сильного ответа, чтобы выполнить удар с лёта, используя большую скорость полёта мяча.

Урок 57. Отрабатывая глубокую подачу, бросайте ракетку



Если после вашей подачи мяч не перелетает через сетку, кое-что может помочь вам, если это попробовать на тренировке. Вместо мяча бросьте ракетку. Для этого лучше использовать какую-нибудь старую. Однако избегайте заниматься таким упражнением, если на корте есть люди.

В первый раз ракетка упадёт, не долетев до сетки. Это значит, что вы либо опустили голову слишком рано, либо ваша ракетка слишком рано пошла вниз. Возможно и то, и другое вместе. Бросайте ракетку вверх и как можно дальше от себя. Бросайте её раз за разом – и скоро она начнёт перелетать через сетку. А теперь используйте это движение при обычной подаче, и вы увидите, что лёгким движением пошлёте мяч в глубь площадки.

Син Слоан

Талант Ханы Мандликовой засверкал в 1980 г. Интересно, что М.Буэно стала победительницей открытого чемпионата Италии (1958 г.) в возрасте 18 лет, а на будущий год – Уимблдонского турнира. И.Гулагонг победила в открытом чемпионате Франции и в Уимблдоне (1971 г.) также в 18 лет.

В 1980 г. Мандликовой было 18 лет. В её игре что-то и от Буэно, и от Гулагонг.

В 1981 г. Хана Мандликова – уже финалист Уимблдонского турнира, где она проиграла более опытной Крис Эверт.

Урок 58. Для мощной подачи обязательна проводка ракетки



Вы выработаете мощную подачу только в том случае, если осуществите полную проводку ракетки, вынося её по дуге, направленной в сторону соперника, ранее вниз за туловище со стороны, противоположной бьющей руке. Ракетка должна остановиться позади вас.

Попробуйте выполнить это движение целиком так, чтобы в момент завершения удара ракетка указывала на ограждение позади вас. Такое полное движение позволяет вкладывать в подачу всю силу руки и верхней части туловища. Оно также включает в работу запястье, обеспечивая движению мяча точность, скорость, вращение и подрезку.

Бен Фостер

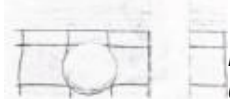
В наши дни в сетку двух главных соревнований Уимблдона – одиночных игр мужчин и женщин – всегда включали 128 лучших теннисистов мужчин и 96 женщин. В рамках турнире стартуют также юниоры (до 18 лет). Игроков менее высокого класса распределяют на группы для участия в отборочных матчах. В состязаниях ветеранов участвуют теннисисты, возраст которых старше 45 лет. Интересно, что одним из немногих игроков, которым посчастливилось пройти отборочные соревнования и добиться большого успеха в основных состязаниях стал Д.Макинрой – он с первой же попытки попал в финал Уимблдона.

Урок 59. Готовьтесь к приёму мяча, попавшего в сетку



Как часто вас раздражал соперник, все свои первые подачи направлявший в сетку? А когда наконец его подача удавалась, она заставляла вас врасплох, и вы "мазали". А почему бы не среагировать на подачу, попавшую в сетку? Вообразите, что вы действительно отбиваете удар. Отведите ракетку назад в тот же момент, как только мяч покинул ракетку подающего, и займите позицию для отражения удара как если бы мяч прошёл над сеткой. Тренировка готовности при ударах соперника в сетку повысит скорость реакции и приучит вас автоматически быть в постоянной готовности, если подача пройдёт

Дэйв Козловский



***Маргарет Дюпон** (урождённая Осборн) известна как одна из сильнейших парных игроков Америки. Однако она добилась блестящих побед и в одиночном разряде. В парном разряде Дюпон завоёвывала звание чемпионки США в 1941 и 1942, 1947, 1948, 1950, 1955 и 1957 гг., победительницы Уимблдонского турнира 1946, 1948-1950 и 1954 гг.*

В одиночном разряде Маргарет Дюпон выигрывала звание чемпионки США 1948, 1950 гг., Уимблдонского турнира в 1947 г. В 1948г. она выходила в полуфинал Уимблдона а в 1949-1950 гг., была финалистом этого ответственного турнира.

Имя Маргарет Дюпон занимало первую строку мировой классификации с 1948 по 1950 г.

Урок 60. Слегка подпрыгните, чтобы быть готовым к приёму подачи



Когда вы принимаете подачу, слегка подпрыгните в тот момент, когда мяч покинет ракетку соперника, для того чтобы подготовить туловище к повороту для удара слева или справа. Слегка подпрыгнув, вы подтолкнёте туловище к движению, ваша ракетка начнёт замах и вы окажетесь на носках, когда приземлитесь. Результатом явится ранняя готовность к ответному удару, и вы примите правильное положение для нанесения удара. Однако не прыгайте высоко в воздух! Небольшой прыжок – всё, что вам нужно для точного приёма подачи.

Эдвард Фуллер

Известный австралийский тренер **Гарри Хопман**, воспитавший многих теннисистов, достигших высоких вершин мирового тенниса сам в течение многих лет защищал честь команды Австралии в розыгрыше Кубка Дэвиса (1938-1939, 1950-1968 гг.) Со своим помощником Станом Николсом – специалистом по физической подготовке, Хопман всегда назначал каждому теннисисту комплекс упражнений, направленных на устранение определённых недостатков в развитии. Род Лэйвер, например, работал над укреплением мышц груди. Лью Хоад – над развитием гибкости и скоростных качеств, Фрэнк Седжмен – над развитием выносливости, Эшли Купер бегал на длинные дистанции с ускорениями, сбавляя лишний вес.

Гарри Хопман, например, считает, что если теннисист имеет сильные, всесторонне развитые мышцы брюшного пресса, он никогда не почувствует себя словно выжатый лимон, каким бы долгим не был матч.

УДАР С ЛЁТА

Урок 61. Играйте с лёта как бы прислонившись спиной к стене



Быстрая игра с лёта у сетки требует коротких, резких ударов с небольшим замахом или вообще без него. Сделайте большой замах – и вы промахнётесь или ошибётесь, выполняя удар. Для того, чтобы укоротить замах, вообразите, что вы стоите спиной к стене всякий раз, когда вы прошли линию подачи. Воображаемая стена не позволит вам отвести ракетку назад дальше линии плеча, приучит вас для ударов с лёта пользоваться движением, похожим на "забивание гвоздя" в доску.

Замахивайтесь не дальше стены, "вбивайте гвоздь" перед собой – ваши удары с лёта будут точнее и глубже.

Хью Катлер

Несмотря на слабое здоровье, французский теннисист **Рене Лакост** стал одним из крупнейших игроков, который строил свою тактику на игре с задней линии. Он всегда тщательно готовился к игре и славился среди теннисистов как удивительно проницательный тактик, на редкость уравновешенный и трудолюбивый.

В 1925 и 1928 гг. он выигрывал звание чемпиона Уимблдонского турнира в одиночном, а в 1925 г. с Ж.Боротра и в парном разрядах.

Дважды – в 1926 и 1927 гг. Рене Лакост завоёвывал звания чемпиона США и трижды – 1925, 1927, 1929 гг. чемпиона Франции в одиночном разряде.

Он первым стал использовать в своей подготовке пушку для подачи мячей, которую сконструировал сам. Лакост постоянно вёл дневник, где фиксировал сильные и слабые стороны соперников, тщательно готовился к любой встрече, заранее продумывая её план до мелочей.

Урок 62. Цельтесь в середину между вашими соперниками



Играя в парах, нацеливайте большинство своих ударов в середину между соперниками, как правило, в центр корта (исключая ответ на подачу). Посылая мяч в центр, вы затрудняете сопернику возможности обвести вас косыми ударами, кроме того, меньше мячей попадёт в сетку – в середине она ниже. Наконец, удар в центр корта может иногда смутить соперников – оба бросятся на мяч. Короче, цельтесь в центр – и очко будет ваше.

Генри Майкут

Австралиец **Джон Ньюкомб** известен в мировом теннисе как опытнейший и точный игрок, обладающий мощной подачей, сильными ударами с лёта и мощными ударами с отскока.

Лучшие его достижения в одиночном разряде – звание чемпиона Уимблдонского турнира 1967, 1970 и 1971 гг., победителя открытых чемпионатов США 1967 и 1973 гг. и Австралии 1973 и 1975 гг. Выигрывал он звания чемпиона Италии и ФРГ, Уимблдона в парном разряде в 1965, 1966, 1968-1970 и 1974 гг.

В списке достижений Джона Ньюкомба в парном разряде США 1967, 1971, 1973 гг., Франции 1967, 1969, 1973 гг., четырёхкратного чемпиона Австралии 1965, 1967, 1971 и 1976 гг. и в розыгрыше Кубка Дэвиса.

Урок 63. Ступайте на разноимённую с ударом ногу при приёме трудных ударов с лёта



Если вы с трудом достаёте удары с лёта, проверьте работу ног. Скорее всего, вы выставляете вперёд правую ногу (если вы правша) для отражения ударов с лёта справа. Этот ошибочный шаг резко ограничивает вам зону досягаемости. Наоборот, выставляя вперёд левую ногу, вы убедитесь, что не только достаёте очень далёкие мячи, но и можете с большей лёгкостью согнуть ноги для приёма низких ударов с лёта, Тренируйте поворот и шаг левой ногой вместе – скоро будете делать это автоматически, и ваша игра у сетки стабилизируется. Быстрая работа ног у сетки подобна движениям ванстепа.

Чет Мэрфи

Австралийка **Маргарет Корт** (урождённая Смит) в 17 лет стала чемпионкой своей страны. В 1963 и 1965 гг. она завоевала звание чемпионки Уимблдона. Потерпев поражение в 1966 г., она объявила, что больше не будет участвовать в международных турнирах. Однако в 1970 г. Корт вернулась на площадку, потрясла весь теннисный мир, стала второй за всю историю тенниса обладательницей Большого шлема.

Она была победительницей открытого чемпионата США в 1962, 1965, 1969, 1970 и 1973 гг., Франции – в 1962, 1964, 1969, 1970, 1973 гг., выигрывала дважды звание чемпионки Уимблдона в парном разряде и пять раз в смешанном. Оставила теннис лишь в 1977 г., когда ждала третьего ребёнка.

Она была победительницей открытого чемпионата США в 1962, 1965, 1969, 1970 и 1973 гг., Франции – в 1962, 1964, 1969, 1970, 1973 гг., выигрывала дважды звание чемпионки Уимблдона в парном разряде и пять раз в смешанном. Оставила теннис лишь в 1977 г., когда ждала третьего ребёнка.

Урок 64. Отражая низкие удары с лёта, удерживайте высоко головку ракетки



Если вы находитесь у сетки, труднее всего принимать мячи, летящие ниже сетки. Многие игроки делают ошибку, опуская головку ракетки, и отбивают мяч через сетку, будто "черпают ложкой". В результате сопернику идёт восходящий мяч, который легко "гасится". Таким образом, при отражении низко летящих мячей вам просто необходимо держать головку ракетки выше уровня запястья и нужно резко согнуть ноги в коленях. Вы убедитесь, что высоко поднятая головка ракетки дала вам возможность проводить мяч и послать его скользящим ударом низко над сеткой. Вместо удобного мяча и выгодной ситуации для атаки ваш соперник будет вынужден отражать трудный мяч.

Жан Прево

Шведская ассоциация тенниса входит в число десяти самых крупных спортивных объединений страны. В 1983 г. она отметила 77 лет своего существования. Национальные чемпионаты страны стали проводиться с 1900 г.

Интересно, что первым зал для игры в теннис, построенный в 1896 г., действует и поныне.

Шведские теннисисты дважды становились обладателями золотых олимпийских медалей – в 1908 и 1912 гг., однако теннис стал шире развиваться после 1920 г, когда Швеция начала участвовать в розыгрыше Кубка Дэвиса, в матчах которого команда достигала значительных успехов. И в эти достижения большую лепту внесла "Большая шестёрка" – так называют в Швеции теннисистов, в разные годы представлявших команду страны в этих состязаниях, - Т.Йохансон, Л.Бергелин, С.Дэвидсон, У.Шмидт, Я.Э.Лундквист и Б.Борг.

Девять раз команда Швеции выигрывала состязания Королевского Кубка, учреждённого в 1936 г. по предложению президента Шведской теннисной ассоциации М.Валленберга.

Урок 65. Выходите лицом на удар с лёта



Выполняя удар с лёта у сетки, бейте по мячу впереди себя, а не сбоку. Держите ракетку точно перед собой, и когда мяч подлетает, сделайте к нему шаг так, чтобы ракетка находилась на линии полёта мяча. Таким образом вы встретите мяч у самой сетки, где его высота максимальна, и, кроме того, получите возможность атаковать соперника под более острым углом.

Бен Фостер

Эквадорский теннисист **Франсиско Сегура**, или как его все называли, Панчо, один из немногих игроков выполняющих удары двумя руками и справа и слева. Он всегда держал ракетку левой рукой, а правой придерживал её. Панчо удивительно мастерски умел маскировать свечу обеими руками.

Интересно, что в качестве любителя он не добивался особенно крупных побед в мировом теннисе (чемпион США 1944 и 1946 гг.). В 1974 г он перешёл в профессионалы и сразу же был признан одним из сильнейших игроков. В течение 20 лет он был популярнейшим игроком.

Панчо Сегура считает, что теннисист должен заставить соперника попотеть над каждым очком. Если вы хорошо бегаετε, то можете считать себя застрахованным от частых ошибок – говорит Сегура. Сам он передвигался по корту с удивительной быстротой.

Урок 66. Используйте "рубящий" удар каратэ для удара слева по высокому мячу с лёта



Удар слева с лёта по высокому мячу очень труден, так как мяч нужно подрубить или подрезать, чтобы он приземлился на площадке соперника. Чтобы освоить правильную подрезку, бейте по мячу движением сходным с рубящим движением в каратэ. Выносите нижний конец ракетки вперёд и вниз резким подрезающим движением в тот момент, когда головка ракетки встречает мяч. Выполненный правильно этот приём каратэ позволяет осуществить жёсткий удар с хорошим отскоком и достаточным вращением мяча, которые, если необходимо, можно контролировать.

Бен Фостер

Парные соревнования в программу Уимблдонского турнира были включены в 1879 г. Одной из первых знаменитых пар были братья Реншоу, пять раз завоевавшие титул чемпионов.

Не менее удачливыми были также братья-близнецы У. и Г. Баддели – они в течение трёх лет подряд завоёвывали звание лучшей пары.

Затем наступила эпоха братьев Р. и Э. Дохерти. Пять лет подряд становились братья Дохерти победителями Уимблдона в парном разряде, а спустя год ещё трижды уходили с центрального корта титулованными теннисистами.

Урок 67. Больше согните ноги в коленях при приёме низкого удара с лёта



Ключом к хорошей игре с лёта в низкой точке является умение правильно выйти на мяч. Однако если вы просто наклонитесь, вероятнее всего, плоскость ракетки также уйдёт вперёд-вниз, и мяч отлетит в сетку. Для игры с лёта в низкой точке вам необходимо присесть настолько, чтобы левое колено практически касалось земли. В то же время туловище останется прямым. Такая поза в момент удара поможет вам послать мяч точно через сетку, так как и смотреть на мяч в таком положении намного легче. Ну и, естественно, глаза ваши должны быть прикованы к мячу – тогда вы сможете легко его проконтролировать.

Ричард В. Фернан

Уимблдон привлекает любителей тенниса той неповторимой атмосферой, которая во многом обязана тщательно соблюдаемым традициям проведения турнира. На соревнованиях обязательно присутствуют члены английской королевской семьи. Раньше её представляла королева Елизавета, а в последние годы принцесса Маргарет – главное действующее лицо торжественной церемонии закрытия соревнований. По окончании финальной встречи принцесса Маргарет спускается с трибуны и обращается вначале к мальчишкам – подавальщикам мячей, затем к финалистам. Победителю в женском одиночном разряде вручают позолоченное блюдо, в мужском одиночном – кубок. Завершает церемонию закрытия Уимблдонского турнира праздничный ужин. Танцы открывает пара, удостоенная высших титулов Уимблдона в одиночном разряде.

Урок 68. Готовьтесь к низкому удару с лёта как спринтер на старте



Низкие мячи с лёта и полулёта самые трудные в игре, но они станут ещё труднее, если при приёме мяча вы наклонитесь и наклоните головку ракетки. Вы гораздо успешнее отразите эти удары, если согнёте ноги в коленях и спину. В некоторых случаях ноги в коленях должны быть согнуты так сильно, что левое колено почти касается корта. В таком положении вы припадаете к земле подобно спринтеру на стартовых колодках. Но зато оно позволит подвести ракетку под мяч с поднятой вверх головкой.

Бен Фостер

*Теннис в Австралии – спорт номер один. Австралийские теннисисты вписали много славных страниц в историю мирового тенниса. В ряду прославленных имён – имя **Фрэнка Седжмена**, одного из первых после второй мировой войны теннисистов Австралии, ставшего чемпионом Уимблдона в одиночном разряде (1952 г.). Вместе с К.Макгрегором он в 1953 г. стал обладателем Большого шлема, выиграв в течение сезона четыре важнейших мировых титула в парном разряде. Чемпион Уимблдона в парном разряде с разными игроками – 1941, 1951 и 1952 гг.; в 1951 и 1952 гг. он выиграл звание чемпиона США в одиночном и в 1950 и 1955 гг. – в парном разрядах. В активе Фрэнка Седжмена титулы чемпиона Франции в парном разряде (1951, 1952 гг.), Австралии – в одиночном – (1949 и 1950 гг.) и в парном (1951, 1952 гг.), Италии и в том и в другом разряде (1952 г.).*

Урок 69. Отбивайте мяч с лёта подобно кошке, ловящей мышь



Вы наблюдали когда-нибудь, как ведёт себя кошка, хватаящая пробегающую мышь? Ваше движение должно копировать это короткое, быстрое движение лапы кошки от плеча. Ракетка должна пройти небольшое расстояние, но ускорение её в момент удара должно быть довольно резким, что обеспечивает контроль за ударом с лёта и его глубину.

В следующий раз, обрушивая на соперника свои удары с лёта, представьте, что вы – кошка, а мяч – пролетающая бабочка. Достаньте мяч и прыгните на него, как только он пройдёт над сеткой.

Дэн Кэмпбелл

*Один из талантливейших воспитанников австралийского тренера Гарри Хопмана **Льюис Хоад** отличался удивительно естественным и сильнейшим ударом слева.*

В двадцать два года Лью Хоад стал обладателем титулов чемпиона Австралии и Франции и победил Кена Розуола в финале Уимблдона. В следующем, 1957 г., он выиграл финал этого турнира у Эшли Купера после чего ушёл в профессионалы, однако травма не дала ему возможности развернуться на профессиональных кортах.

Он завоевал титулы чемпиона в парном разряде (с разными партнёрами) в 1953, 1955, 1956 гг. в Уимблдоне, в 1953 г. – во Франции, в 1956 г. – в США, в 1953, 1956, 1957 гг. – в Австралии. В период с 1953 по 1956 г. Хоад защищал честь Австралии в розыгрыше Кубка Дэвиса.

Хоад любил играть ударом слева с ходу. Хорошо развитые предплечья и кисть позволяли ему отлично справляться с мячом даже тогда, когда приходилось далеко тянуться за ним, придавая мячу верхнюю подкрутку.

Урок 70. Играя с лёта, крепче сжимайте ручку ракетки



Если удары с лёта у вас не точны – скорее всего у вас небрежная, ленивая хватка, что позволяет ракетке в момент удара по мячу вилять в руке. Попробуйте в момент удара по мячу быстро и сильно сжать в руке ракетку, как будто вы выжимаете апельсин. Крепкая хватка неподвижно закрепит ракетку в руке, и в результате у вас получится точный и эффективный удар с лёта. Однако не сжимайте сильно ракетку всё время – устанут мышцы ладони и руки. Сожмите сильно только в момент ударе по мячу.

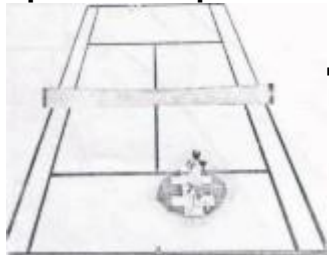
Чарльз Тиррел

*В детстве у **Дорис Харт** был чрезвычайно тяжёлый недуг – болезнь сковала позвоночник. А в юности она стала одной из самых известных утончённых и грациозных теннисисток послевоенных лет. В 1951 г. она выиграла титул чемпионки Уимблдонского турнира в одиночном разряде, с П.Тодд в 1947 г., и с Ш.Фрай в 1951-1953 гг. – в парном.*

В активе Дорис Харт титулы чемпионки США (1954, 1955), Франции (1950, 1952), Австралии (1949), Италии (1951, 1953) в одиночном разряде, а также в парном чемпионки США (1951-1954), Франции (1948, 1950-1953), Австралии (1950). Кроме того, она неоднократно завоевывала самые высокие титулы и в смешанном разряде, в частности с Э.Сейксасом в Уимблдоне (1953-1955).

С 1955 г. Дорис Харт стала выступать как профессиональный игрок.

Урок 71. "Играйте в классы" при первом ударе с лёта



Припомните, как ребёнком играли в классы! Вы подбегали, а затем, после паузы, прыгали в ту или иную сторону. Делайте то же, выходя к сетке после выполнения подачи. Мгновенно остановитесь, когда ваш соперник отражает подачу, определите, куда направлен удар, и перемещайтесь наискосок к тому месту, как будто вы играете в классы. Вообразите, что классы нарисованы на корте как раз перед сектором подачи – это одна из лучших позиций для выполнения первого удара с лёта.

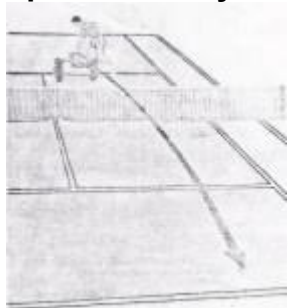
Петер Аллен

В 1877-1883 гг. к соревнованиям в Уимблдоне допускались только мужчины. С 1884 г. в них участвовали уже женщины в одиночном разряде и мужчины в парном. В 1913 г. в борьбу за чемпионский титул включились женские и смешанные пары.

С 1968 г. соревнования в Уимблдоне и почти все другие турниры объявлены открытыми, а с 1973 г. в команды, участвующие в борьбе за Кубок Дэвиса, допущены и профессионалы.

Главнейшие из международных турниров составляют четвёрку так называемого Большого шлема: это открытый чемпионат Англии в Уимблдоне, считающийся неофициальным чемпионатом мира; открытые чемпионаты Австралии в Сиднее, Франции в Париже и США в Форест-Хиллсе.

Урок 72. Атакуйте первым ударом с лёта



Если вы оказались в хорошей позиции для выполнения удара с лёта, не теряйте время. Вы в позиции для атаки – так бросайте в атаку тяжёлую артиллерию. Первый удар с лёта должен попасть на половину площадки соперника в одном-полтора метрах с задней линии, если возможно – в незакрытый угол. Теперь упрочьте свою позицию, сделав несколько шагов вперёд к сетке – в направлении удара с лёта.

Если ваш первый удар с лёта недостаточно хорош, он не заставит вашего соперника двигаться, чтобы достать его, и не выведет его из равновесия. Соперник возьмёт мяч и, возможно, поколеблет вашу уверенность, выполнив хорошую обводку. Поэтому заставьте первый удар с лёта работать на вас.

Чак Моррисон

Самой молодой победительницей Уимблдона была 15-летняя Шарлотта Дод, победившая в одиночных соревнованиях в 1887 г.

Самый старший победитель в единоборстве мужчин – А.Гор одержал победу в Уимблдоне в 1909 г., когда ему был 41 год. Рекорд в одиночном женском разряде принадлежит А.Стерри – она победила в этом турнире в 1908 г., когда ей было 38 лет. Г.Маллой в 1957 г. стал победителем в парном разряде, когда ему было 43 года.

В 1980 г. Крис Эверт-Ллойд после длительного перерыва возобновила выступления. В тот же год она выиграла открытый чемпионат Италии – уже в третий раз (1974 и 1975 гг.), Франции – четвёртый раз и в шестой раз вышла в финал Уимблдона, но проиграла более талантливой Ивонн Гулагон.

Урок 73. Два упражнения для шлифовки ударов с лёта



Нередко приходится видеть, как игрок, встретившись с лёгким ударом с лёта, посылает мяч либо в сетку, либо за линию площадки. Можно научиться легко отражать такие удары, тренируясь с партнёром в ударах с лёта у сетки. Постарайтесь удерживать мяч в игре как можно дольше, не давая ему приземлиться, пока кто-нибудь не ошибётся. А теперь посылайте мячи с задней линии, а партнёр пусть у сетки тренируется в выборе места в разных частях корта. Эти два упражнения довольно быстро отточат ваши удары с лёта.

Генри Мейкат

Урок 74. Тренируйте первый удар с лёта линии подачи



Большинство игроков любят бить с лёта с расстояния полутора-двух с половиной метров от сетки. На таком расстоянии почти не бывает низколетающих мячей. Тем не менее часто приходится бить с лёта раньше, когда вы после подачи ещё только на пути к сетке, ещё рядом с линией подачи. Тогда почему бы вам на очередной тренировке не поупражняться в ударах с лёта из этой точки? Выполняя мощный удар с лёта с линии подачи, присядьте пониже и твёрдо "держите" запястье. Потренируйтесь в таких ударах и вы увидите, как улучшается у вас подача и удар с лёта

Дуг Мак-Карди

СВЕЧА

Урок 75. В трудной ситуации выручает "свеча"



Я помню старую радиопрограмму, в которой каждый эпизод начинался призывом: "Находясь в затруднении, зовите шерифа". В теннисе эту фразу можно изменить: "Находясь в затруднении, посылайте "свечу" ". А что делать, если соперник загнал вас в глубь корта или в угол? Только "свеча", "свеча" и "свеча"! "Свечи" могут быть наступательные и оборонительные. Защитная "свеча" не преследует цели обмануть соперника. Её назначение – выиграть время, чтобы вернуть утраченную удобную позицию на корте. Чтобы получить достаточно времени для смены места, необходимо направлять мяч вглубь и очень высоко (подумайте о шерифе и прицельтесь в его звезду!). Многие игроки прибегают к "свече", поскольку это единственный способ задержать удар соперника и тем самым выиграть время для смены позиции. Действительно, не ударит же он по мячу на высоте двенадцати метров от земли!

Чак Моррисон

Жан Боротра – один из прославленных "теннисных мушкетёров", принёсших Франции победы в Кубке Дэвиса в 1927-1932 гг. Живой и жизнерадостный, он продолжал активно участвовать в соревнованиях, когда ему было уже далеко за семьдесят. Он установил своеобразный рекорд, выиграв чемпионат Франции 12 раз, Англии – 11 раз, США – 4. 54 раза он вступал в борьбу за Кубок Дэвиса в 1922-1947 гг. и 36 раз одерживал победу.

Урок 76. Отступайте назад при глубокой "свече", как это делают игроки на задней линии



Для того чтобы отбить "свечу", которая должна опуститься вблизи задней линии, недостаточно просто "нажимать на педали", пятясь назад лицом к сетке. Вы не успеете вовремя вернуться назад. Вместо этого, подобно игроку на задней линии, преследующему дальний мяч, разверните туловище и ноги по направлению к задней линии и бегите, следя за мячом через плечо. Двигаясь таким образом, вы добежите гораздо быстрее. И естественно, ваше туловище будет повернуто боком, что позволит вам быть готовым к выполнению удара сразу же как только вы достигнете мяча. Помните: необходимо внимательно следить за мячом через плечо.

Бен Фостер

В августе 1982 г. Билли Джин Кинг сыграла свой 100-й матч в одиночном разряде на Уимблдонском турнире – больше чем кто-либо в истории тенниса. Играя 101-й, она заметила:

- Такая ситуация заставляет человека оглянуться назад. Даже странно, что я держусь так долго.

Урок 77. Проверьте вашу "свечу" на высоту и дальность



Хорошая "свеча" – нечто среднее между простым крученым ударом над сеткой и ударом прямо вверх. "Свеча" должна быть направлена в глубину корта, что дадут ей элементы крученого удара, и в то же время ей нужна высота – тогда соперник уйдёт от сетки. Если вы не чувствуете такой удар, попробуйте выполнять два упражнения: одно – крученный удар по прямой, другой – удар вертикально вверх. А теперь выполните нечто среднее между этими ударами. Немного практики и вы не только почувствуете удар, но и выработаете его правильную высоту и глубину.

Дэйв Козловский

Австралийца Роя Эмерсона отличали удивительное трудолюбие и неиссякаемая энергия. Он в течение пяти лет после ухода Р. Лэйвера в 1962 г. в профессионалы, возглавлял австралийский теннис. В 1964-1965 гг. он завоевал звание чемпиона Уимблдонского турнира в одиночном разряде, в третий раз добиться этого в 1966 г. помешала травма.

Рой Эмерсон – обладатель титулов чемпиона Уимблдона в паре с Фрезером 1959, 1961 гг., США 1961 и 1964 гг. в одиночном и парном разрядах (1959, 1960, 1965, 1966), Австралии 1961, 1963-1967 гг. в одиночном и 1960, 1966 гг. парном разрядах. Он добивался чемпионских регалий во Франции (1963, 1967 гг. – одиночный разряд), Италии (1959, 1961, 1966 гг.), ФРГ (1967 г.). Наиболее интересно его достижение в парном разряде – он завоёвывал звание чемпиона Франции 1960-1965 гг. с пятью разными партнёрами – Фрезером, Лэйвером, Сантаной, Флетчером и Столле.

Урок 78. Поднимайте вашу "свечу на лифте", выполняя проводку



Для того чтобы получить высокую и далёкую "свечу", как можно дольше держите мяч на ракетке и как можно полнее выполняйте проводку. Представьте, что ваша ракетка – это лифт. Мяч лежит на полу лифта, а точка контакта – на уровне талии. Проводите ракетку через точку контакта и не прекращайте подъёма после контакта, пока ваша рука полностью не вытянется вверх. Проводка даст вам почувствовать, что мяч остаётся на ракетке значительно дольше. Используйте плавное движение вверх подобно лифту, и ваша "свеча" пойдёт высоко и далеко.

Джеймс Бёрнс

Английскую теннисистку **Шарлотту Дод** (1871-1960 гг.) современники называли "Чудо лаун-тенниса". Первое из своих пяти званий чемпиона Уимблдонского турнира в одиночном разряде она завоевала когда ей ещё не исполнилось и шестнадцати лет – в 1887 г. За ней так и закрепилось прозвище "Маленькое чудо".

Первая блистательная победа в Уимблдоне не была единственной – звание чемпионки турнира в одиночном разряде Шарлотта Дод завоёвывала также в 1888, 1891, 1892, 1893 гг. Расставшись с теннисом, она блестяще проявила себя и как игрок в гольф и хоккей.

УДАР НАД ГОЛОВОЙ

Урок 79. Будьте готовы ударить смэш



Поднимите вашу ракетку вверх и назад, готовясь выполнить удар над головой (смэш). Если ракетка висит перед вами, вам придётся делать большой и запоздалый замах. Готовясь ударить смэш, поднимите ракетку так, чтобы доньшко ручки было на уровне уха. Головка ракетки при этом находится сзади в позиции "почёсывания спины". Если ударная рука заняла эту позицию, замах будет и короче и его можно будет проконтролировать. Пытаясь выполнить это движение, вы не потеряете в силе удара, а выиграете в точности

Бен Фостер

Американка **Трейси Остин**, в 1974 г. выступившая в Уимблдонском турнире, была самой молодой в истории этих состязаний участницей. В 1976 г. сразу ушла в профессиональный теннис, попав в десятку сильнейших игроков мира, в 1979 г. завоевала два первых больших титула – чемпионки Италии и США, став самой молодой титулованной теннисисткой Америки. Став игроком № 2 в мировой классификации в 1979 г., она как Джон Макинрой, отстояла свои позиции и в 1980 г. В 1980 г. вместе с братом Джоном они завоевали титул чемпионов Уимблдонского турнира в смешанном разряде.

Урок 80. Дайте направление удару над головой



Теннисисты, которые играют только по выходным дням, чаще всего ошибаются при выполнении удара над головой. Но иногда вам просто необходим такой удар, особенно когда вы очень близко от сетки. Выберите такую позицию, чтобы мяч был перед вами. Свободную от ракетки руку поднимите вверх – как бы прицельтесь, укажите направление будущего удара. Ракетку же поднимите на уровень уха. Не замахивайтесь так, как вы делаете это при подаче. И не давайте волю эмоциям, которые могут помешать вам правильно выполнить удар.

Рэймонд Шусслер

Рослый **Стэн Смит** с успехом занимался баскетболом и не находил время для тенниса, однако пришло время выбирать. В 1964 г. в восемнадцать лет американский теннисист стал победителем чемпионата США среди юниоров, а в 1966 г. – с блеском выступил в финале Кубка Дэвиса в матче с теннисистами Австралии – команда США тогда одержала победу.

Наибольшего успеха Стэн Смит добился в 1972 г. – он выиграл звания чемпиона Уимблдонского турнира, чемпионаты США и

Франции на закрытых кортах, выиграл у И.Нэстасе в розыгрыше Кубка Дэвиса и одержал победу в борьбе за "Гран-при".

Высокий, атлетического сложения, он всегда отличался выдержкой – за спортивную корректность в матчах межзонального финала розыгрыша Кубка Дэвиса и в других встречах сезона 1473 г. Стэн Смит был награждён призом "Фэйр плей".

Урок 81. Всем, кто боится бить смэш, – посмотрите-ка на мяч!



Выполнить мощный, полноценный удар над головой – одно из огромных наслаждений в теннисе. Стабильность выполнения такого удара открывает вам в игре новые возможности. Если вы избегаете ударов над головой из-за неумения или скорее всего из-за неловкости, значит, вы делаете самую распространённую ошибку при таком ударе – опускаете голову перед ударом до соприкосновения с мячом. Игроки часто допускают эту ошибку, так как бессознательно бросают взгляд туда, куда хотят послать мяч вместо того чтобы смотреть на приближающийся мяч. Заняв позицию вполборота к мячу с ракеткой, закинутой назад, поднимите голову и смотрите на мяч, пока не ударите по нему прямо над лбом полностью выпрямленной рукой.

Том Хэмманг

На заре своего развития теннис был медленной игрой. С наступлением эры турниров, ведущие игроки стали вводить в игру новые технические элементы. А.Гор – победитель Уимблдона в 1877 г. ввёл удары с лёта. Приём мяча с лёта и подачу усовершенствовали братья Э. и У.Реншоу. Им обязан своим появлением в игре смэш. П.Хэдоу начал использовать свечи.

Сильнейших теннисистов мира, выполнявших удар обеими руками, можно сосчитать по пальцам. Д.Коннорс стал первым теннисистом, применившим удар обеими руками и выигравшим Уимблдонский турнир. Удар слева обеими руками шведа Б.Борга стал предметом споров и подражаний.

Урок 82. Атакуйте мяч, выполняя удар над головой



Большинство мячей у вас беспомощно застревают в сетке? Если это так, вы, вероятно направляете движение слишком вниз, придавая полёту мяча острый угол, что не позволяет ему перелететь сетку. Для того, чтобы избежать этой ошибки, бейте по мячу сзади так, как будто вы намерены послать его горизонтально. Работа кисти и хорошая проводка будут вполне достаточны, чтобы направить мяч на половину площадки. Атакую мяч сзади, вы добьётесь хороших ударов над головой, при которых мячи пойдут над сеткой глубоко, а не в неё.

Дэйв Кэмпбелл

Скандинавское лето короткое, поэтому там широко распространён теннис в закрытых помещениях. Именно поэтому шведы проявили большую заинтересованность в проведении крупных соревнований на закрытых кортах с деревянным покрытием. Они стали инициаторами розыгрыша Кубка шведского короля. Кстати, шведский король, Густав V был известен как большой любитель тенниса.

Первый розыгрыш Кубка состоялся в 1936 г. В годы второй мировой войны соревнования не проводились и возобновлялись только в 1952 г. До 1963 г. победу неизменно одерживали команды теннисистов Швеции и Дании. И только в 1964 г. с гегемонией скандинавов в этих соревнованиях были покончено. В борьбу за Королевский Кубок (Кинг Кап) активно вступили и теннисисты социалистических стран

Урок 83. Потянитесь к мячу, выполняя удар над головой



Выполняя удар над головой, потянитесь чтобы ударить по приближающемуся мячу. В этом случае точка удара будет прямо перед вами и так высоко, как вы только сможете дотянуться. Это даст вам возможность сделать полный замах для мощного удара. Если вы слишком долго готовитесь к удару, то замах будет стесненным, что резко снизит силу и точность удара. Итак, тянитесь вверх, встречая приближающийся мяч, и вскоре вы заметите, как исчезнут ошибки в ударах над головой.

Фернандо Пинхо

Артур Эш был первым американцем с чёрной кожей который выиграл Уимблдонский турнир в одиночном разряде и в 1968 г., выступая как любитель, стал первым в открытом чемпионате США. Всегда отлично выступая на быстрых кортах, он упорно стремился добиться успеха и на медленных кортах в открытых чемпионатах Франции и Италии, но тщетно. Дальше полуфинала (Рим – 1971 г.) ему так и не удалось продвинуться. На протяжении 1963-1978 гг. он 18 раз выступал в матчах на Кубок Дэвиса выиграв 27 одиночных встреч из 32. В 1980 г. он вынужден был оставить активные выступления из-за серьёзного сердечного недуга.

Теннис сегодня – вновь олимпийский вид спорта. Из сезонного спорта он превратился в круглогодичный, одинаково привлекательный и на открытых площадках, и в залах. Ширится его популярность. Теннис укрепляет здоровье, помогает на долгие годы сохранять бодрость, жизнерадостность, активность. Теннису покорны все возрасты.