



**Татьяна ЛАПИНА**  
**ТЕННИС, СКВОШ, ПИНГ-ПОНГ**  
 Серия «Не будь чайником»  
 [Издательство: БХВ-Петербург, 2005]

**Введение**

Ракетка и мяч. Вот что объединяет игры, о которых пойдет речь на этих страницах: теннис, пинг-понг (настольный теннис) и сквош. Вы узнаете об истории возникновения этих игр, трансформации правил и инвентаря, познакомитесь с правилами этих игр, будете иметь представление, как выбрать подходящие для вас аксессуары. А кто-то из вас выберет игру, которая вам подходит по всем параметрам. Разные правила, разные площадки, да и сами ракетки и мячи тоже разные, но каждая из игр дает нам движение и азарт.

## Вокруг да около “штучек”

### Риэл-теннис

Непосвященные могут только удивляться верности поклонников старинной игры, которые кортам на свежем воздухе предпочитают мрачные каменные строения вековой давности. Сторонники же риэл-тенниса иногда сверху вниз посматривают на любителей лаун-тенниса, считая их игру упрощенным вариантом своей собственной, забавой для народа. Риэл-теннис – джентльмен весьма почтенного возраста. Говорят, даже по самым скромным подсчетам ему не меньше восьми веков. А есть сведения, что уже и в XI столетии он был известен и любим в монастырях и монастырских школах.

Название “real” произошло в результате ряда лингвистических преобразований от английского “royal” (королевский). Судя по многочисленным литературным и документальным источникам, изображениям на гравюрах и картинах, сражения на кортах были излюбленной забавой королей Англии, Франции и других европейских государств, поэтому с XV века этот вид тенниса (тогда он был единственным) называли “игрой королей”. Современное же звучание ( *real* англ. – подлинный, настоящий) позволяет шутникам называть по аналогии лаун-теннис “ненастоящим”. У риэл-тенниса было действительно блестящее прошлое, у него был XVI век – “золотой” в истории игры, когда по всей Европе строились новые корты. В одном Париже в 1598 году их было около 1800.

Но уже в следующем столетии интерес к нему начал остывать. А сегодня количество кортов во всем мире в несколько раз меньше, чем когда-то в одной французской столице. Слишком дорого обходится их строительство, ведь стены и пол должны быть каменными, с трех сторон корт должен окружать особый навес, который называется “пентхауз”. Под этим навесом со стороны входа на корт находится галерея, на которой прежде сидели зрители. (Сегодня место для зрителей располагается со стороны подачи.) Определенное воздействие на судьбу риэл-тенниса оказала и политика: подчеркнуто аристократический характер игры сильно вредил ей в революционные эпохи. И появившийся в конце XIX века лаун-теннис оказался серьезным конкурентом королевской игры.

В королевской игре мяч не просто перебрасывается с одной стороны на другую. Игрок должен поразить специальные, наиболее уязвимые места площадки, такие как выигрышный хазард, или грилл на обороняющейся стороне, или деданс на подающей стороне. Любой удар, даже если он попадает рикошетом в боковую стену или поверх навеса, всё равно возвращается на площадку. Фактически выбить мяч за пределы площадки невозможно. При подаче мяч должен хотя бы раз удариться о крышу пентхауза, прокатиться по ней, а затем упасть на принимающую сторону, ограниченную линией подачи. Если подача неудачна, подающий игрок имеет право ещё на одну подачу. Но мяч подается только с одной стороны площадки, другая сторона является принимающей. Игроки меняются сторонами после каждого гейма. Счёт в риэл-теннисе примерно такой же, как в лаун-теннисе: 15, 30, 40, равенство, преимущество, гейм (но система подсчета иная, более сложная). Поэтому справедливее было бы говорить, что лаун-теннис появился в результате видоизменения королевской игры, он был молодой ветвью, которая выросла из основного ствола риэл-тенниса. И новая ветвь эта взялась так быстро и интенсивно расти, что вскоре стала сильнее самого дерева. Сейчас обе игры продолжают существовать параллельно. Их отношения между собой – это отношения представителей разных сословий. У них разные ассоциации и разные чемпионаты. Почитатели королевского тенниса признают родственные связи только со сквошем. В Англии у этих игр общая ассоциация «The Tennis and Rackets Association» (TARA), и почти все риэл-теннис-клубы Соединенного Королевства имеют также корты для сквоша. Это выгодно экономически, т. к. интерес к сквошу сейчас быстро растет, да и по духу этот вид спорта оказался ближе риэл-теннису, чем изобретение майора Уингфильда – лаун-теннис.

В лаун-теннисе перемены происходят довольно быстро. Немногим более ста лет прошло со времени его появления, а уже изобретение новых покрытий для кортов сделало его название (от англ. *lawn* – газон, лужайка) не вполне соответствующим действительности.

В риэл же теннисе к традициям относятся очень бережно, сохраняя верность им даже в мелочах. Ракетки, а у них обязательно должна быть длинная деревянная ручка и изогнутая в одну сторону лопасть, по сей день делают вручную, и занимается этим во всём мире одна-единственная фирма – «Greys». В правилах веками практически ничего не изменялось, то же можно сказать и о строении корта. Названия частей корта сохраняются французские: “деданс”, “гриль”, “хазард”. Тёмные мрачные тона в оформлении помещений – это тоже дань традициям.

Внутренние стены корта нужно красить в черный цвет. Хозяева кортов изготавливают эту краску сами. Известен один старинный рецепт: “Возьмите полбочки бычьей крови, 14 бушелей (508,2 л) сажу, 10 желчных пузырей рогатого скота, чтобы развести сажу, и ведро вина, чтобы придать блеск составу. Перемешайте. Краску на стенах обновляйте дважды в год. Пол и потолок оставляйте их естественного цвета”.

Члены риэл-теннис-клубов в большинстве своем любители. Многие из них стремятся соблюдать принципы джентльменства в спорте.

- Джентльмен никогда не играет там, где зрители платят за билеты.
- Он не стремится к победе, для него главное то, что называется fair play.
- Призы в этом виде спорта не могут быть в виде денег или представлять собой значительную материальную ценность – они чаще всего чисто символические.

Профессионалы в королевской игре тоже есть, но они никогда не играют на чемпионатах вместе с любителями, у них своя особая Ассоциация. Они работают при клубах: обучают игре, занимаются инвентарем, в частности, делают мячи, проводят клубные соревнования и сами выступают на крупных чемпионатах. Уже в 1578 году существовала гильдия профессиональных тренеров, они были владельцами кортов и не только учили, но иногда и прислуживали игрокам.

Несмотря на большую, по сравнению с лаун-теннисом, сложность, у королевской игры немало сторонников. Более того, можно говорить даже о том, что в последние годы интерес к ней снова начал расти: строятся новые корты в Англии, США и других странах. Говоря об этой игре, нередко замечают, что игроки в риэл-теннис обладают физическими достоинствами тех, кто играет в лаун-теннис, и коварством шахматистов. В самом деле, в королевской игре больше степеней свободы, здесь возможны сложные тактические задумки, благодаря тому, что боковые стены тоже являются игровыми, и необходимо попадать мячом в определенные участки корта. Но можно ли предполагать, что эта игра когда-нибудь вновь станет столь же популярной и массовой, как в XV–XVI веках? Вряд ли. Этот вид спорта достаточно сложно популяризировать: строение кортов таково, что на них не может разместиться много зрителей, и проведение видеосъемки затруднено – королевская игра “нетелегенична”. Однако многих поклонников риэл-теннис привлекает как раз своей элитарностью и, может, несколько чудаковатым, но благородным аристократическим характером.

### А в это время в России...

Существует устоявшееся заблуждение, что теннис в Россию пришел в конце XIX века. Если речь идет о лаун-теннисе, то это правда. Но не надо забывать, что у лаун-тенниса были предшественники: риэл-теннис, о котором говорилось ранее, и игра с французским названием “жедепом”. Поэтому мы можем вести счёт теннисному веку в России и, в частности, в Санкт-Петербурге, начиная с XVIII века.

Шумно подходят к высокому строению из красного кирпича, что расположено во дворе здания Двенадцати коллегий, нынешние студенты Санкт-Петербургского университета. Порой, перемахивая сразу через две ступеньки, поднимаются на второй этаж, в

спортивный зал. Редко замечают они памятную доску на наружной стене здания, а если и замечают, то выведенное на ней крупными буквами “Jeu De Paume – дом для игры в мяч” вряд ли может много им рассказать.

Лет 200 назад благородные юноши – воспитанники Шляхетского корпуса, приходя сюда, либо доставали шпаги и упражнялись в фехтовании на первом этаже, либо быстро поднимались по высокой лестнице на второй, где находился корт. Глухо ударялся о тёмные стены маленький жёсткий мячик, временами делал замечания тренер-француз, и выражение “jeu de paume” (жедепом), звучало здесь естественно и понятно.

А между тем именно под этим французским названием появилась в России игра – предшественница современного тенниса. А само здание, построенное в конце XVIII века в строгом классицистическом стиле и долгие годы известное как “Жедепом”, было первой в нашей стране постройкой, возведённой специально для занятий спортом.

Игра, которой увлекались отпрыски российских дворянских фамилий, представляла собой нечто среднее между современным лаун-теннисом и сквошем. Очевидно, это было то, что сегодня известно как риэл-теннис. Играли в “жедепом” только на специальных крытых кортах, потому что только первая подача подавалась через сетку, а остальные удары разыгрывались от всех четырёх стен.

Мода на игру пришла в Россию с опозданием... Лет на... 200. В Европе “Золотым веком” прадеда теннисных игр называют XVI столетие. Тогда увлечение “жедепомом” было общим для всей Западной Европы, но настоящий теннисный бум переживала Франция. Сэр Роберт Даллингтон, посетивший Францию в 1598 году, писал, что “вся страна буквально усеяна теннисными кортами. Во Франции теннисистов больше, чем посетителей английских пабов”. Говорят, что во Франции в это время было принято желать не “bonjour” (добрый день), а “bonjoueur” (хорошей игры). Во второй же половине XVIII века, когда увлечение модной аристократической игрой достигло двора Екатерины II, теннисные страсти начали остывать во Франции, и были куда сильнее по другую сторону Ла-Манша. На островах “жедепом” называли “ройал-гейм”, или королевской игрой. Но дамы и кавалеры российского императорского двора усвоили именно французское название, уж очень сильно было в те времена влияние французской культуры.

Первый “жедепом”, а так называлась не только игра, но и помещение, где располагался корт, был построен в Зимнем дворце в 1769 году. “Выписали” из Франции и monsieur Дюплеси, как тогда говорили, “мячефной игры мастера”. Видимо, он пришелся ко двору, потому что контракт с ним продлевался. Более того, в соглашении оговаривалось, что он будет обучать игре не только наследников, но и воспитанников аристократического Шляхетского корпуса. Упражнения на корте вошли в учебную программу.

Молодые люди осваивали теннисные премудрости на корте, выстроенном во дворе Меншиковского дворца, где в те времена размещалось учебное заведение. Но в последние годы царствования Екатерины II было принято решение о строительстве нового здания Шляхетного корпуса. Предполагалось построить гигантский по тем временам дворец, в плане представляющий треугольник, с внутренним двором. Однако, как пишет историограф А. В. Висковатов, “исполнение оказалось неудобным, постройка была остановлена, и дом оказался неоконченным”. Из всего здания в 1793 году возвели только одно крыло, где в проекте было отведено место для “жедепома”. Это был лучший корт в столице, и даже наследники престола иногда приезжали поиграть на нём. Но в своём первоначальном статусе здание просуществовало немногим более полувека. В 1867 году оно было передано Петербургскому государственному университету и долго использовалось для иных целей.

Вновь удары мяча в бывшем “Жедепоме” стали раздаваться в последнее десятилетие XX века, когда сюда переместилась кафедра физической культуры университета, и верхний зал оборудовали для занятий спортом. Играют здесь иногда и в теннис.

## Какая “штучка” мне нужна?

### Лаун-теннис

Изобретение майора Уолтера Уингфилда “сферистике или лаун-теннис” было запатентовано в 1874 году. Всё необходимое для новой теннисной игры легко умещалось в деревянном ящике. Чтобы поиграть, теперь не требовалось идти на дорогостоящие каменные корты. Достаточно было заказать комплект, который состоял из 4 ракеток, сетки, набора мячей, лент для разметки площадки (её теперь можно было разбить на любой лужайке) и необходимых инструментов. Весь комплект стоил 5 гиней (цена трех бутылок шампанского или дюжины рубашек). Популярности новому отпрыску теннисного рода долго ждать не пришлось! Он очень быстро обрёл поклонников в Старом и Новом свете. Однако до сих пор нет однозначного мнения, можно ли считать лаун-теннис принципиально новым видом спорта? Да, майор Уингфилд демократизировал игру: вывел её из закрытых помещений, изменил форму ракетки, упростил правила.

В Англии в 1874 году благодаря майору У. Уингфилду возник так называемый лаун-теннис – теннис на траве (рис. 1).



Рис. 1. Лаун-теннис

Лаун-теннис, а сегодня просто теннис, быстро распространился по всей Европе и другим континентам.

Существует множество версий о происхождении слова “теннис”. Одна из них такова: считают, что в основе этого названия лежит французское слово “тенне”, означающее “берите, хватайте”. Таким призывом игроки привлекали внимание соперника к началу игры с мячом.

С течением времени меняются понятие игры в теннис и техника выполнения ударов. Первые лаун-теннисисты играли только с задней линии, придавая мячу, главным образом, нижнее вращение или комбинируя нижнюю подкрутку с боковой. Так играли вплоть до начала Первой мировой войны. В 1920-е годы игру стали вести по всему корту. Игроки при первой возможности продвигались к сетке и старались закончить розыгрыш мяча ударом с лета или смэшем, в основном плоским. Во второй половине 1930-х годов значение игры у сетки возросло. Сразу же после подачи или её приёма игрок выходил к сетке и старался нанести победный удар над головой или с лёта. В настоящее время успехом пользуется игра как по всему корту, так и у сетки. На земляных кортах оптимальна игра по всему корту, на травяных и гладких искусственных покрытиях – у сетки. В 1970-х годах некоторые теннисисты мирового класса стали достигать успехов,

выполняя удары с задней линии, главным образом с верхней и очень сильной подкруткой. Они при этом ориентировались на долгий обмен мячами, заканчивающийся, скорее, ошибкой соперника или точным обводящим ударом, чем выходом к сетке. Большую роль в настоящее время играет подача. Последнее время скорость подач игроков мирового уровня достигает в среднем 200 км/час и подчас на этом розыгрыш мяча заканчивается.

На заре лаун-тенниса подачу называли “сервис” (услуга). История этого термина такова: услуга в игре действительно существовала. В XVI веке некоторые высокопоставленные представители знати, в частности, Генрих VIII, король Англии, подавали мяч не сами, а предпочитали пользоваться “услугами” слуг.

Надо сказать, что с развитием собственно игры менялись и условия, в которых она осуществлялась: форма и размеры игровой площадки, ракетки, мяча, одежда игроков. Только в начале 1930-х годов игрокам-мужчинам было разрешено выступать в коротких брюках, а женщинам – в коротких юбках.

Годом рождения российского лаун-тенниса принято считать 1888. Именно тогда был создан Лахтинский лаун-теннис-клуб – первый теннисный клуб России.

В программу Олимпийских игр теннис был включен в 1896 году, также с этого года стали проводиться первенства мира среди мужчин, а с 1900 года – среди женщин.

Однако в 1928 году теннис как вид спорта, ставший профессиональным, был исключен Международным Олимпийским комитетом из программы олимпийских соревнований и несколько десятилетий отсутствовал на Олимпийских играх. Лишь в 1968 году в Мехико во время XIX Олимпийских игр состоялся показательный теннисный турнир. И после 64-летнего перерыва на играх XXIV Олимпиады в 1988 году теннис, наконец, был возвращен в программу официальных олимпийских соревнований.

Основные международные турниры называются турнирами «Большого Шлема», их всего четыре: «Открытый чемпионат Австралии» (Australian Open), «Ролан Гаррос» (Франция), «Уимблдон» (Англия) и «Открытый чемпионат США» (US Open).

### Что необходимо для игры в теннис

Теннис, несмотря на кажущуюся сложность игры, относится к универсальным видам спорта, им можно начать заниматься в любом возрасте. Важно только, чтобы было изначальное здоровье и четкое понимание цели. Так, если человек в возрасте 40 лет впервые берет в руки ракетку, он должен отдавать себе отчет, что стать участником турниров «Большого Шлема» ему уже не суждено, но прослыть сильнейшим в своей возрастной группе таких же любителей у него всё-таки есть шанс. К тому же, движение на свежем воздухе в компании себе подобных никому ещё во вред не шло.

Не будем говорить о желаемых для тенниса антропометрических данных, для любителей это не имеет большого значения. Но если родители хотят, чтобы их ребенок стал теннисной звездой или хотя бы научился прилично играть, надо понимать, что здесь критерии такие же, как и в любом другом спорте – атлеты всегда впереди. Так что, если у вашего ребенка есть такие задатки плюс здоровые амбиции, отличная реакция, координация, интеллект и трудолюбие, вы имеете полный шанс с его помощью прославить свою фамилию.

Здесь приведен максимально полный список всего того, что может понадобиться на корте.

1. **Ракетка** (можно две, вторая будет запасной, на случай, если порвутся струны на первой) Babolat, Dunlop, Fischer, Gamma, Head, Pro Kennex, Prince, Rossignol, Yonex, Wavex, Wilson, Volkl.

2. **Мячи** (желательно свежие, не перележавшие на складе, и не меньше, чем три штуки) Dunlop, Penn, Wilson, Wimbledon.

3. **Теннисные туфли** или **кроссовки**, желательны из натуральных материалов Adidas, Asics, Avia, Fila, Head, K-Swiss, New Balance, Nike, Puma, Reebok, Wilson.

#### 4. Костюмы для игры:

- летом шорты и футболка (для мужчин или женщин);
- футболка и теннисная юбка (для женщин);
- в прохладную погоду – тренировочные костюмы.

Все атрибуты одежды должны быть только из натуральных материалов Adidas, Asics, Avia, Killtec, Nike, Puma, Reebok.

5. **Носки**, **шапочка**, повязка на голову или козырек от солнца.

6. **Держатель для мячей** на поясе (ball clip).

7. **Виброгаситель** для ракетки.

8. **Ленты** (обмотка) для ручки ракетки, абсорбирующие влагу, усиливающие трение, антивибрационные (grips).

9. **Дополнительные грузики** для изменения веса и баланса ракетки.

10. **Струны** для ракетки Babolat, Gamma, Head, Pacific, Prince, Wilson.

11. **Махровое полотенце**.

12. **Чехол** для переноски ракеток Adidas, Asics, Fischer, Head, Nike, Prince, Puma, Reebok, Rossignol, Wilson.

13. **Сумка** для переноски всего теннисного инвентаря.

14. **Аксессуары:** стельки для обуви, сандалии, очки от солнца, спрей, карандаш для нанесения на струны логотипа, напульсник.

На выборе ракеток, струн и мячей остановимся отдельно.

#### Как выбрать ракетку? Советы начинающим теннисистам

Наступило утро желанного дня, с которого вы решили начать новую жизнь, а именно в пункте “вести здоровый образ жизни” значит “играть в теннис”. Что для этого необходимо? Где играть? Когда играть? С кем играть? Чем играть? Действительно, выбор ракетки особенно важен, как и выбор всякого инструмента. Ракетка должна стать продолжением вашей руки. Конечно, лучше всего обратиться к знающим людям – тренеру, продавцу в магазине спортивных товаров, знакомому игроку – но иметь представление об основных параметрах выбора начинающему игроку не повредит.

Обратите внимание на параметры, которые можно назвать жизненно важными, т. к. именно они обеспечивают в игре комфорт и позволяют без помех совершенствовать технику:

- размер ручки;
- размер головы ракетки;
- вес;
- баланс.

Речь пойдет о выборе ракеток для взрослых. Для детей выпускаются специальные детские ракетки с укороченной ручкой и меньшего веса.

**Размер ручки.** Самый простой способ определить, подходит вам ручка или нет: вложите ручку в ладонь, затем обхватите её и поместите указательный палец другой руки в зазор между пальцами и ладонью руки, держащей ракетку. Если ширина зазора примерно равна ширине указательного пальца, значит, эта ручка вам подходит.

Основное правило выбора ручки гласит: выбирайте самую большую ручку, которой вам удобно играть.

Размер указан на ручке ракетки. Американская система обозначения показывает длину окружности ручки в дюймах. Европейская показывает, сколько восьмых дюйма эта окружность составляет за вычетом 4-х дюймов.

### Американская система; Европейская система; Кому предназначается:

4  $\frac{1}{8}$ ; 1; детская

4  $\frac{1}{4}$ ; 2; детская

4  $\frac{3}{8}$ ; 3; женская

4  $\frac{1}{2}$ ; 4; мужская

4  $\frac{5}{8}$ ; 5; мужская

4  $\frac{3}{4}$ ; 6; мужская

4  $\frac{7}{8}$ ; 7; мужская

**Размер головы ракетки.** Начинающему игроку, прежде всего, нужна ракетка, позволяющая играть всей струнной поверхностью. Это связано с неустоявшейся или недостаточно высокой техникой игры.

Такие ракетки имеют, как правило, размер головы Midplus или Oversize (SuperOversize). Это указано на внутренней стороне обода ракетки.

**Вес ракетки.** В настоящее время устойчива тенденция к уменьшению веса ракеток. Вес ракеток колеблется от 350 до 280 и менее грамм. На ракетке указан буквенный индекс веса: L, XL, UL, SL. Известно, что чем легче ракетка, тем проще делать замах, но таким ракеткам не хватает мощности. Для увеличения мощности удара легкой ракеткой стали увеличивать толщину обода.

Мужчинам рекомендуются ракетки с маркировкой L, женщинам – UL или SL.

**Баланс.** Большинство современных ракеток имеют лишь небольшой дисбаланс в голову или в ручку. Лучше пользоваться ракетками с нейтральным балансом.

**Брэнд и цена.** Каждый производитель ракеток выпускает ряд моделей, отличающихся по различным параметрам. Оговоримся сразу, прямой зависимости качества от цены нет. Можно порекомендовать оптимальные, на наш взгляд, варианты.

Кроме технических параметров стоит учитывать цели, которые ставит перед собой начинающий теннисист. Если цель – стремление к профессиональной технике, вам подойдут ракетки Wilson из серии ProStaff (рис. 2), Head Radical Head Prestige.



Рис. 2. Ракетка серии Wilson Pro Staff

Если ваши занятия теннисом вы рассматриваете как физкультуру, то можно ограничиться Wilson Hammer (рис. 3) или Head TiS10.





Рис. 3. Ракетки серии Wilson Hammer

Тем, кто хочет попробовать ракетки, которыми играет Анна Курникова или Елена Дементьева, следует смотреть в сторону YONEX (рис. 4).



Рис. 4. Ракетка YONEX

Вопросы, которые при покупке ракеток задают чаще всего.

- *Почему такой большой разброс цен?* – Чем современной технологии и материалы, из которых сделана ракетка, тем цена выше.
- *Чем ракетки отличаются одна от другой?* – Игровыми качествами: жесткость, величина игрового пятна и т. д.
- *Каковы отличия графитовой ракетки от металлической?* – У них разная жесткость. У металлической ракетки больше вибрация.

### Струны

При подборе теннисной струны первоначально нужно руководствоваться двумя основными характеристиками: структура струны и её толщина. Струны по структуре сильно отличаются и подразделяются в зависимости от технологии производства на натуральные, синтетические, арамидные и кевларовые (рис. 5).

**Натуральные.** Единственный большой недостаток натуральных струн – цена. В среднем натуральные струны стоят от \$25 до \$40. По игровым же характеристикам натуральные струны лучше остальных. Планка баланса мощности и контроля за мячом на порядок выше, нежели у синтетических струн. Дело в том, что натуральные жилы очень эластичны и придают большое ускорение мячу, при этом они как бы “обволакивают” мяч, создавая максимально возможную площадь соприкосновения мяча со струнной поверхностью, обеспечивая тем самым великолепный контроль и прекрасное вращение. Ещё один небольшой недостаток – недолговечность. На состояние натуральных жил влияет резкий перепад температур и влага.

Хотя струны и покрываются синтетической защитой, порой этого недостаточно. В качестве дополнительной защиты можно использовать специальный лак и спрей. Также натуральные струны хорошо удерживают силу натяжения.

**Синтетические** струны от натуральных отличаются не только ценой (в среднем от \$2,5 до \$25), но и игровыми характеристиками и подразделяются на два основных типа: “полимерные” и “мультиволоконные”. Полимерные струны, или как их ещё иногда называют, моноструны (внутри они монолитные) достаточно дешевы, их цена редко превышает \$5–6, поскольку они очень просты в производстве. Эти струны создают достаточно жесткое игровое пятно, обеспечивают хороший контроль мяча и долговечность. Обратная сторона медали – потеря в скорости и сильная вибрация. Мультиволоконные струны технологически более сложные, состоят из переплетенных между собой синтетических фиберволокон, покрытых сверху гладкой (или шероховатой для кручения) синтетической оболочкой. Такие

струны за счёт своей эластичности обеспечивают великолепную скорость, хорошее чувство мяча и, благодаря своей мягкой оболочке, передают меньше вибрации на обод ракетки. Но, как и все струны, они не лишены недостатков: имеют невысокий уровень контроля, быстрее выходят из строя и, как все синтетические струны, особенно дешёвые, плохо держат силу натяжения.



**Рис. 5.** Виды струн для теннисной ракетки

Арамидные и кевларовые струны – достаточно специфические. В основном, кевлар используют только продольно в комбинации с эластичными струнами, т. к. он практически не подвержен растяжению и обладает таким свойством, как долговечность. При натяжке обыкновенными струнами продольная струна испытывает большую нагрузку, перетирается о поперечные (из-за горизонтального расположения ракетки во время удара) и рвется быстрее, если же продольно поставить кевлар, быстрее может порваться поперечная струна. Поскольку арамидные струны ещё и очень жесткие, не рекомендуется их сильно тянуть. Так как одним из основных свойств является длительный срок эксплуатации, соответственно происходит со временем большая потеря в скорости и комфорте, а также возникает сильная вибрация. Кроме того, надо иметь достаточно сильный удар, чтобы придать хорошее ускорение мячу.

**Толщина** также является важной характеристикой струн. Более тонкие струны генерируют большую мощность, улучшают чувство мяча, а также способствуют лучшему его вращению. Связано это с тем, что тонкие струны лучше прогибаются, что увеличивает площадь соприкосновения мяча со струнной поверхностью. Более толстые струны дольше держат оптимальную фазу работы струны, но хуже играют. Часто используемая толщина струны колеблется от 1,1 до 1,4 мм.

Для лучшего вращения мяча производители используют шероховатую оболочку струны, специальные насечки или особую оплетку. Поверхность струны может быть граненой или шестеренчатообразной (используется в кевларе), что тоже улучшает вращение мяча. Бывают и гладкие струны для вращения со специальным покрытием, улучшающим сцепные свойства рабочей зоны струнной поверхности. И ещё не стоит забывать, что уменьшение плотности струнной поверхности тоже улучшает вращение.

Вообще, игровые свойства струны очень важны при подборе, т. к. напрямую влияют на игру. Главное, не ошибиться в выборе, поскольку грамотно выбранная струна и правильно подобранная натяжка (сила натяжения струны) – главные слагаемые успеха, и это не менее важно, чем подбор ракетки.

Фирмы-производители теннисных струн: Pacific, Babolat, Gamma, Techifibre, Ashaway, Toalson и многие другие.

### Мячи

Теннисные мячи Dunlop сделаны из однородного материала – прочного, мощного, долговечного. Это достигается путем непрерывного подбора лучших материалов и применения различных технологий. Результатом всего этого являются мячи, великолепные качества которых проверены и доказаны на самом высоком уровне на самых крупных международных турнирах.



Рис. 6. Теннисные мячи Dunlop Fort

**Dunlop Fort** Символ европейского теннисного мира, мяч Fort с чрезвычайно прочной, долговечной и высококачественной оболочкой на основе уникального состава из 13 специальных компонентов. Отличный мяч для серьезных игроков. Выпускается в металлических банках по 3 или 4 мяча. Аттестован Международной теннисной федерацией (ITF).

#### **Dunlop Abzorber**

Мяч данной серии разработан специально для того, чтобы уменьшить риск воспаления капсулы локтевого сустава при игре в теннис. Резиновое ядро мяча обладает свойством повышенного виброгашения. Многочисленные независимые эксперименты подтвердили, что это на 15 % понижает давление на руку во время удара. Первокласное сукно обеспечивает максимальный комфорт и долговечность.

Выпускается в пластиковых банках по 3 или 4 мяча. Аттестован Международной теннисной федерацией (ITF).

#### **Dunlop Brilliance**

Новое на 10 % более яркое покрытие мяча позволяет игрокам раньше увидеть мяч, занять хорошую позицию и сделать хороший удар. Мяч сохраняет отличные характеристики при игре на любом покрытии.

Выпускается в пластиковых банках по 3 или 4 мяча. Аттестован Международной теннисной федерацией (ITF).



**Рис. 7. Теннисные мячи Slazenger**

**Slazenger.** В 2002 году Slazenger праздновал уникальное событие. В течение последних ста лет Slazenger был официальным поставщиком спортивной продукции во время чемпионатов Уимблдон с 1902 года. В производстве мячей Slazenger используются только высококачественные материалы. Специально выбранное сукно мяча “Playnes” состоит из натуральной резины и 14 специальных компонентов, которые позволяют мячу дольше сохранять свое качество. Новая технология “Ultra Visibility” совместно с технологией “HydroGuard” позволяют мячам идти на один шаг впереди других производителей. Качество теннисных мячей Slazenger не раз подтверждалось на турнирах «Уимблдон», «Australian Open», чемпионатах «Stella Artua», «Heineken Open» и других элитных международных турнирах.

#### **Slazenger Championship**

Сочетание отличного сукна, первоклассного резинового ядра и нового водостойкого покрытия Hydroguard подарило замечательный универсальный мяч, который подходит для игры на теннисном корте с любым покрытием.

#### **Slazenger Wimbledon Ultra Vis**

Используемый на кортах Всеанглийского теннисного клуба мяч “Slazenger Wimbledon” является самым последним достижением теннисной индустрии.

Мяч “Ultra Vis” был представлен в 1999 году. Использование уникальной краски и запатентованной технологии в сочетании с высококачественным резиновым ядром делает мяч “Ultra Vis” легкозаметным. Его покрытие на 17 % ярче, чем на всех других мячах, что позволяет как игрокам, так и зрителям видеть его лучше.

Способностью “отталкивать” от себя влагу мяч Slazenger с технологией “HydroGuard” (tm) отличается от всех других мячей. Это изобретение дает право назвать мяч “Wimbledon Ultra Vis” самым лучшим последним достижением в теннисной индустрии.

Выпускается в металлических банках по 3 или 4 мяча. Аттестован Международной теннисной федерацией (ITF).

#### **Slazenger Extra Life**

Мяч “Extra Life” имеет уникальное резиновое ядро, что было проверено на Уимблдонских турнирах. Это ядро обеспечивает невероятную долговечность мяча. Всё это в сочетании с высококачественным сукном «Playnes» дает прочный долговечный мяч, который подходит для игры на любом теннисном корте.

Выпускается в пластиковых банках по 3 или 4 мяча. Аттестован Международной теннисной федерацией (ITF).

#### **Тренировочные мячи Slazenger**

Идеальный мяч для тренировки в спортивных школах и клубах с использованием теннисной пушки.

Выпускается в пластиковых ведрах по 96 мячей.

Тип тренировочный. Упаковка: пластиковое ведро.

### Покрытия кортов

Удовольствие, полученное от игры, во многом зависит от покрытия корта. Оно должно отвечать спортивным специфическим требованиям, то есть иметь правильный, четкий и предсказуемый отскок, не травмировать ноги игрока и быть гигиеничным; кроме того, иметь хорошие коммерческие показатели: быть износостойким, долговечным, простым в эксплуатации.

**Грунтовый корт.** Самым распространенным видом кортов для нашего дождливого и нежаркого региона являются грунтовые корты. Они быстро сохнут после дождя и удовлетворительно выдерживают осенне-зимние перепады температур. Верхний слой грунтовых кортов должен иметь свойства, казалось бы, взаимоисключающие друг друга:

- быстро сохнуть, но при этом сохранять влагу при жаре;
- быть пластичным;
- быть плотным и упругим.

Сейчас для верхнего слоя грунтовых кортов используют теннисит производства завода «Ленстройкерамика» и самодельные смеси из песка, глины и цемента. Играть на грунтовом корте приятно и комфортно.

**Sportflex Tennis Courts** – рулонное резиновое покрытие отвечает запросам любого теннисиста: профессионала или любителя. Оно сохраняет свои высокие технические характеристики в любых климатических условиях и не требует специального ухода. На зиму площадку с таким покрытием можно заливать водой. Покрытие сочетает в себе достоинства традиционного грунтового корта и практичность коммерческого резинового покрытия: имеет плавный отскок, мягкие условия игры, не травмирует мышцы и связки игрока любого класса. Это покрытие является всепогодным, то есть быстро высыхает, что важно в условиях нашего влажного климата. Кроме того, покрытие Sportflex не требует практически никакого ухода, надо лишь регулярно сметать мусор да раз в год подновлять разметку.

**GERFLOR. Taraflex Tennis ATP** – специализированное покрытие для игры в теннис. Текстурированная поверхность позволяет сохранить все особенности игры, присущие грунтовым кортам, что подтверждается ведущими мировыми игроками. Используется в качестве покрытия на турнирах ATP, официальное покрытие «Кубка Кремля» и «St. Petersburg Open» (с 2004 года).

**Искусственная трава** – поля из синтетической травы можно использовать в 10 раз чаще, чем из натуральной; сильно снижаются расходы по уходу; игра возможна в любых погодных условиях; оптимальный отскок мяча на всем поле; специальные волокна и структура ковра, а также идеальная плоскость поверхности позволяют сильно снизить риск возможных травм; увеличение скорости игры и улучшение её технических характеристик приводят к тому, что игра становится более зрелищной; значительно повышаются технические качества молодых игроков.

**Хард.** Большой популярностью пользуются многофункциональные наливные спортивные покрытия. Это обуславливается рядом факторов. В первую очередь, то, что все наливные покрытия разработаны на основе акрила и не содержат каких-либо вредных веществ и примесей, являясь, таким образом, экологически чистым “продуктом”. Несомненным достоинством такого рода покрытий являются долговечность, практичность и 100 %-ная адаптация акриловой структуры к сложным условиям внешней среды, тем самым, квалифицируя это покрытие как всепогодное и высококачественное. Правильное техническое обслуживание позволит содержать площадку в великолепном состоянии, способную нести интенсивные эксплуатационные нагрузки длительное время. Текстуру и уровень абразивности этих покрытий определяет процентное содержание специального наполнителя: оплавленного, отшлифованного кварцевого

песка. Увеличивая или уменьшая коэффициент сцепления, можно тем самым влиять на качественный уровень игры, скорость и высоту отскока, а также на степень износа мяча и спортивной обуви.

Как правило, все акриловые покрытия аттестованы Международной теннисной федерацией и соответствуют среднему уровню отскока. На таких покрытиях проводятся из крупнейших соревнований международные турниры «Большого Шлема»: «US Open» и «Australian Open».

Различают три вида акриловых покрытий: чистый хард, смягченный “хард кушин” и “хард ультра кушин”.

*Чистый хард* – это система акриловых слоев со стойким цветом, состоящая из выравнивающего слоя и нескольких функциональных цветовых слоев, завершающихся линиями разметки корта.

*Смягченный хард* – это комбинация различных фракций резиновых гранул, создающая исключительное покрытие, обеспечивающее амортизацию и высокий уровень комфортности, который присущ всем кортам систем “кушин” и “ультра кушин”.

Наливные акриловые площадки одинаково хорошо подходят как для открытых, так и для закрытых кортов. Наносятся на асфальтовые, бетонные, деревянные основания, а также на регуполовые подложки.

### Правила игры

Игра в теннис ведется между двумя игроками или двумя парами игроков. Цель игры состоит в том, чтобы перебросить мяч на половину противника так, чтобы он не мог его вернуть.

**Подача.** Каждый розыгрыш очка начинается с подачи. Право подачи постоянно в течение игры переходит от одного игрока к другому. Игрок, стоя за задней линией у линии, разделяющей корт пополам вдоль, должен перебросить мяч в диагонально противоположную площадь подачи половины противника. Первая подача всегда осуществляется справа от центральной линии. После каждого очка подающий переходит на другую сторону от центральной линии.

Если мяч попадает за линию площади подачи или в сетку, то игрок имеет право на вторую подачу. Если такое происходит повторно, то очко присуждается противнику. Также считается нарушением заступ подающего за заднюю линию. Если мяч касается сетки, но перелетает на сторону противника в квадрат подачи, то подача переигрывается.



### Ой, да неужели!

...

*Известный ещё со времен старофранцузской игры подсчет очков основывается на делении суток на 24 часа (игралось до 24 игр). В свою очередь часы делились на четыре четверти; каждый успешный мяч приравнивался к одной четверти часа, то есть 15 мин соответствовали 15 очкам. Таким образом, одна игра продолжалась до 60 очков, а подсчет велся следующим образом: 15, 30, 45, 60. Со временем количество игр сократилось до 6 в одном сете, а каждый третий успешный мяч теперь засчитывается за 10 очков, то есть вместо 45 объявляется 40.*

**Гейм.** Каждый гейм начинается со счёта 0–0. Если подающий выигрывает подачу, счёт становится 15–0, если проигрывает 0–15. Следующая подача приводит к счёту 30, затем 40, следующий розыгрыш приводит к выигрышу гейма в случае, если противник имеет счёт

30 или меньше. Если оба игрока имеют по 40, то выигрыш следующей подачи дает преимущество. Игрок, имеющий преимущество и выигравший следующую подачу, побеждает в гейме.

**Сет.** Игрок, выигравший 6 геймов, считается выигравшим сет. Если счёт в сете 6–5, то разыгрывается ещё один гейм. Если счёт становится 7–5, сет заканчивается. Если счёт становится 6–6, то разыгрывается тай-брейк.

**Матч.** Матч может быть 3– или 5-сетовым. В 3-сетовом побеждает игрок, выигравший 2 сета, в 5-сетовом – 3 сета.

**Тай-брейк.** Подающий игрок делает первую подачу, затем противник делает две подачи, далее смена идет через две подачи. Первый, кто наберет 7 очков с разницей в 2 очка, считается выигравшим тай-брейк. Тай-брейк длится столько, сколько необходимо, пока не будет достигнута разница в два очка. Смена площадок происходит после каждых 6 очков. Последний сет в игре играется без тай-брейка.



...

## Внимание!

*В спорных ситуациях помните:*

- линия считается полем;
- кроме подачи, мяч, задевший сетку и упавший на стороне противника, засчитывается;
- подача должна быть отбита только после отскока мяча, а во время игры мяч может быть отбит как после отскока, так и до касания им поверхности корта;
- очко не засчитывается, если мяч коснулся тела игрока, отбит до пересечения им линии сетки, или если игрок коснулся сетки или стойки сетки ракеткой, рукой или другой частью тела.

## Формат соревнований

Для индивидуальных соревнований производится посев лучших 16 игроков, которые равномерно распределяются среди участников так, чтобы игроки одной страны и сеянные игроки если и встретились между собой, то как можно позже.

## Советы, полезные не только для начинающих игроков

Почти сто лет назад, а именно в 1910 году, немецкий журнал «Laun-Tennis Jahrbuch» опубликовал советы, которые не потеряли свою актуальность и для современных теннисистов.

1. После неудачного удара не выказывай досады. Не делай вида, что это случилось первый раз в твоей жизни. Не смотри укоризненно на ракетку, как будто она виновница неудачи – подобные жесты совершенно излишни и только смешны, особенно, если они повторяются.

2. Если ты проиграл сет, не бросай ракетку наземь: тебе же самому придется её поднимать.

3. После проигранного матча подойди к партнеру и подай ему руку. Не прибегай к отговоркам, объясняющим твою неудачу. Признай открыто, что победитель сильнее тебя. Ты убедишься в правильности этого совета, когда в другой раз сам будешь победителем.

4. Если тебе удастся хорошо отдать трудный мяч, не смотри победоносно в сторону зрителей. Аплодируют обыкновенно без особого на то приглашения.

5. Старайся играть корректно и стильно, не рисуйся. Намеренная грация производит комическое впечатление. (Этой слабостью страдают преимущественно дамы.)

6. Помни, что судьи и лэйнсмены (судьи на линиях) тоже люди. Если они ошибаются, то покоряйся безропотно судьбе. Игрокам, которые в подобных случаях выходят из себя, не следовало бы выступать на состязаниях.

7. Если ты просто зритель, то не выкрикивай “out” или “in” и вообще воздерживайся от каких-либо замечаний: для этого существуют судьи и лэйнсмены, а твоим вмешательством ты только смутишь игроков.

8. Если ты недоволен партнером в парной игре, то не показывай ему этого. От твоих упреков он не станет лучше играть, а сделается лишь более нервным.

9. Никогда не жалуйся, что назначенный тебе гандикап слишком мал или велик. Если ты считаешь гандикапера дураком, то оставляй свое мнение при себе.

10. Не унывай до последнего мяча. На состязаниях так часто случается, что бывший на волосок от проигрыша в конце концов выходит победителем.

11. Если ты считаешь выигрыш матча безусловно безнадежным, и у тебя нет никакого желания играть – откажись от игры. Никогда не следует в таких случаях нехотя без борьбы доводить матч до конца.

#### Правила поведения болельщиков

Эти правила были впервые сформулированы в 2000 году. Валерием Лутковым, мастером спорта по теннису, судьей международной категории, обладателем золотого значка (в теннисной судейской иерархии – это высшая ступень судейского мастерства, судей этой категории не более 20 во всём мире), и с тех пор каждый год размещаются на оборотной стороне билета международного теннисного турнира «St. Petersburg Open».

Теннис относится к тем видам спорта, где поведение зрителей определяется многими законами, и это придает ему особый шарм. Неправильно говорить, что теннисные болельщики лучше, чем футбольные, но то, что они другие – это точно.

Что посоветовать людям, которые впервые приходят на теннисные соревнования и не знакомы со спецификой тенниса?

- Во время розыгрыша мяча нужно сохранять тишину, не подсказывать игрокам или судьям, попал мяч в корт или нет. Игрок может подумать, что “аут” сказал судья, и остановиться, а по правилам в этом случае он проиграет очко. После розыгрыша очка вы можете дать волю своим чувствам, порадоваться за победителя или поддержать любимого теннисиста. Но лишь после того, как мяч вышел из игры!

- Теннисистов нервирует, если вы ходите по трибунам, особенно, если это происходит в непосредственной близости от корта во время игры. Это связано с тем, что скорости в современном теннисе велики. И если фон, на котором игрок видит мяч, меняется, то игрок перестает правильно воспринимать направление и скорость мяча. Заходить на трибуны и покидать их можно только при смене сторон, когда игроки отдыхают.

- Не следует пользоваться фотовспышкой, это отвлекает игроков. Мяч не такой большой объект, к тому же быстро движется. Игрок может быть просто ослеплен вспышкой и не увидит мяч.

- Есть одно неписаное правило: не следует аплодировать ошибкам игроков. Например, если игрок делает двойную ошибку на своей подаче, хлопать не принято. Аплодируют красивым розыгрышам. Зритель, обладающий истинным теннисным вкусом, отдаст должное красивой игре, независимо от того, выиграл мяч “наш” игрок или его соперник.

- Одно из “свежих” правил связано с мобильными телефонами. Мы знаем, что во многих присутственных местах запрещают оставлять включенными мобильные телефоны. Звонки и разговоры расцениваются как неуважение к окружающим. То же самое и в теннисе. Когда вы входите на трибуны, отключите звуковой сигнал ваших телефонов, а ещё лучше выключите их совсем.

«Английский» большого тенниса



Разбираетесь ли вы в теннисной терминологии и в спортивном жаргоне? Чтобы не попасть впросак на корте, сидя на трибунах теннисного клуба или присутствуя на международном теннисном турнире, стоит разобраться в тех возгласах, которые раздаются на корте. В этой связи представляется интересным краткий путеводитель по словам и выражениям большого тенниса, представленный на сайте [www.bbcrussian.com](http://www.bbcrussian.com).

- LOVE – слово love обозначает ноль очков. Судья никогда не скажет, что счёт на корте 30-zero или 30-nil. Общепринятая теория происхождения этого термина такова: love в теннисе берет начало от французского слова oeuf – “яйцо”, внешне похожее на цифру 0.

- ACE – эйс в данном случае не имеет никакого отношения к тузу в колоде карт. Эйс – это подача навывлет, подача, которую соперник не в состоянии принять. На травяных (“быстрых”) кортах мощная подача – залог победы.

- LEFTY – у спортсменов-левшей всегда есть сильное преимущество перед соперниками. В теннисе это особенно ощущается, поскольку левша всегда посылает мяч в “неудобную” для соперника зону корта.

- SLAM – шлем в теннисе – не экипировка спортсмена. «Большим Шлемом» называют серию четырех крупнейших турниров года: «Открытый чемпионат Австралии», «Ролан Гаррос», «Уимблдон» и «Открытый чемпионат США».

- SEED – посев. К травяному покрытию «Уимблдона» имеет весьма опосредованное отношение. Перед каждым турниром ведущие теннисисты получают сеянные номера. Процедура придумана для того, чтобы сильные спортсмены избежали встречи друг с другом на ранних стадиях турнира. Всех остальных называют “несеянными”. Посев проводится не только исходя из мировой классификации, но и учитывая опыт того или иного теннисиста на конкретном турнире.

- SMASH – сокрушительный, разящий удар с лёта – из-за головы теннисиста. Со стороны кажется, что нет ничего проще, чем закончить гейм смэшем, но спросите любого теннисиста. Когда смэш у него не выходит, это может закончиться другим мощным ударом – ракеткой о землю.

- FAULT (фол) – подача, которая не попадает в нужную зону: либо мимо, либо в сетку. Судья просит игрока подать снова. Два фолы приводят к потере очка.

- LET – подача, при которой мяч задевает сетку, прежде чем попасть на сторону соперника. Этот термин ошибочно принимается теми, кто мало знаком с терминологией, за созвучное слово net (сетка).

### Настольный теннис (пинг-понг)

Большинство специалистов считает, что настольный теннис появился в Англии, как разновидность “королевского” тенниса. Возможно, что настольный теннис возник в США, Индии или Южной Африке (предполагается, что в последних двух странах в настольный теннис начали играть командированные туда британские офицеры). Скорее всего, настольный теннис появился во второй половине XIX века. Тогда не было определенных правил. Мячи делались из нитей; книги, расставленные на столе, были сеткой, а куски толстого картона являлись ракетками.

В конце восьмидесятых годов XIX века игра стала популярной во многом из-за конкуренции среди изготовителей инвентаря, которая содействовала совершенствованию ракеток и мячей. Основным их производителем была американская фабрика братьев Паркер, штат Массачусетс. Эта фабрика производила и экспортировала в Англию всё для игры в “Теннис для помещений”. Однако английские компании, такие как «Ayres Ltd». (они рекламировали этот вид спорта как “Миниатюрная игра в лаун-теннис в помещениях”), получили собственные патенты. Мячи изготавливали из резины или пробки, их часто зашивали в ткань. Ракетки не были стандартизированы (кстати, до сих пор ракетки выпускают разной формы, размера и из различных материалов) (рис. 8).



Рис. 8. Комплект для игры “Теннис для помещений”

Несомненно, главным усовершенствованием был полый мяч. Вот одна из версий его возникновения. В 1900 году игрок по имени Джеймс Гибб в Америке натолкнулся на маленькие полые цветные шарики – детские игрушки. По возвращении в Англию он попробовал подобный полый шарик на столе и обнаружил, что он имеет огромное преимущество перед цельным.

Название “пинг-понг” было зарегистрировано в 1901 году (оно пришло на смену таким названиям, как “Gossima”, “Flim-Flam” и “Whif-Whaf”) Джоном Джаквесом и продано братьям Паркер. Оно получилось из сочетания двух звуков: *пинг* – звук, издаваемый мячом, когда он ударяется о ракетку, и *поне* – когда мяч отскакивает от стола.

В 1902 году ракетку оклеивают резиной, что позволяет игрокам закручивать мяч.

С 1904 по 1921 год популярность настольного тенниса в Европе и Америке снижается, во многом из-за монополии братьев Паркер и Джона Джаквеса на инвентарь и правила игры.

В 1921 году настольный теннис возвращается в Европу под современным названием.

В 1926 году основана Международная федерация настольного тенниса (ITTF).

В 1930 году благодаря появлению губчатой резины, используемой как накладки на ракетки, игра стала разнообразнее. Однако в 1930-х годах ещё преобладали игроки, игравшие в защитном стиле, что иногда приводило к курьезам.



**Ой, да неужели!**

...

В матче на первенство мира Эрлих (Франция) и Панет (Румыния) за 2 часа 10 минут сумели дойти до счёта... 1:0 в первой партии. В 1934 году на первенстве мира в Париже была прекращена встреча между Хагенауэром (Франция) и Холденбергом (Румыния), которая продолжалась 8 часов. В результате в 1936 году ITTF ограничила продолжительность партии одним часом, а позже двадцатью минутами.

В 1988 году настольный теннис становится олимпийским видом спорта (Сеул, Южная Корея).

### Основные турниры

В начале XX века настольный теннис начал бурно распространяться. Он стал известен в Японии, Корее, Китае, Индии и Южной Африке. К 1921 году настольный теннис стал популярен и в Центральной Европе. В двадцатых годах XX века в европейских странах начали формироваться Национальные ассоциации настольного тенниса. 15 января 1926 года доктором Георгом Лехманом из Берлина была основана Международная федерация настольного тенниса (ITTF International Table Tennis Federation). К декабрю 1926 года конституция и правила ITTF были утверждены, и прошел первый Чемпионат мира по настольному теннису. В ITTF зарегистрировано 197 стран (на 4 марта 2004 года). Чемпионаты мира по настольному теннису проводились каждый год с 1926 (за исключением 1940–1946 годов), а с 1957 года стали проводиться раз в два года. После экономической и культурной блокады Югославии, а затем и агрессии НАТО в 1999 году был сорван очередной лично-командный чемпионат мира, который ITTF планировала здесь провести. Чемпионат пришлось разделить и провести личные соревнования в голландском Эйндховене, а командную – в Куала-Лумпур (Малайзия). После лично-командного чемпионата мира в японской Осаке в 2001 году было принято решение ежегодно чередовать проведение личных и командных чемпионатов.

### Правила игры (сокращенная версия)

Игра заключается в перебрасывании мяча ударами ракетки через сетку, натянутую поперек стола (рис. 9). Играть могут двое или четверо. Минимальные размеры помещения для 1 стола 7,7 × 4,5 м.



Рис. 9. Настольный теннис

Для игры необходимо иметь:

- стол;
- сетку;
- ракетку;
- мяч.

Игра начинается с подачи мяча одним из игроков (по жребию). После удара по нему ракеткой мяч должен сделать отскок от стола на стороне подающего, перелететь сетку, не задев её, и коснуться стола на другой стороне. При подаче играющий, а также его ракетка и мяч должны находиться за задней линией стола.

Если мяч при подаче сделал отскок от стола на стороне подающего, перелетел сетку, задев её или стойки сетки, и коснулся стола на другой стороне, то проводят переподачу, а очко не засчитывают. Количество переподач не ограничено.

Принимающий отражает отскочивший на его стороне мяч обратно на сторону подающего; тот, в свою очередь, отправляет его на сторону принимающего, и так продолжается до тех пор, пока кто-либо из игроков не допустит ошибки. Каждая ошибка дает противнику 1 очко. Играющий выигрывает очко, если противник:

- неправильно подаст мяч;
- отразит мяч с лета до его прикосновения к столу;
- отразит мяч за пределы стола;
- не сможет принять правильно посланный мяч;
- отражая мяч, тронет его ракеткой более одного раза или поймает мяч на ракетку, а потом бросит его;
- коснется мяча во время розыгрыша любой частью тела, находящейся над столом, или заденет сетку, стойку стола.

После каждых 2 очков (до 1 сентября 2001 года – каждых 5 очков) подача переходит к принимавшему. Партия считается выигранной после того, как один из игроков наберет 11 очков при перевесе не менее чем в 2 очка. При счёте 10:10 подачи чередуются после каждого очка.

После каждой партии игроки меняются сторонами и очередностью подач. Игра состоит из 5 или 7 партий.

#### **Столы для настольного тенниса**

Стол должен быть прямоугольным: длина 2,74 м, ширина 1,525 м, высота 76 см. Поверхность стола может быть сделана из любого материала, но должна быть однородной и иметь следующее свойство: при отпускании стандартного мяча для настольного тенниса с высоты 30 см над столом мяч должен отскочить на 23 см. Поверхность стола должна быть матовой любого темного цвета, включая черный. Края стола (шириной 2 см) должны быть белого цвета. Стол должен быть разделен на две равных половины вертикально стоящей сеткой.



**Рис. 10.** *Стол для настольного тенниса*

Сетка крепится крепежами на расстоянии 15,25 см от боковой линии стола. Сетка должна возвышаться над столом на 15,25 см. Верхний край сетки шириной 15 мм должен быть белого цвета. Для игры парами каждая половина стола должна быть разделена на две равных половины белой линией шириной 3 мм.

Ракетки для настольного тенниса

Ракетка может иметь любой размер, форму, вес, но основание должно быть плоское и твердое. По крайней мере, 85 % толщины основания должна составлять древесина. Клейкий слой в пределах основания может быть укреплен волокнистым материалом типа углеродистого волокна, стекловолокна или прессованной бумаги, но не должен быть толще, чем 7,5 % полной толщины или 0,35 мм.



**Рис. 11.** Ракетка для пинг-понга

Сторона ракетки, используемая для нанесения удара по мячу, должна быть закрыта либо пупырчатой резиной с пупырышками наружу и толщиной не более 2 мм со слоем клея, либо накладками типа “сэндвич” (sandwich) с пупырышками наружу или внутрь и толщиной не более 4 мм со слоем клея. Слой пупырчатой резины может быть синтетическим или натуральным с равномерно расположенными по всей площади пупырышками. Количество пупырышков должно быть не менее 10 и не более 50 на 1 см<sup>2</sup>.

В накладках типа “сэндвич” должен применяться обычный слой пупырчатой резины толщиной не более 2 мм. Материал покрытия должен простираться до, но не вне пределов основания, за исключением части около ручки и части, охваченной пальцами, которые могут быть оставлены без покрытия или покрыты любым материалом.

Любой материал в пределах основания должен быть непрерывным и иметь постоянную толщину. Внешняя поверхность ракетки, кроме ручки, должна быть матовая, красная на одной стороне и черная на другой. Небольшие отклонения от непрерывности поверхности или однородности цвета из-за случайного повреждения или износа допускаются при условии, что они значительно не изменяют характеристики поверхности.

В начале партии и всякий раз, когда игрок заменяет свою ракетку в течение партии, игрок должен показать эту ракетку судье и противнику согласно требованиям Международной федерации настольного тенниса (ITTF).



### Совет

По возможности используйте только свою ракетку. Каждая ракетка имеет собственные характеристики, и, чтобы добиться лучших результатов, вы должны использовать одну и ту же ракетку.

Для того чтобы ракетка прослужила вам дольше, нужно относиться к ней бережно. Не трогайте резину ракетки руками; когда вы не используете ракетку, храните её в чехле.

Если ракетка засалилась и перестала крутить, следует протереть её влажной тканью, не оставляющей ворсинок.

### Замена накладок

**Когда нужно заменять накладки.** Независимо от того, как хорошо вы заботитесь о накладках вашей ракетки, наступит день, когда резина потрескается, высохнет и износится, края начнут крошиться, рваться, теряя первоначальные характеристики, и вам придется заменить резину.

**Как часто нужно менять резину?** Обычно у современных высококачественных накладок срок годности от 40 до 60 игровых часов. Поэтому, большинство игроков мирового класса меняют резину каждую неделю. Однако большинство игроков среднего уровня заменяет накладки каждые шесть-девять месяцев.

Замена резины или приклеивание резины к новой основе – довольно простая операция.

**Подготовка.** Для переклейки накладок необходимо иметь ацетон, пипетку, острый нож, клей (используйте либо специальный клей, либо резиновый клей марки А) и кисточку для клея.

Сначала нужно удалить старую накладку. В местах, где старая губка плохо отделяется от основы, нужно капнуть немного ацетона из пипетки и осторожно потянуть.

После того как вы отделите накладку от ракетки, убедитесь, что основа чистая и ровная. Если необходимо, зачистите её мелкой наждачной бумагой.

Затем с помощью кисточки равномерно намажьте одну сторону основания тонким слоем клея. Важно не использовать слишком много клея, потому что в этом случае поверхность ракетки станет неровной, что приведет к непредсказуемости отскока мяча от ракетки.

После смазывания клеем одной стороны основания, сделайте то же самое с другой стороной (стороной, которая будет приклеена к основанию) резины. Потом дайте клею на ракетке и резине подсохнуть (это обычно занимает пять минут).

**Приклеивание резины к основанию.** Тщательно выровняйте резину относительно основания. Затем, постепенно выстилая резину, наклеивайте её от ручки к концу ракетки, избегая появления воздушных пузырей. Чтобы резина хорошо приклеилась к основанию, следует положить на резину кусок пластмассы и прижать рукой или положить ракетку приклеенной резиной вниз на край стола и прижать ладонью.

**Удаление лишней резины.** Положите ракетку приклеенной резиной вниз на стол. Удерживая ракетку на месте, срежьте острым ножом выступающую за край ракетки лишнюю резину. Используйте только очень острый нож, чтобы получился ровный срез. Для удобства удаления лишней резины положите ракетку на край стола так, чтобы её ручка свисала.

После того как вы закончите одну сторону ракетки, приступайте ко второй стороне, действуя также. Когда закончите, приклейте ленточку по торцу ракетки, чтобы защитить её края и придать завершённый вид.

### Мячи

Мяч должен быть сферической формы диаметром 40 мм (допустимая погрешность от 39,50 мм до 40,50 мм) и массой 2,7 граммов (допустимая погрешность от 2,67 до 2,77 г). Мяч должен быть сделан из целлулоида или подобного материала. Мяч должен быть матовым, белым или оранжевым.

До 1 октября 2000 года мячи имели диаметр 38 мм и массу 2,5 граммов. “Революция” произошла в Куала-Лумпур на малайзийском чемпионате мира 23 февраля 2000 года. Именно в этот день большинством голосов представителей стран – участниц ИТТФ был принят новый стандарт мяча – 40 миллиметров. Это решение вступило в силу 1 октября 2000 года.

Восстановление помятых мячей

Помятый мяч можно выправить. Главное, чтобы в мяче не было трещин. Наполните стакан кипятком и целиком погрузите туда помятый мяч. Кипяток размягчит целлулоид, и воздух, расширяясь при нагревании, выправит вмятину. Когда мяч примет сферическую форму, извлеките его из воды.

После восстановления ухудшается отскок мяча, и мяч становится непригодным для соревнований, но такой мяч подходит для тренировок.

## Современные “штучки” и “штуковины”

### СКВОШ

В наши дни сквош переживает настоящий бум по всему миру. Более 15 миллионов человек на планете считают сквош идеальным для сохранения хорошей физической формы и называют его лучшей альтернативой бегу трусцой и занятиям аэробикой и в тренажерных залах.

Сквош появился в нашей стране не так давно, но уже нашел здесь своих поклонников. Сегодня в Санкт-Петербурге насчитывается около 20 площадок для сквоша. Конечно, для такого большого города – это капля в море. Но начало положено. Крупнейший сквош-клуб в городе – «Гиперсквош» – имеет 5 профессиональных сквош-кортов. Здесь проводятся первенство России по сквошу и международный турнир «St. Petersburg Open», работают детские группы. Петербургские сквошисты входят в мировой рейтинг и участвуют в серии международных турниров.

Сквош – одна из наиболее интенсивных по физической нагрузке спортивных игр с мячом и ракеткой. Энергетические затраты при игре в сквош в 3–4 раза превышают энергозатраты при игре в теннис. Сквош наиболее эффективно развивает выносливость, координацию движений, положительно воздействует на кардиореспираторные функции. Занятия этим видом спорта развивают тактическое мышление и пространственное воображение. Особенно это необходимо для развития детей. Кроме того, сквош поднимает настроение, улучшает самочувствие, дает заряд положительной созидательной энергии, приносит ощущение бодрости.



Рис. 12. Момент игры

Сквош – это вполне доступный и абсолютно приятный способ времяпровождения и достижения превосходной спортивной формы, хорошего самочувствия. Он относительно нетребователен к экипировке. Всё, что нужно для игры в сквош, – это ракетка и мяч, которые можно взять напрокат или купить в спортивном магазине. Единственное требование – обувь игрока должна иметь белую подошву и не оставлять следов на полу корта. В сквош достаточно просто научиться играть, гораздо проще, чем в теннис. И, наконец, в сквош можно играть в любую погоду!

Ирина Поддубная, директор спортивного клуба «Гиперсквош», рассказывая о любимом спорте, называет шесть причин попинать резиновый мячик.

Это фантастическая форма выполнения физических упражнений – очень полезных для улучшения работы сердечно-сосудистой системы, для растяжки и гибкости мышц.

По сравнению с привычными занятиями в спортивном зале сквош – это игра стратегическая, требующая применения умственных способностей.

Сквош – это лучший стрессоуничтожитель.

Профессиональные тренеры в большинстве клубов помогут совершенствовать технику игры.

Сквош – это игра, в которую можно играть всей семьей.

Удовольствие от удара из левого заднего угла корта передаваемо.

### История

В современном виде сквош оформился 150 лет назад в Англии. Мальчики, учившиеся в «Harrow school», часто были вынуждены стоять в очереди, чтобы поиграть в “реал-теннис”. В ожидании они тренировались вне пределов корта, используя индийские каучуковые мячи скверного качества. Оказалось, что с ними можно было проделывать такие вещи, которые совершенно невозможны при игре обычными теннисными мячиками. И однажды два наиболее изобретательных мальчугана превратили игру в настоящее соревнование.

Сквош быстро завоевал популярность. К концу XIX века появились первые клубы, а с 20-х годов XX столетия стали проводиться профессиональные соревнования.

### Правила игры

Со стороны может показаться, что изучение правил игры под названием “сквош”, отработка практических упражнений и тактических навыков – скучное занятие, неоправданная трата времени.



Рис. 13. Сквош-корт

Кажется, чего проще: взял в руку ракетку, запустил мячик по стенам – и всё, можно играть. На самом деле сквош – игра истинных мыслителей, поединок интеллектов. И к тому же эта игра доставляет истинное удовольствие. Нужно только научиться в нее играть.

Давайте начнем!

В сквош играют два игрока на специально оборудованном сквош-корте 6,4 м в ширину, 9,75 м в длину. Сквош-корт состоит из 4-х стен: фронтальной, двух боковых и задней. Игровое пространство ограничивается сверху – линиями аута по всем четырем стенам, снизу –



специальной акустической панелью фронтальной стены. Линия на фронтальной стене – линия подачи; квадраты на полу корта – квадраты подачи, они играют роль только при подаче мяча, и в дальнейшем в игре не учитываются.

Цель игры проста: поочередно ударять ракеткой по мячу так, чтобы соперник совершил ошибку при своем ударе или не смог бы отбить мяч.

### Терминология

Сквош имеет свой собственный “язык”, и будет полезно понимать различные термины с самого начала знакомства с этой игрой.

**Knock-up** – разминка перед матчем, когда игроки обмениваются ударами и “разогревают” мяч до нужного качества отскока.

**Service** – это удар, при котором мяч вводится в игру.

**Hand out** – потеря подачи.

**Drive** – движение мяча, при котором мяч летит параллельно стене.

**Cross court** – движение мяча, направленное из одной части в другую после отскока от фронтальной стены.

**Lob** (свеча) – движение мяча по высокой траектории, целью которого является перекинуть мяч через соперника.

**Volley** – удар с лета, не дожидаясь касания мячом пола.

**Boast** (рикошет) – удар о ближайшую боковую стену с расчетом попадания во фронтальную стену.

**Reverse boast** (обратный) – удар по мячу, направленный в дальнюю боковую стенку с расчетом попадания во фронтальную стену.

**Drop shot** – укороченный удар о переднюю стенку.

**Kill shot** – сильный удар с целью завершения розыгрыша.

**Smash** – удар над головой (например, при неудачном отыгрыше соперника ударом Lob).

**Let** – апелляция (просьба) к судье или игроку переиграть розыгрыш очка в случае возникновения помехи или препятствия для продолжения игры.

**Stroke** – “чисто” выигранный розыгрыш очка при помехе со стороны соперника.

**Главное правило игры в сквош** – ударить мяч таким образом, чтобы он коснулся фронтальной стены выше акустической панели (“жестянки”) и ниже линии аута.

Удары совершаются поочередно. Мяч можно бить с лета или после одного отскока от пола. Обычно мяч посылают прямо на фронтальную стену, однако его можно бить по любой из стен. Одними из ключевых идей сквоша как раз-таки и являются боковые и “угловые” удары, позволяющие наполнить игру острыми, непредсказуемыми моментами. Игрок может использовать такие удары, чтобы «насолить» сопернику.

Очки в игре начисляются, если один из игроков допускает ошибку или не может отбить мяч. Тот, кто первым наберет 15 очков, выигрывает гейм, если только предыдущий счёт не был 14–14. В этом случае право принимающего подачу игрока решить, до скольких очков будет играть гейм: до 15 или 17. Матч может состоять из 3 или 5 геймов по выбору игроков или организаторов соревнования.

**Начало матча.** Право подавать первым решается раскручиванием ракетки, на одной стороне которой написано “Моя подача”, на другой – “Твоя подача”. Если на ракетке такой надписи нет, бросьте монетку.

**Стороны.** Перед тем как начать матч, и в течение игры подающий решает, из какого квадрата подачи (левого или правого) он будет подавать. В дальнейшем подающий, выигрывая очко, каждый раз меняет квадрат подачи на противоположный.

**Правильная подача.** Правильной подачей признается такая подача, при которой мяч ударяется о фронтальную стену выше линии подачи и ниже линии аута и после отскока от стены попадает в большой квадрат соперника. При подаче мяч не может сначала удариться

о какую-либо другую стену на пути к фронтальной стене. В случае ошибки происходит переход подачи. Помните: в сквоше, в отличие от других игр, все линии на стенах корта – линии аута, то есть если мяч ударился о любую из линий, вы теряете подачу.

**Постановка ног при подаче.** Подающий должен стоять, по крайней мере, одной ногой полностью в квадрате подачи. В ином случае неправильная постановка ног называется Foot Fault. Подача в этом случае теряется. В сквоше не как в теннисе, при такой потере подачи второго шанса подать мяч уже не будет.

**Это важно помнить.** Постоянная близость двух игроков, бегающих, прыгающих, поворачивающихся, машущих ракетками, создает очевидную опасность. Поэтому всегда помните, что безопасность вашего соперника в ваших руках. Учитесь делать замах правильно с самого начала обучения игре, и если вы чувствуете, что или ракеткой или мячом можете ударить партнера, остановитесь и попросите Let.

### Ракетки STI-130

Ракетка для сквоша KARAKAL серии S изготавливается с использованием новейшей системы Groove Power System. За счёт П-образного профиля рамки на 6 % увеличивается ударная струнная поверхность при том же размере головки. Также применяется система «А»! Power Shaft. А-образная форма ствола ракетки между рукояткой и головкой в совокупности с усиленной рамкой максимально передает энергию удара в момент контакта с мячом. Ракетки KARAKAL поставляются с обмоткой PU Super Grip.



Рис. 14. Ракетка для сквоша

Вес обода – 130 г.

Состав – 90 % высокомодифицированный графит, 10 % титан.

Площадь обода ракетки – 440 см<sup>2</sup>.

Толщина обода – 16 мм.

## Заключение

### Теннис – от элитарности к демократии

Проследив путь, пройденный этой игрой в мяч, мы убеждаемся в том, что процент “демократичности” – от ризл-тенниса XVI века к современному – лаун-теннису и далее к сквошу и настольному теннису – растёт. В чём это выражается? Судите сами.

Для того чтобы сыграть партию в реал-теннис, необходимы специальные строения для игры со сложной архитектурой, сложные по форме ракетки, до сего времени изготавливаемые вручную. Это достаточно дорогостоящее занятие, не даром этот вид спорта называют игрой королей.

Чтобы поиграть в лаун-теннис (или большой теннис), вам понадобится корт со специальным покрытием, ракетки и мячи, тренер, который научит вас технике ударов, и, конечно же, белый теннисный костюм. Да, теннис доступен большей части желающих, но по-прежнему остается дорогим видом спорта. Летом, когда можно играть на кортах под открытым небом, площадок катастрофически не

хватает, поэтому цены за аренду корта “кусаются”, что уж говорить о зиме... Строительство и содержание теннисных клубов – участь энтузиастов-бессеребрянников, т. к. этот вид бизнеса скорее затратный, чем прибыльный. И кортов в нашем многомиллионном городе не наберется и сотни.

Сквош – подешевле тенниса будет, несмотря на то, что сквош-кортов не густо, но и играть на них можно зимой и летом. Кроме того, научиться сквошу проще. То, что сквош не заполнил все имеющиеся в нашем городе залы, зальчики, спортивные уголки связано, скорее всего, с тем, что у сквоша нет ауры спорта избранных, как, например, у тенниса.

Самым демократичным – теннисом дворов – является настольный теннис – пинг-понг. Стол, пара ракеток и целлулоидный мяч. Нет претензий ни к костюму, ни к ракетке, тренером может стать ваш приятель, уже постигший некоторые хитрости удара по мячу... Каждый из нас хоть раз в жизни брал в руки ракетку для настольного тенниса: в пионерском лагере, санатории, парке культуры, во дворе школы.

Если сравнивать время, за которое новичок научится попадать ракеткой по мячу, то чемпионом станет, конечно же, пинг-понг.

Уважаемый читатель, вы познакомились с играми, которые объединяет “инструмент” – ракетка, мяч – и интрига игры.



## Между прочим

...

*Несмотря на то, что теннис представляет немалый интерес для игорного бизнеса, букмекеры тем не менее осторожничают, когда речь идет о принятии ставок. Главная причина в том, что в теннисе нельзя угадать наверняка, кто победит. В Англии официального теннисного тотализатора не существует вообще.*

Выбор игры, которая станет вашей страстью, вашим лучшим занятием в свободное время, вашим хобби – за вами. Теннис непредсказуем. Этим и интересен.

## Приложение

### Интернет-ресурсы

<a href="http://www.cuppercup.ru">www.cuppercup.ru</a>	<a href="http://www.spb-tennis.ru">www.spb-tennis.ru</a>
<a href="http://www.protennis.spb.ru">www.protennis.spb.ru</a>	<a href="http://www.gotennis.ru">www.gotennis.ru</a>
<a href="http://www.spbopen.ru">www.spbopen.ru</a>	<a href="http://www.ttshop.ru">www.ttshop.ru</a>
<a href="http://www.hypersquash.spb.ru">www.hypersquash.spb.ru</a>	<a href="http://www.tennis-spb.ru">www.tennis-spb.ru</a>
<a href="http://www.sportburg.ru">www.sportburg.ru</a>	<a href="http://www.ttw.ru">www.ttw.ru</a>
<a href="http://www.sportstar.ru">www.sportstar.ru</a>	<a href="http://www.etennis.narod.ru">www.etennis.narod.ru</a>
<a href="http://www.rin.ru">www.rin.ru</a>	<a href="http://tennislife.ru">tennislife.ru</a>
<a href="http://www.tennis-russia.ru">www.tennis-russia.ru</a>	<a href="http://www.ace-tennis.spb.ru">www.ace-tennis.spb.ru</a>
<a href="http://www.tabletennis.hobby.ru">www.tabletennis.hobby.ru</a>	