

Жан-Поль Лот
ТЕННИС ЗА ТРИ ДНЯ
[Физкультура и спорт, 1975г.]

Содержание

Теннис за три дня! Каким образом?

В каком возрасте начинать играть?

Предварительное знакомство

Инвентарь

Тренеры

Знакомство с теннисом

Техника

Хватка ракетки

Подача

Исходное положение при подаче

Удар справа

Удар слева

Удар над головой

Удары с лёта

Исходное положение в различных ситуациях

Работа ног
Вращение мяча
Ритм
Тактика
Повседневные тренировки
Техника и стиль
Как добиваться прогресса
Теннисисты, играющие левой рукой
Несколько советов, как сохранить форму

ТЕННИС ЗА ТРИ ДНЯ ! КАКИМ ОБРАЗОМ ?

Многие теннисисты, имеющие большой опыт игры, улыбнутся, прочитав заглавие этой книги, и примут его за шутку. Они ошибаются.

Я знаю лучше кого-либо, что за три дня не научишься играть в теннис, но я также знаю, что за этот отрезок времени можно усвоить определенное число элементов, которые, соединив вместе, в конечном счете позволят добиться прогресса. Ибо идея тенниса в три дня заключается в том, чтобы открыть перспективу любителю, который пожелал посвятить полностью или частично субботу и воскресенье ракетке и мячу.

Рекомендации, изложенные в книге, рассчитаны на широкий круг теннисистов. Определенную пользу извлечет из них каждый: и дебютант, и тот, кто уже овладел основами игры.

Чемпионы, к которым я обращаюсь в следующей книге, найдут здесь лишь отдельные советы.

Работая над книгой, я пытался поделиться своим опытом и с теми, кто находится на самой нижней ступеньке, и с теми, кто уже продвинулся вверх по лестнице, ведущей к заветной вершине. Надеюсь, что с помощью многочисленных сведений общего характера читатель раскроет "другую сторону книги", ту, что вводит в атмосферу стадионов, рассказывает о личности, психологии игрока.

Педагогический аспект может показаться как бы отступившим на задний план, но по мере внимательного прочтения и раздумий, надеюсь, у читателя должна возникнуть своеобразная манера подхода к этому виду спорта, к занятиям им. Вашего подхода. По крайней мере, именно это я и преследовал, работая над текстом книги.

Ибо, дорогой друг, чтобы добиться ощутимого прогресса, вам необходимо определиться, изучив собственные способности и возможности.

Ваш теннис зависит от вас как личности, от вашего характера, физических данных, ловкости, быстроты реакции и... от вашей увлеченности. В том случае, если я смог вас воодушевить, вселить известную долю уверенности, я сочту миссию выполненной.

Жан-Поль Лот

В КАКОМ ВОЗРАСТЕ НАЧИНАТЬ ИГРАТЬ ?

Все знают: начинать играть следует как можно раньше – в восемь, девять или десять лет, чтоб не упустить шанса стать сильным игроком, претендующим на лавры чемпиона.

На самом же деле идеального возраста, когда "следует" впервые взяться за ракетку, не существует.

Разумеется, тем, кому за сорок пять лет, не приходится питать надежд на участие в соревнованиях и получение разряда. Мне, однако, доводилось встречать людей, которые через три, самое позднее четыре года сумели приблизиться к разрядным требованиям. Некоторые из них даже попадали в классификацию, что является весьма обнадеживающим явлением.

Люди более старшего возраста, не ставя целью участие в соревнованиях, играют в своё удовольствие. Они подыскивают партнеров своего уровня, играют без напряжения, избегая неприятностей, которые могут возникнуть в связи с повышенной нагрузкой на сердце, суставы и мышцы, особенно в тех случаях, когда у такого теннисиста хромает общефизическая подготовка.

Для детей период ученичества часто бывает более длительным. Им трудно привыкнуть к скорости и длине полета мяча. Ребенку, даже если он хорошо координирован, не удастся легко и непринужденно послать мяч на другую сторону сетки. Его глаз с трудом фиксирует и оценивает траекторию полета мяча. Взрослые с этим справляются значительно легче. Благодаря физической силе в 90% случаев их период ученичества намного короче, чем у детей. Зато, достигнув определенного уровня, взрослые совершенствуются медленнее, чем дети, которые, сделав первые, самые трудные шаги, прогрессируют исключительно быстро. Мальчики и девочки в большинстве случаев приходят в теннис, не занимаясь до этого спортом, имея слабое знакомство с мячом. Между тем игры с мячом закладывают основы для занятий теннисом: они вырабатывают своеобразное "чувство мяча" – ощущение длины и высоты траектории и скорости его полета.

ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЕ ЗНАКОМСТВО

Лет десять тому назад в Страсбурге мне удался один интереснейший эксперимент. У себя в клубе я видел прыгающих, бегающих и играющих ребятишек пяти-шести лет и отобрал группу человек двенадцать.

Я поставил задачу: подготовить их для предстоящих занятий теннисом. Предварительные занятия проходили в течение зимы и лета. Они носили развлекательный характер. Я заставлял учащихся бегать на тридцать или пятьдесят метров, прыгать в длину и высоту, бить по футбольному мячу, чтобы они научились хорошо передвигаться, бросать баскетбольный или гандбольный мяч. Дети приобретали навыки рационального передвижения и укрепляли мышцы рук и ног.

Такие тренировки длились не более полутора часов один раз в неделю.

Время от времени в рамках этой программы я давал детям теннисные ракетки и мячи, вне зависимости от того, на какой спортивной площадке мы находились. Я показывал им иногда, например, как наносится удар ракеткой по мячу слева от себя. Попытка воспроизвести показанное движение неизменно вызывала у ребятишек веселое оживление. Через десять минут я отбирал ракетки, показывал новые упражнения и заставлял бросать мячи как можно дальше и точнее. В конце года я почувствовал, что пришло время обучать группу игре в теннис как таковой.

Впервые за всю карьеру преподавателя я был поражен: хотя ребята никогда не получали от меня уроков по технике ударов и никогда по настоящему не играли на корте, большинство из них оказалось в состоянии выполнять удары справа, слева и с лета. Они могли перекинуть мяч через сетку три, а порой и четыре раза подряд.

Затем их успехи стали более скромными: на этой стадии обучения им просто не хватало силенок. Но они понимали, что надо запастись терпением, что их игра улучшится, как только они подрастут.

В двенадцать лет мои воспитанники стали первыми сначала в своем возрасте, а потом и среди старших теннисистов.

Вот что из этого следует: когда дети получают возможность заняться спортом, специализируясь в играх с мячом, они выигрывают драгоценное время и избегают разочарований, которые случаются порой в неблагоприятный период ученичества.

Что же касается юношей, никогда ранее не занимавшихся спортом, то это не является непреодолимым препятствием. Совершенно не обязательно обладать выдающимися физическими данными, чтобы начать играть в теннис. Худым, как проволока, игрокам удается извлекать из своих ракеток "пушечные ядра", вызывающие восхищение у крепко сбитых людей.

Верный глаз, другими словами, **быстрая реакция и правильная координация движений**, – **достаточные данные для успешного начала**.

Физические данные вместе с другими необходимыми данными обеспечивают, совершенно очевидно, более быстрое продвижение вперед.

Что касается меня, то я начал заниматься теннисом в возрасте тринадцати лет. Моя семья жила недалеко от клуба. Я с братьями частенько с интересом следил за матчами первой команды, за которую мы страстно болели. Невольно мы приобретали обширные познания, которые впоследствии материализовались самым неожиданным образом. Один из братьев, не имевший специальной подготовки, сумел выиграть чемпионат департамента среди теннисистов младшего возраста. Воодушевленный этим результатом, он продолжал играть и уже в следующем году уверенно выиграл первенство в старшей возрастной группе.

Удивленный результатами брата, я также увлекся теннисом.

Мы играли во все, какие только можно себе представить игры с мячом. Мы были маленькими дьяволами, которые носились во все стороны, лазали по деревьям, дрались и жаждали побед. Над всеми!

И прежде всего мы стучали по выдавшим виды теннисным мячам своими "деревянными ракетками", которые мастерили из любых найденных досок. Нам их требовалось великое множество, так как в игре ракетки часто ломались.

С первого же дня, когда я взял в руки ракетку со струнами, я играл не хуже своего брата, к превеликому удивлению преподавателя Жакобэ. Я отбивал мячи, бежал к сетке, наносил удары справа, слева, подавал так, словно играл в теннис уже два или три года!

Мои более старшие братья и сестры по очереди пытались счастье на корте, и с первой же попытки им удавался обмен ударами.

Это говорит о том, что когда долго наблюдаешь за игрой в теннис, то усваиваешь определенный минимум движений, приемов, привыкаешь видеть полет мяча, понимаешь, почему нужно передвигаться так, а не иначе.

Ты уже не дебютант в день первого выхода на корт.

ИНВЕНТАРЬ

Ракетка. Нужно ли для начинающего выбирать дорогую ракетку? Нет, я советую покупать дешевую ракетку, потому что движения еще не отточены, чувство ракетки почти отсутствует. Поэтому нет смысла приобретать ракетку с высокой отдачей. Все равно вы не уловите разницу.

И только освоив основы техники, покупайте ракетку более качественную и дорогую.

Что же касается самой ракетки, то выбор веса, баланса и толщины ручки должен предшествовать выбору материала, из которого она сделана (дерево, фибр или металл). Они должны соответствовать физическим данным игрока, соответствующий совет можно получить от продавца, а еще лучше – от тренера. Также бесполезно искать дорогие струны. Новичок еще не в силах оценить разницу между высококачественными натуральными и обычными струнами из искусственных материалов. Натуральных струн к тому же становится все меньше, в мире наметилась тенденция использования синтетических струн, качество которых значительно улучшается.

Итак, натягивайте свои ракетки синтетическими струнами: их стоимость значительно ниже, чем натуральных, они более устойчивы к сырости и перемене погоды.

Когда ваша первая натяжка пришла в негодность, вы можете попробовать натуральные струны. ***Используйте струны большего диаметра – они прочнее, и вам не придется то и дело прибегать к ремонту ракетки.***

Достигнув определенного уровня игры, следите за тем, чтобы струны были хорошо натянуты. Играя хорошо натянутой ракеткой (у которой струны натянуты с усилием более двадцати килограммов) и ударяя по мячу центром струнной поверхности, вы избежите ошибок. Плохо контролируемый мяч часто попадает в сетку.

Натяжка продольных струн с усилием 18-19 кг, а поперечных – 17-19 кг достаточна для хороших игроков.

Вес ракетки для мужчины среднего телосложения колеблется от 13½ унции до 13¾. Женщинам не советую переходить границу 13¼ унции. Иногда достаточно 12½ или 12¾ унции.

Ребенку 12 лет среднего телосложения нужна ракетка 12 или 12½ унции. У некоторых ракеток очень короткая ручка: более легкие и более удобные для руки, такие ручки облегчают детям, у которых часто не хватает физических сил, овладение теннисом.

Такие недорогие ракетки позволяют идти достаточно далеко в познании тенниса.

Никогда под предлогом экономии не разрешайте детям начинать знакомство с теннисом с помощью ракетки для взрослых. Для детей они слишком тяжелые, громоздкие и не удобные в хватке.

И если ваш ребенок в силу каких-либо причин вынужден использовать вашу старую ракетку, укоротите ручку. Став более легкой и удобной, эта укороченная ракетка позволит избежать ошибок.

Форма. Еще до недавнего времени белая форма была обязательной. Шли годы, правила стали менее категоричными, и сейчас во многих клубах играют как в белой, так и цветной форме. Цветовая гамма маек и трусов очень разнообразна. Главное – удобство формы.

Очень важно качество обуви. ***Общее правило: теннисные туфли должны быть удобными, хорошо облегать ногу.***

Подошва требуется толстая, обеспечивающая хорошее сцепление с разными покрытиями кортов (деревянными, земляными, цементными и т. д.).

Это сцепление должно быть достаточно мягким, чтобы избежать сильной нагрузки на позвоночник и суставы.

Чтобы не стереть кожу ног, избегайте как слишком маленьких, так и слишком больших туфель.

Если вы часто играете на площадках с жестким покрытием (цемент), берите теннисные туфли, у которых рисунок на подошве не выступает.

Глубокий рисунок на подошве эффективен при торможении на земляных кортах. Но на жестких покрытиях торможение становится слишком грубым, влекущим за собой падение и травмы суставов и мышц.

Также важен выбор носков. Используйте шерсть, которая как летом, так и зимой предохраняет от чрезмерного перегревания ног.

Надевайте носки, которые не стягивают ногу. Избегайте носков, которые вам велики – вы рискуете получить волдыри из-за того, что они будут подвергаться на подошве.

Рекомендую также приобрести тренировочный костюм. Он даст вам возможность играть на открытом воздухе в любое время года, а также размяться и разогреться перед началом игры.

Главное правило, которому следуют при покупке формы, – она должна быть удобной, не стеснять движений, не мешать всевозможным перемещениям по корту.

Мячи. Существует целая проблема, именуемая "м я ч и".

В действительности, мы рискуем еще долго, очень долго играть мячами, которые в своей массе плохо приспособлены к современным условиям, в которых проходят соревнования.

Чаще всего мячи слишком мягкие, недостаточно прыгучие и очень "ворсистые" из-за чересчур толстого поверхностного слоя.

Напрашивается вывод: из-за таких мячей и медленных земляных кортов, на которых французы приучены играть, рождается тенденция вести оборонительную игру, которая заключается в том, что без усталости возвращают мяч на сторону противника в ожидании его ошибки... Скучное, безотрадное зрелище!

В Америке, Англии и Австралии, где также играют в теннис на земляных кортах – но более быстрых, чем у нас, – используют мячи, которые располагают к атакующим действиям, ибо они более твердые и сохраняют значительно дольше, чем наши, упругость.

Совершенствование мячей находится в зависимости от манеры ведения игры, которую практикует средний французский игрок: перекидка от партнера к партнеру, долгое держание мяча в игре и т. д., а производители мячей совершили бы ошибку, меняя то, что нравится потребителю. Эта простая деталь доказывает, что мы еще не являемся нацией, которая ориентируется на соревновательный стиль игры.

Те, кто хочет по-настоящему соревноваться, не должны основывать свой теннис на идее "партнер – партнеру", что, как правило, делают начинающие. Нужно внедрять понятие игры "соперник – сопернику" и бороться за победу.

Современный инвентарь отвечает требованиям подавляющего большинства игроков и является существенным препятствием для наших молодых игроков в овладении в самом раннем возрасте основами наступательного тенниса.

"Медленные" земляные корты и "медленные" тяжелые мячи порождают поколения "крокодилов", которые, впрочем, не имеют ничего общего с тем, кем был мосье Лакост.

Всем начинающим играть в теннис, которые хотят побыстрее прогрессировать в овладении основами наступательной игры, я советую использовать твердые мячи, с хорошим отскоком и не очень ворсистые. Это обяжет теннисистов более внимательно контролировать полет мяча и приведет к дальнейшим победам.

ТРЕНЕРЫ

В теннисе, как и в других видах спорта, чтобы добиться успеха, необходимо с самого начала заложить прочные основы игры. Чем лучше их усвоишь с первых же шагов, тем больше шансов избежать ошибок, которые могут затормозить продвижение вперед и от которых трудно, а порой и невозможно, избавиться.

Чтобы усвоить основы игры, следует обратиться к тренеру. Тренеры, как наиболее квалифицированные теннисисты, могут посылать вам мячи с такой скоростью и такой длины, что вы их сможете успешно отбивать. Конечно, в качестве тренера-партнера можно с успехом воспользоваться услугами классных игроков.

Тренер или партнер посылает вам мяч под удар с расчетом на вашу подготовленность и умение выполнить тот или иной технический прием. Быстро летящий мяч подчас лишает вас возможности подготовиться к его приему и ведет к появлению ошибок.

Первый период обучения можно считать законченным, если вы оказываетесь в состоянии нанести определенное количество ударов справа, слева или с лета, то есть, говоря другими словами, вы в состоянии перекидывать мяч через сетку. **Теперь вам нужно попытаться поиграть уже не с тренером, а с другими партнерами.** Это важно потому, что мяч, направляемый тренером, постепенно становится для вас слишком удобным. Это задерживает ваш прогресс и особенно опасно в том случае, когда ученик с лентой.

Чередуйте уроки и тренировки с партнерами менее сильными, равными вам по силе и более сильными. Любая степень подготовленности партнера имеет свои положительные и отрицательные стороны. Главное умение – приспособиться к любому партнеру, извлечь пользу из тренировки и провести время на корте в свое удовольствие.

Основная трудность, с которой сталкиваются начинающие, заключается в отсутствии контроля над мячом. Мяч, посланный слишком сильно, оказывается вне пределов досягаемости партнера. В этом случае необходимо присутствие тренера, который подскажет, в чем ошибка.

Замечу попутно, что слишком многие люди совершают ошибку, видя в обучающем только спарринг-партнера, который любезно отдал себя в их распоряжение, приспособившись к их уровню. Если же тренер скатывается на эти позиции, я посоветую ему отказаться от своего ремесла.

Обращаясь к тренеру, вы хотите овладеть знаниями и навыками; в то же время вы хотите использовать его мастерство, его игровой опыт. Когда я был молодым тренером, то часто задавал себе вопрос, хотят ли мои ученики научиться играть в теннис или же они занимаются теннисом исключительно из желания согнать вес. Как только мой опыт позволил точно определить это, я немедленно отсеивал последних, рекомендуя им обратиться к хорошим клубным игрокам. Кое-кто из них обращался к другим тренерам, которые имели на этот счет отличное от моего мнение. **Моя роль, которую я видел и которую вижу всегда, заключается в том, чтобы научить играть прежде, чем заставить играть.**

Никогда не возражайте, если тренер ставит вас против другого партнера или включает в парную игру. Вы почувствуете разницу между индивидуальным уроком и такой тренировкой.

А теперь я хотел бы обратить внимание на следующее. Если тренер не занят индивидуальным уроком и не тренирует игроков, которым требуется высокий темп, то он не должен находиться напротив своего подопечного – его место сбоку. Американцы называют своего наставника словом "coach". Оно не имеет эквивалента во французском языке. Но известные тренеры Франции используют эту систему. Те из них, кто из-за возраста не может передвигаться так быстро, как в прошлом, отнюдь не наносят ущерба ученикам, заставляя их играть между собой. Эти тренеры приносят порой больше пользы, чем обычные наставники. Они эффективно руководят игрой своих подопечных, находясь сбоку от игроков.

ЗНАКОМСТВО С ТЕННИСОМ

Удар справа. Удар, нанесенный после отскока мяча с правой стороны игрока.

Удар слева. Удар, нанесенный после отскока мяча с левой стороны игрока.

Подача. Единственный независимый от противника удар и первый из нападающих ударов. Он наносится над головой с помощью движения, которое позволяет мячу достичь квадрата на стороне противника с максимальной точностью и эффективностью.

Удары с лета. Удар, нанесенный до того, как мяч коснулся земли, то есть на лету.

Техника работы ног. Совокупность всех движений ног, позволяющих игроку выполнять удары с максимальной эффективностью.

Выход к сетке. После подачи или ударов, нанесенных по отскочившему мячу, игрок устремляется к сетке, чтобы иметь шанс перехватить мяч.

Тактический выход к сетке. Выход к сетке (без риска сорвать атаку), позволяющий занять удобную позицию. Предполагается выход к сетке в благоприятных условиях, когда есть возможность закончить розыгрыш мяча последующим ударом с лета. Своевременный выход к сетке мешает противнику, в свою очередь, овладеть позицией у сетки.

Замаскированный выход к сетке. Возможен замаскированный выход к сетке. Например, нанеся удар, задерживаешься у задней линии и, убедившись, что соперник оказался в затруднительном положении и может ответить только медленным и относительно высоким мячом, быстро продвигаешься вперед так, чтобы он этого не заметил. Удар с лета, который производится после этого маневра, как правило, бывает неожиданным для соперника, а значит, и эффективным.

Обводка. Удар справа или слева из глубины корта, при помощи которого стараются обвести противника, подготовившегося ударить с лета. Это не всегда решающий удар, но он должен наноситься с целью создать трудности для противника, играющего у сетки.

Первая обводка, при которой соперник перехватил мяч, но не выиграл его, может считаться успешной. Действительно, следующая обводка может принести выигрышное очко. Если же и ее перехватит противник, оставаясь в трудной позиции, то последующая обводка может оказаться победной.

Подрезка. Удар выполняется справа и слева, как правило, коротким замедленным движением так, чтобы мяч падал сразу за сеткой и как бы "умирал" на стороне противника. Этот удар достигает полного эффекта, если он выполняется неожиданно для соперника.

Свеча. Удар, выполненный справа или слева вверх таким образом, чтобы мяч прошел над головой играющего у сетки соперника и оказался для него недостижимым. Такую свечу считают атакующей. Свеча, при которой мяч послан достаточно высоко, что дает время выполнившему этот удар игроку занять удобную позицию на корте с целью перехватить инициативу в розыгрыше очка, считается защитой.

Удар с полулёта. Как правило, этот удар не рекомендуется. Сторона, выполняющая его, получает плохую позицию, не удобную для нанесения уверенного удара справа, слева или с воздуха. Однако следует знать, как выполняется удар с полулета, чтобы не растеряться в критической ситуации. Удар наносится, едва мяч отскакивает от корта. Для его выполнения требуется особо тщательный контроль над мячом.

Обмен ударами с задней линии корта. Многочисленные удары, выполняемые поочередно соперниками до тех пор, пока кто-либо из них ошибется или не изменит ход розыгрыша с целью выигрыша очка с помощью более сильных ударов или выхода к сетке.

Темп. Он может быть медленным или быстрым, но всегда преследующим цель сковать противника. Как правило, под термином "темп" подразумевается частый обмен ударами, наносимый с большей силой, высокая интенсивность игры. Если, находясь у корта, вы слышите слова "какой темп!", это означает большую скорость полета мяча, живую мобильную игру.

Выжидательные удары. Любые удары, выполняемые из глубины корта или с лета, цель которых – поставить противника в трудное положение, сведя к минимуму риск и всячески мешая попыткам противника перехватить инициативу.

Удары, выбивающие противника с корта – все удары, наносимые с глубины корта, при выходе к сетке и с лета, имеющие целью выбить противника с корта. Они наносятся с целью закончить розыгрыш очка так, чтобы соперник не дотронулся до мяча или же оказался в неудобной позиции.

Стабильность. Главным качеством всех теннисистов должна быть стабильность в игре, естественно, в той мере, в какой он обладает арсеналом средств, способных обеспечить ее. При этом он должен сохранять инициативу в игре и уметь постоянно ставить противника в трудное положение.

Стабильный игрок держит мяч в игре с большим запасом прочности. Он не допускает ошибок, которые могли бы быть оценены как глупые, как, например, ошибки по невнимательности.

Различают несколько форм стабильности:

- при обмене ударами с задней линии;
- при выполнении игроками подачи (игроки подают в большинстве случаев с первой подачи или никогда не совершают двойных ошибок);
- при выполнении ударов с лета (игроки никогда "не смажут" "легких" мячей при игре у сетки);
- при ударах над головой (даже если эти удары не всегда являются завершающими, то уж во всяком случае при их выполнении никогда не допускают ошибок).

Нестабильный игрок временами может сыграть блестяще. Ему вдруг удаются потрясающие удары, но в то же время он может "смазать" самый легкий мяч.

В какой-то день он может одержать блестящую победу, а на следующий день проиграть более слабому сопернику.

Предстартовая лихорадка. Это состояние страха, нервного напряжения перед соревнованием часто сохраняется на протяжении матча. В основе его лежит боязнь проиграть, совершить ошибку или показаться смешным в глазах противника или публики. Любопытно, что в лихорадочном состоянии могут оказаться как игрок, находящийся на пути к победе, так и тот, кто проигрывает. Их частично или полностью покидает уверенность в выполнении ударов, и они начинают совершать одну ошибку за другой. Желая доказать, что они сохраняют присутствие духа, такие игроки бьют по мячу изо всех сил, но мяч их по-прежнему не слушается. С предстартовой лихорадкой справиться непросто, однако и новички и мастера обязаны овладевать искусством расслабления, сохранения присутствия духа.

Душевный подъем. Состояние, противоположное предстартовой лихорадке. Тот или иной теннисист может играть блестяще, вдохновенно, с подъемом. Здесь, однако, таится своя опасность. Играя слишком раскованно, подчас теряешь сосредоточенность и тактическое видение. Бывает и так: в ходе матча приподнятое настроение рассеивается и уступает место обычному состоянию, которое отражает реальную силу спортсмена.

"Забияки". Это игроки, которых отличает привычка изо всех сил бить по мячу. Достигнув определенного уровня подготовленности, они доставляют своим соперникам немало трудностей. Их просто невозможно обыграть, если им удастся четкий контроль за мячом. Здесь надо найти соответствующую тактику, которая ставила бы их в непривычные ситуации и расстраивала их механизм действий.

"Крокодилы". Игроки, противоположные "забиякам". Их вполне устраивает то, что им удастся раз за разом перекидывать мяч на площадку соперника. Они обладают потрясающим терпением, напоминая зверя, который стережет добычу. Такие теннисисты стремятся играть исключительно в расчете на ошибку противника.

"Комедианты". Очень распространенная на кортах категория игроков. Они проявляют себя различными способами: разговаривают с соперниками, пытаются повлиять на решение судьи, жестикулируют, и все это с целью отвлечь соперника и уменьшить его сопротивление. Это очень опасные люди, им нужно противопоставить, если только сумеете, полное внешнее игнорирование их действий. Иногда их следует призвать к порядку с помощью судьи.

Смена сторон. После первого, третьего, пятого и всех остальных нечетных геймов происходит смена сторон. Ее цель – поставить игроков в равные условия: быть на более удобном месте по отношению к ветру, солнцу, иметь перед собой фон корта, на котором лучше виден мяч, и т. д. Игроки используют паузу для отдыха, во время которого они получают указания от тренера или капитана, если это командная встреча.

Смена мячей. В крупных соревнованиях смена мячей происходит в соответствии с правилами: новые мячи берут после семи, девяти или одиннадцати геймов в зависимости от положения о соревновании. Замена мячей важна, ибо после определенного количества геймов мяч теряет упругость и быстроту отскока.

Игроки, которые с трудом выигрывают свою подачу, знают это и с нетерпением ждут смены момента мячей. Новый мяч может быть послан с большей скоростью, а когда у мяча большая скорость и достаточная точность, подающий имеет существенное преимущество.

Покрытие кортов. Существуют так называемые медленные покрытия, как, например, европейские земляные корты, которые предпочитают большинство занимающихся теннисом старого континента.

Имеются покрытия относительно быстрые, как, например, из пористого бетона, наливные – мастичные, плиточные, и быстрые корты – деревянные, травяные, линолеумные, покрытые синтетическим ковром, и т. д.

Совершенно ясно, что применяемая тактика существенно меняется в зависимости от покрытия. Так, на земляных кортах теннисисты должны уметь вести защитные и атакующие действия, отличаться стабильностью, а также умением наносить удары по восходящему мячу и вести быструю игру по всему корту.

Это покрытие формирует самых разнообразных игроков.

И наоборот, трава или дерево требуют применения тактики быстрой игры с немедленным выходом к сетке, чтобы закончить розыгрыш мяча ударом с лета.

Цемент и другие твердые покрытия всех видов вынуждают к ведению наступательной игры, но не исключают возможности смены темпа, а также перекидки с задней линии корта, вынуждающей соперника совершить ошибку.

Тренировочные занятия. Их цель – улучшить технику и тактику с помощью многократных повторений, отработки своих ударов.

Подготовка к соревнованиям. Служит для того, чтобы поставить игрока в ситуацию, сходную с матчем, и дать ему возможность многократно себя проверить в тактическом и психологическом плане.

Периоды сверхнапряжения. Они полезны в той мере, в какой могут научить игрока "выстрелить" в течение 10-15 минут, когда единственной целью является такой удар по мячу, который заставляет его лететь быстрее, чем обычно. Однако тренировка таких ударов должна быть уменьшена, если игрок наносит их не думая, так как это может привести к общему ухудшению игры.

Таким образом, речь идет о попытке играть выше своих возможностей, прибегать к быстрой, интенсивной игре, и, если она удастся, использовать ее в матчах или на тренировках.

Матч. Он делится на несколько частей:

- выигрыш очка в гейме (чтобы выиграть гейм, нужно выиграть четыре очка подряд или же, при счете "ровно", иметь два очка разницы);
- выигрыш гейма (нужно выиграть еще как минимум пять геймов, чтобы победить в сете);
- при счете 5:5 нужно иметь разницу в два гейма, чтобы одержать победу в сете.

Теперь о количестве сетов, дающих победу в матче:

- победа в матче из трех сетов (два сета против одного или счет 2:0, если выиграны два сета подряд),
- победа в матче из пяти сетов (игрок может выиграть со счетом 3:0, 3:1 или 3:2).

Соревнование. Означает, что игра ведется согласно правилам и происходит подсчет очков в гейме для выигрыша сетов и матча.

Турниры или официальные соревнования. Приведенная формулировка указывает, что матч происходит в рамках турнира, официально признанного федерацией и судейство которого осуществляется специальным судьей.

Существуют личные и командные соревнования (командный чемпионат, национальные и региональные, Кубок Дэвиса, Кубок Гапеа, Кубок Суабо или Кубок Валерио и т. д.).

Во Франции проводятся как личные соревнования детей, юниоров, юношей, взрослых, ветеранов, так и командные соревнования по таким же категориям.

Дроп-шоп. Слово английского происхождения, означающее "подрезка". Резаный удар выполняется движением ракетки к мячу сверху вперед-вниз, что придает ему вращение вокруг оси в обратную сторону по отношению к направлению полета мяча.

Крученный мяч. В противоположность резаному удару этот удар можно назвать "причесываемым". Ракетка подводится к мячу снизу и ударяет по нему в направлении вперед-вверх, что придает мячу верхнее вращение вокруг оси. При резаном ударе мяч как бы парит в воздухе, при крученном ударе мяч словно притягивается землей.

Волдыри. Появляются на руках или на ногах и являются предметом постоянных волнений как начинающих, так и опытных игроков. Водяные пузыри возникают на руке, когда игрок очень крепко сжимает ракетку и наносит удары не центром струнной поверхности. Случается также, что конец и ребра ручки несколько заострены. Советую постучать молоточком по ручке, чтобы "округлить" кожу. Следите также, чтобы кожа всегда была на месте и не оголяла дерево или другой материал, из которого сделана ручка.

Лучший способ избежать волдырей – бить точно центром: таким образом ракетка не крутится в руке и не трет ее.

Если, несмотря ни на что, у вас все же появится волдырь, проткните его продезинфицированной иголкой. Выпустите воду и в течение двух дней держите на этом месте лейкопластырь.

В дальнейшем, по мере того как вы будете все чаще и чаще играть, не будет никаких волдырей.

Деревянные ракетки, ракетки с разной длиной ручки. Стенка, учебные фильмы

Я уже говорил: **самое трудное для начинающих – умение правильно определять траекторию полета мяча, его скорость и т. д.**

Есть много способов, с помощью которых вы выиграете время, обучаясь этому. Среди них – использование деревянных ракеток. Они уже начали появляться в продаже. Их можно, кроме того, изготовить самостоятельно. Ими легче выполнять необходимые движения, чем обычными ракет-

ками. Игровая поверхность, т. е. головка ракетки, почти такая же, как у обычной. А вот ручка значительно меньше. Ее длина может колебаться от 15 до 25 см.

Такими ракетками можно играть повсюду: во дворе, в саду, на пляже...

Отскок мяча с земли мало чем отличается от отскока мяча на корте. По мере того, как начинающие привыкают к "кому отскоку, происходит автоматизация рефлексов, появляется, способность правильно передвигаться.

Дети должны обязательно начинать играть такими ракетками, прежде чем переходить к обычным.

В этом случае юные теннисисты будут более тонко чувствовать контакт ракетки с мячом, испытывать удовольствие от ударов и окажутся лучше подготовленными для выполнения комплекса движений к моменту перехода к ракетке со струнами.

Что же касается взрослых, то они не должны пренебрегать деревянными ракетками. В некоторых странах, в частности в ФРГ, такие ракетки используются даже на чемпионатах высокого ранга.

Ракетки с ручками разной длины все чаще стали появляться в магазинах. Фирма "Лакост" выпускает целый набор таких ракеток. Ручки у них "срезаны" на четверть, треть и половину в зависимости от того, предназначены ли они для детей, женщин или мужчин, делающих в теннисе первые шаги.

Я за то, чтобы начинать играть укороченной ручкой, и советую новичкам использовать опыт горнолыжников, которые достигли больших успехов за счет применения лыж разной длины.

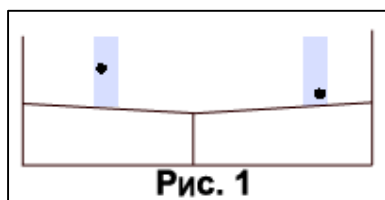
Игра у стенки – прекрасное упражнение, но оно таит в себе риск превратиться в нудное занятие, так как в этом случае нет реального соперника, а значит, и элемента соревнования. Но именно здесь проявляются настоящая воля и упорство.

Тренировки у стенки требуют выполнения определенных правил. **Первое состоит в том, чтобы не бить изо всех сил по мячу, ибо стенка возвращает мяч со скоростью, равной той, с которой был послан мяч.** Начинаящий, как и хороший игрок, не успевает в этом случае осуществить строгий контроль за возвращаемым мячом. Мяч следует посылать ударом средней силы, находясь в 6-8 м от стенки, и направлять на метр выше черты, нанесенной на стенку на высоте теннисной сетки.

Овладев игрой у стенки со средней скоростью полета мяча, соблюдая правильную постановку ног и добившись четкого исполнения всех движений можно начинать выполнение более сильных ударов, усложняя тренировку.

Не рекомендуется направлять мячи всегда с одинаковой скоростью: использование одного и того же темпа привело бы к ошибкам в выполнении движений в корте, ибо крайне редко случаются ситуации, когда получаешь два мяча подряд с одинаковой скоростью, одинаковой глубины и одинаковым вращением...

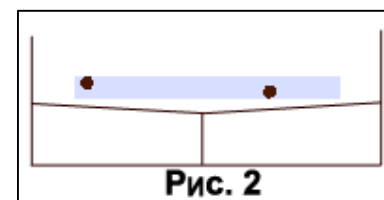
Меняйте силу ударов, высоту точки удара по мячу, направляйте мяч в разные места стенки, чтобы избежать выработки стереотипов.



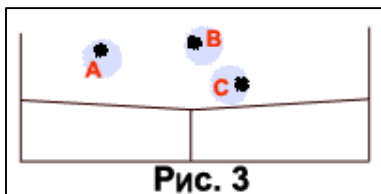
Овладев такими упражнениями, следует идти дальше: нарисовать на стене мишени и стараться попасть в них мячом.

Нарисуйте затем на стене вертикальные коридоры шириной 50см для отработки контроля за ударами и произвольными движениями кисти (рис. 1).

Нарисовав на стене горизонтальный коридор такой же ширины, отрабатывайте наклон ракетки и высоту траектории полета мяча (рис. 2).



Если удастся два мяча из пяти послать в пределы определенного коридора, значит, удалось достигнуть хорошего контроля за тем или иным ударом.



Можно также нарисовать три-четыре четких круга, удаленных друг от друга на расстояние от 50 до 100 см, написав внутри каждого по букве: **А, Б, С** (рис. 3).

Игра заключается в том, чтобы послать мяч сначала в круг **А**, потом в друг **В**, а затем в круг **С**. Занятия по этой системе отучают начинающих от привычки бить как попало. Такие тренировки мобилизуют внимание ученика.

Можно интенсифицировать работу у стенки, для чего следует соблюдать ту же дистанцию, что и на корте, направляя мяч выше сетки, подрезая его или подкручивая, немедленно реагируя на отскок после удара о стенку. Если мяч попадает ниже линии метки или оказывается вне ширины мишени, нарисованной на стене, очко проиграно. У стенки, если нет свободного корта, можно соревноваться и с реальным соперником.

Можно четко определить правила игры: подавать, подрезая или подкручивая мяч, как на нормальном корте. Как только вы ввели мяч в игру и он отскочил от стенки, наступает очередь партнера. Его ответ заставляет вас перемещаться. Вы наносите удар, потом партнер и т.д.

Представьте себе возможные комбинации, возникающие в игре: мяч подрезается, соперник устремляется за ним, потом следует свеча, удары с большей или меньшей силой, прямые удары, подкрученные.

В свое время в клубе, где я преподавал, мы организовали соревнование у стенки между молодыми игроками, когда все площадки были заняты. Я составил команды и проводил соревнования в одиночном и парном разрядах. В конце сета ребяташки прибежали ко мне, чтобы сообщить счет. Как правило, им очень нравилась такая игра, так как стенка "не мажет ау" и повышает бдительность играющего. У стенки легко отрабатывать смеш как в одиночку, так и вдвоем или втроем (см. в главе "Основы техники").

Труднее всего работать над ударом с лета, так как мяч возвращается с большой скоростью. Залог успеха – хороший контроль за мячом. Посылая время от времени мяч слишком сильно, вы развиваете быстроту реакции.

Я знал одного шестидесятилетнего игрока, который два-три раза в неделю приходил рано утром в клуб и тренировался у стенки. Устав минут через тридцать-сорок, он заканчивал упражнения. Он был счастлив, когда ему удавалось побросать мяч у стенки с таким же любителем, как он, особенно когда его партнер был более сильным теннисистом.

Я лично играл у стенки, желая научиться играть левой рукой (я – правша). Эти упражнения принесли мне большую пользу и я добился серьезного прогресса. В день, когда я посчитал себя достаточно ловким, я стал бросать вызов средним игрокам, и не скрою – результат был не такой уж плохой...

Сейчас поступают в продажу специальные приспособления, позволяющие самостоятельно тренироваться на обычных площадках или кортах меньших размеров.

Это двухкилограммовая тумбочка, которая устанавливается на земле. К ней привязан эластичный шнур метров шесть длиной, на конце которого укреплен теннисный мяч. Обучающийся становится, например, у задней линии корта, подбрасывает мяч и бьет так, чтобы он перелетел через сетку.

Если это удастся, шнур натягивается и быстро возвращает мяч. Тут нужно проявить большое внимание, чтобы вновь дотронуться до мяча. Серию ударов можно повторять до "бесконечности, целясь вправо, влево, впереди себя и т. д.

Все игры с мячом создают хорошие предпосылки для занятий теннисом.

Интересно отметить, что среди спортсменов быстрее всего хорошо начинают играть в теннис футболисты. Затем идут регбисты, баскетболисты, гандболисты, волейболисты. Также замечено, что взрослые, у которых почти отсутствует практика игры с мячом, все же обладают некоторыми навыками, полезными для тенниса, если они часто бывают на соревнованиях футболистов, регбистов или гандболистов.

Очень хорошо, если на различных стадиях занятий теннисом, на тренировках или во время матчей вас снимают кинокамерой, чтобы потом сделать соответствующий анализ.

Хотя видеомаягнитофон на сегодня еще дорогое удовольствие, он является прекрасным вспомогательным средством. Достаточно снять игрока при выполнении серии ударов и в конце тренировки или по прошествии известного времени дать ему возможность посмотреть на себя со стороны, обсудить с ним допущенные ошибки, обратить внимание на плохую хватку ракетки, указать на необходимость изменения тактики игры, если это происходит во время матча, и т. д.

Идеально, конечно, иметь рядом с собой профессионально подготовленного теннисиста, способного дать нужный совет при просмотре отснятого материала.

Когда я работал в Нанте, то в течение нескольких месяцев ломал голову над тем, как исправить недостатки у одного невосприимчивого ученика. Я пытался, например, имитировать его ошибки, но это не волновало его и не приносило желаемого результата.

Мы вместе уехали в отпуск, так как этот игрок стал моим другом. Мне представилась возможность заснять его во время игры. Фильм, в котором он увидел себя в действии, настолько потряс его, что он не появлялся на корте в течение последующих двух недель: стиль его игры внушал ему отвращение.

Когда мой друг вернулся на корт, он не забыл о своих ошибках. И очень быстро самостоятельно исправил их.

Я руководил стажировкой тренеров по поручению федерации тенниса Франции, которая обязала нас использовать видеомаягнитофоны. Преподаватели тенниса, в задачу которых входило усовершенствовать собственную технику игры, сделали большие успехи после того, как увидели себя на экране.

Использование аудиовизуальных средств получило широкое распространение в США, к великому удовольствию поклонников тенниса и преподавателей. В конечном счете от этого выигрывают все.

ТЕХНИКА

Как и во всех других видах спорта, техника в теннисе – это совокупность приемов и средств, с помощью которых достигается цель, поставленная в игре. ***Техника способствует прогрессу при условии, что она тесно связана с мышлением игрока в тактическом плане и хорошим физическим состоянием.***

Когда основы техники – а они практически одинаковы для всех – понятны и усвоены, не следует ограничивать поле действия каждого игрока узкими рамками. Наоборот, позволяйте пользоваться наиболее эффективными приемами в зависимости от личности и физических возможностей игрока. Можно и нужно индивидуализировать технику тенниса, обучать стилю, который ему больше подходит при условии, что это не будет тормозить его общий прогресс.

Представим себе большой коридор, разделенный на несколько маленьких, из которых находящийся в центре символизирует средний уровень техники, усваиваемый большинством, и которым владеет большая часть сильнейших теннисистов. Сверху и снизу центрального коридора поставим два коридора, в которых встречаются теннисисты с несколько своеобразной техникой.

Основы они усвоили тоже, но несколько отошли от среднего уровня. А сверху и снизу упомянутых коридоров имеются два других, куда мы поместим игроков с высокой техникой, примерно такой, какой владеют Борг, Соломон, Диббс. Эти игроки вышли из среднего коридора в момент своего совершенствования или же, что более вероятно, никогда туда не входили.

Каждый дебютант должен стремиться максимально приблизиться к центральному коридору. Затем он изберет дорогу туда, где его стиль приобретает максимальную эффективность, и обоснуется в коридоре, который позволит совершенствоваться в дальнейшем.

Еще несколько соображений общего плана относительно техники.

Я часто убеждался, что слишком строгое соблюдение рисунка движения тормозит прогресс, особенно если придерживаться неправильного ритма в игре.

Я обычно сравниваю слишком заученную технику с широко распространенным сегодня явлением пересадки сердца и в конечном результате отторжением.

Если "пересаживают" технику – в теннисе или где-нибудь еще, не отдавая в достаточной степени отчета в возможностях спортсмена усвоить ее, то всегда под влиянием психологического груза, лежащего на плечи во время соревнования, она "трещит по швам" и в конце концов отторгается.

Хотелось обратить внимание на следующее. С самого начала теннисист должен усвоить, что подготовительное движение, т. е. замах, делается заранее и не спеша, в то время как фаза удара требует поступательного ускорения с тем, чтобы желаемая скорость достигла максимума в момент соприкосновения ракетки с мячом. Затем движение ракетки, которое остается очень быстрым после удара, в фазе сопровождения постепенно замедляется. Необходимо следить за ритмом движения, который позволяет придать ударам эффективность.

ХВАТКА РАКЕТКИ

Она определяется расположением, далеко не всегда естественным для начинающих, кисти руки на ручке ракетки, позволяющим игроку выполнять все теннисные удары, способствующие его дальнейшему прогрессу.

Существуют две фундаментальные и доступные хватки ракетки, т. е. такие, которые легко усваиваются подавляющим большинством игроков:

- хватка, обеспечивающая выполнение всех ударов справа, с отскока и с лета;
- хватка, обеспечивающая выполнение всех ударов слева, с отскока, с лета, с подачи и над головой.



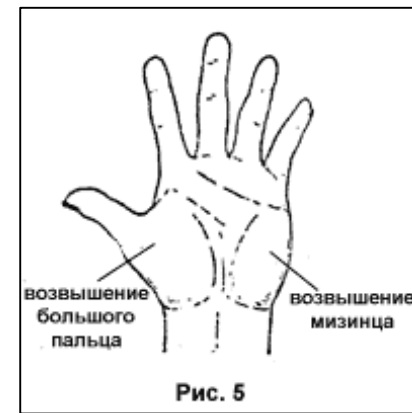
Сначала о хватке ракетки для ударов справа. Чтобы хорошо представить себе ее особенности, важно усвоить, как сделана ручка ракетки и каковы ее части.

Для простоты назовем три видимые главные части ручки боковыми поверхностями, а две второстепенные – ребрами (рис. 4). Пальцы обхватывают ручку ракетки так, как при обычном рукопожатии.

Чтобы избежать грубых ошибок, надо знать два основных положения:

1) позицию возвышения мизинца по отношению к верхней боковой поверхности ручки (рис. 5);

2) позицию пальцев, особенно мизинца, на левой боковой поверхности ручки (рис. 6). Концы пальцев (за исключением указательного, занимающего независимую позицию) покрывают небольшую часть левого внешнего ребра, а мизинец приходится как раз на конец этого ребра. Большой палец занимает удобное положение между указательным пальцем и мизинцем с целью обеспечить надежность хватки.



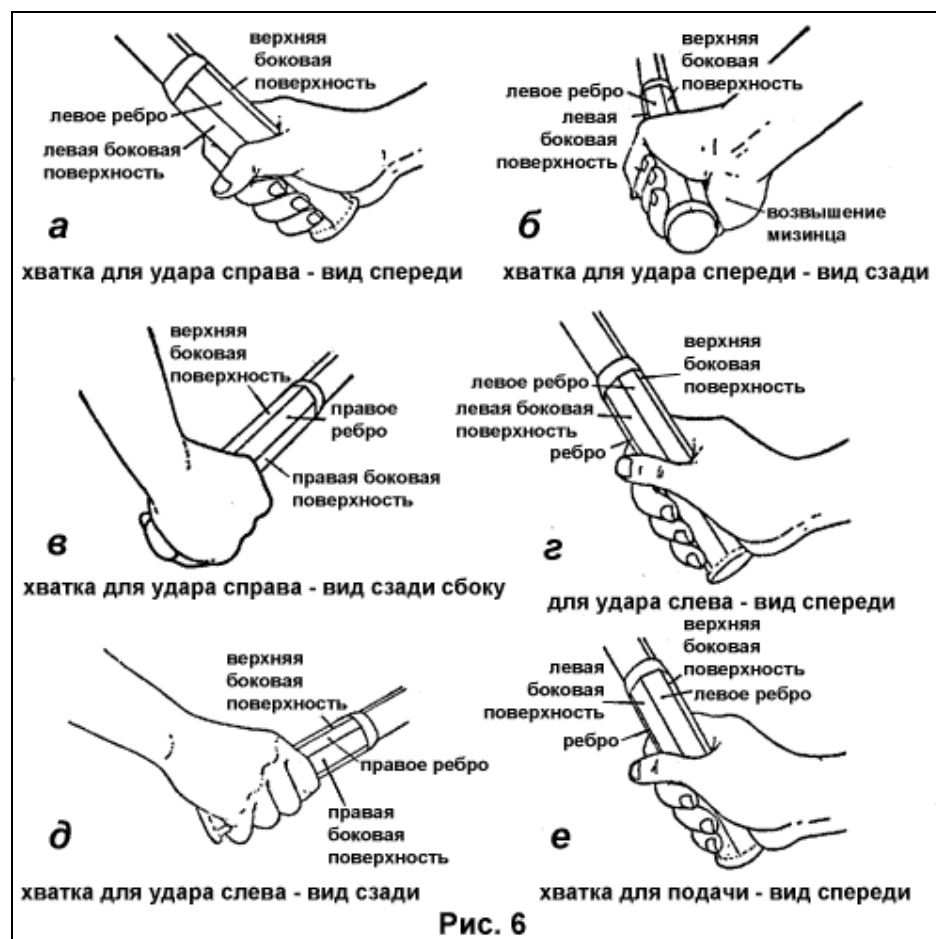
Теперь изучите по рисунку (рис. 6, а, б, в) хватку для удара справа.

О хватке ракетки для удара слева. Вновь обратите внимание на два основных положения:

- 1) положение возвышения мизинца, которое почти полностью покрывает верхнюю боковую поверхность;
- 2) положение пальцев (указательный палец всегда имеет независимое положение): фаланги покрывают маленькую часть левой боковой поверхности ручки. Большой палец вытянут по диагонали и крепко упирается в левую боковую поверхность. Он может также охватить ручку, хотя это и не дает преимуществ (рис. 6, г, д).

Руке должно быть удобно, ракетка и рука должны ощущать сопротивление при выполнении ударов слева и справа с лета.

Несколько слов о хватке ракетки при выполнении ударов над головой, т.е. при подаче и смеше. Она почти такая же, как при ударах слева. Возвышение мизинца покрывает верхнюю боковую поверхность ручки, пальцы свободно лежат на ней, большой палец обхватывает ручку, выбрав удобное для себя положение возле среднего пальца. Он всегда "закрыт", чтобы не препятствовать качающему движению кисти во время окончания удара и начала сопровождения (рис. 6, е).



И, наконец, хватка ракетки в исходном положении.

Она может быть такой, как при ударе справа или же, как при ударе слева. Она может быть также "нейтральной", т.е. между хватками справа и слева.

Выбор хватки зависит:

1) от степени мастерства теннисиста. Если это начинающий, то, ожидая мяч, он применит хватку, соответствующую той стороне, куда собирается направить ответный удар. Если это игрок хорошего уровня, то лучше не давать подобной информации сопернику, который может ею воспользоваться, особенно если он наблюдательный;

2) от перемещений и возвращений на место. Если они длительные, то нетрудно занимать исходное положение, применяя хватку, соответствующую предстоящему удару. Если короткие и быстрые, то это сделать значительно сложнее;

www.tennis-i.com "Теннисная энциклопедия от Игоря Ивицкого"

3) от умения прогнозировать (искусство предвидеть удар соперника дает возможность рано к нему подготовиться);

4) от вашей способности и от склонности легко переходить от хватки для удара справа к хватке для удара слева, и наоборот.

Важные советы:

Не сжимайте судорожно пальцы на ручке ракетки в ожидании мяча и подготовке к ударам. Но держите ракетку крепче – в момент удара, соприкосновения с мячом и сопровождения.

Угол, образуемый предплечьем и ручкой, не должен быть ни слишком маленьким, ни слишком большим, так как в первом случае это влечет за собой перенапряжение мышц предплечья, а во втором – ослабление (рис. 7).



ПОДАЧА

Не могу отказаться от искушения в поисках образца теннисиста предложить вам подачу Рода Лэйвера, самого знаменитого левши своего времени, а может быть, и всех времен (рис. 8).

При рассмотрении рисунков запомните, что линия, проведенная за ногами игрока, является линией горизонта, а не задней линией корта.

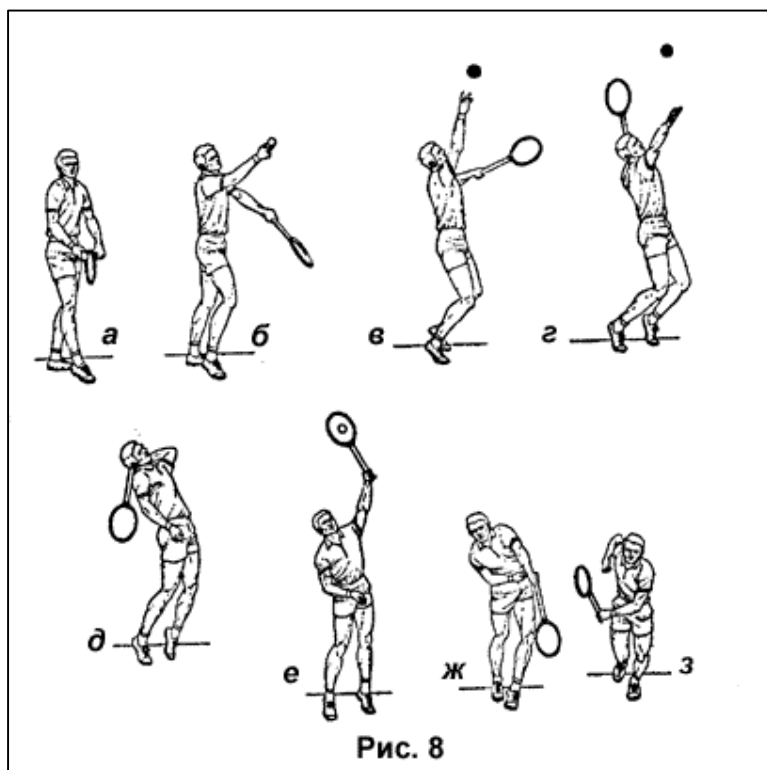
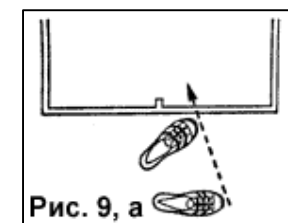
Играющим правой рукой придется разучивать упражнения в отраженном виде. Обычно это участь левшей, которые воспринимают ее как должное и не ропщут на судьбу.

Подача – единственный удар в теннисе, успех которого полностью зависит от игрока. Освоение подачи требует одного – правильной координации движений. Игроки, имеющие навыки метания, не испытывают никаких трудностей в овладении подачей, у других теннисистов на разучивание подачи уходит значительно больше времени. Во всяком случае постижение техники этого удара предполагает постоянное совершенствование. У противника мало шансов отразить сильную подачу, поэтому исключительно важно превратить ее в атакующий, эффективный удар.

Также, как и при овладении другими ударами, начинающий должен с первых шагов стараться выдерживать правильный рисунок движения, и если это не получается, то движения необходимо разучивать поэтапно.

Исходное положение при подаче

Ноги, поставлены на ширину плеч (примерно 45 см для человека среднего роста, для тех, у которых рост 190 см и выше, несколько больше). Ступни расположены под определенным углом по отношению к задней линии корта. Вес тела равномерно распределен на обе ноги.



Позиция ног при подаче в правое поле: левая нога под углом 45° по отношению к задней линии корта, правая нога почти параллельна левой (рис. 9,а).

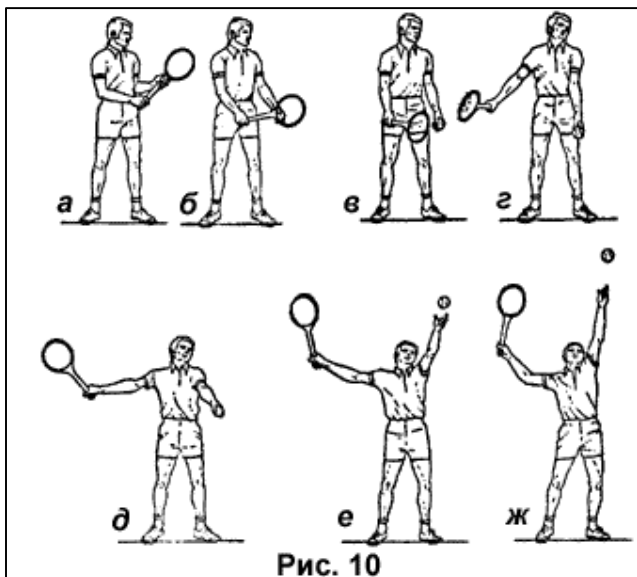


Рис. 10

Позиция ног при подаче в левое поле: левая нога почти параллельна задней линии, правая нога слегка развернута (носок направлен назад) (рис.9,б). Струны ракетки, перпендикулярны земле (рис. 10, а).

Ракетка поддерживается за шейку указательным и большим пальцами правой руки. Остальные пальцы поддерживают ракетку или держат мяч.

Спокойное и мягкое подбрасывание мяча благоприятно сказывается на общей координации движений (рис. 10, б, в, г, д, е, ж).

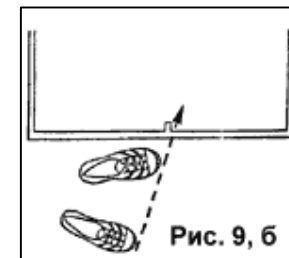


Рис. 9, б

У начинающих руки должны быть опущены, чтобы, затем одновременно подняться вверх. У игрока, достигшего определенного мастерства, при подъеме вверх руки могут несколько замедлять движение, как это делал при подаче Р. Лэйвер.

Петля, или фаза движения, во время которой сгибается предплечье, начинается в момент, когда мяч приближается к верхней точке подброса (рис. 11).

Петля выполняется мягко, но нельзя ослаблять внимание и, разжимать пальцы на ручке ракетки, особенно мизинец и безымянный, которые, рас-

слабляясь, позволяют ракетке поворачиваться в руке так, что игрок этого не замечает и не чувствует. В этом случае хватка не будет обеспечивать правильной подачи, поскольку завершающая фаза движения окажется неверной. Графическое изображение конца петли изображено на рис. 11,б,в.

Петля – это пружина удара, фаза движения, во время которого плечо, локоть и рука тянут ракетку вверх и вперед (рис. 12, а, б).

Правая рука, равно как и все туловище в момент соприкосновения ракетки с мячом, вытянута (рис. 12, в). Обратите внимание на три важные детали:

1. левая рука, практически перпендикулярно поднятая по отношению к земле, в начале петли начинает опускаться и постепенно сгибается на уровне пояса;
2. плечи как бы слегка покачиваются, увлекаемые поднятием правой руки и опусканием левой;
3. плечи, которые были развернуты перпендикулярно сетке, по мере того, как совершается удар, поворачиваются параллельно сетке, чтобы обеспечить наиболее удобный переход вперед руки и плеча, находящихся сзади.

При резаной подаче, которую я советую начинающим, соприкосновение ракетки с мячом происходит тогда, когда правое плечо у игрока, играющего правой рукой (у левши – левое), вытянуто вверх.

Во время всего движения, ноги, расслабленные в исходном положении, постепенно сгибаются до начала петли, чтобы затем начать выпрямление и достигнуть его максимума при соприкосновении ракетки с мячом.

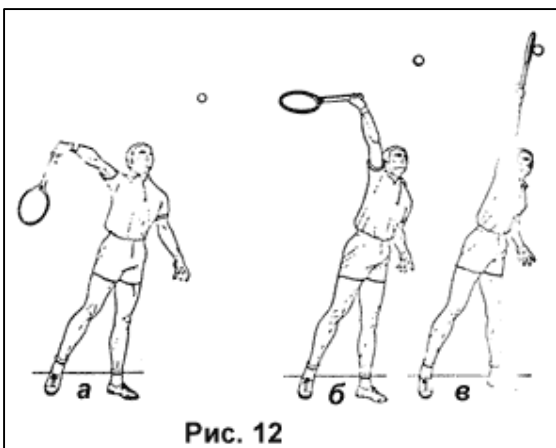


Рис. 12

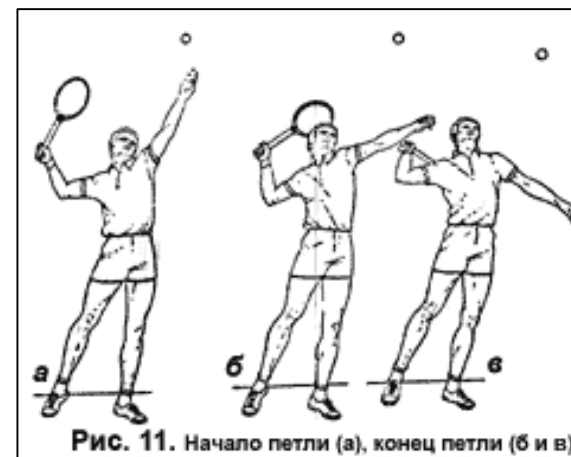


Рис. 11. Начало петли (а), конец петли (б и в)

Сопровождение (рис. 13, а, б, в, г) является логическим продолжением удара. Ракетка движется сначала в направлении, приданном мячу, далеко вперед и заканчивает свое движение на правой стороне тела, если игрок играет левой рукой, или на левой стороне, если игрок играет правой рукой. Опытный игрок может иметь лично ему присущую манеру окончания движения, которая обеспечивает восстановление равновесия и дает возможность расслабиться.

Несколько дополнительных советов

До тех пор пока вы не овладеете координацией движений, а многое здесь зависит от правильного подброса мяча, пробуйте стоять двумя ногами на земле во время всего исполнения подачи (смотрите рисунки). Пятка стоящей сзади ноги должна отрываться, чтобы облегчить вытягивание передней ноги и всего туловища.

Если мяч подброшен хорошо, то в том случае, когда вы не наносите по нему удар, его точка приземления должна находиться немного впереди (от 10 до 20 см от ноги, выставленной вперед).

Как только научитесь точно подбрасывать мяч, овладеете координацией движений, дайте вашей стоящей сзади ноге возможность следовать за перемещением ракетки, руки, туловища и двигайтесь вперед через заднюю линию корта **после удара по мячу. Пытайтесь осуществить контроль за потерянным равновесием...**

Не жалейте времени на отработку подачи. Посчитайте: при средней перекидке вы наносите два удара справа и два слева, всего четыре. Начинаящий часто в течение часа занятий наносит от двухсот до трехсот различных ударов и очень небольшое количество передач. Может ли он жаловаться после этого на то, что его подача выглядит бледнее и не приносит желаемого результата!

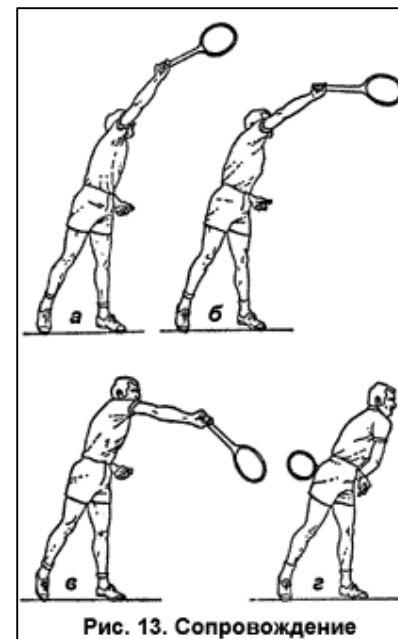


Рис. 13. Сопровождение

Не ограничивайтесь просто "введением мяча в игру", а поскорее превратите подачу в удар атакующий. Думайте о месте, куда направите мяч, ваши шансы на успех увеличатся вдвое.

Вот пример, как добиться успеха тому, кому не удастся овладеть всем движением в целом.

Займите исходное положение, поднимите ракетку до того, как начнете подавать, как это вы делаете в начале петли (рука полусогнутая); руку, которая подбрасывает мяч, вытяните вдоль туловища, кисть установите на уровне бедра, несколько выдвинув ее вперед. Не напрягайтесь и не торопитесь, делайте затем движения – петля, удар, подбрасывание и правильное сопровождение мяча.

Действуя таким образом при каждой новой подаче, вы можете не опасаться последующих ошибок, если положение руки, держащей ракетку, будет правильным (рис. 14, а, б).

Можно пойти еще дальше в попытке упростить движение, установив руку в середине петли (полезно особенно для женщин) (рис. 14, в). Как только игроку станут удаваться серии хороших подач, он обязательно должен вернуться к движению в целом, чтобы найти координацию и ритм, обеспечивающие прогресс.

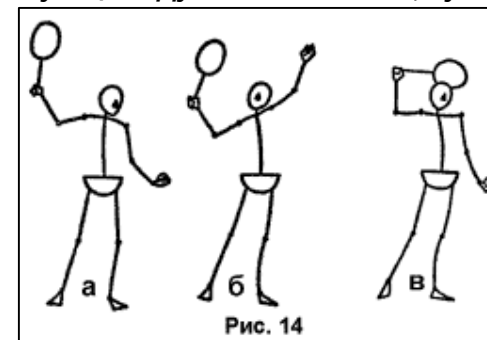


Рис. 14

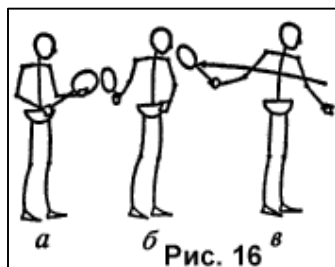
УДАР СПРАВА

В теннисе этот удар самый естественный и в силу этого, как правило, самый эффективный. Его следует отрабатывать особенно тщательно из-за относительной легкости и быстроты овладения.

Я наблюдал сотни игроков, которых объединяла обманчивая простота ударов. Они не утруждали себя отработкой техники удара справа и не понимали, какими ошибками чреват такой подход. За этим нередко следовали неприятности: отсутствие желаемого прогресса, неизбежное разочарование в игре либо попытки перейти на удар слева.

Я рекомендую обучиться слегка крученому удару справа (или по крайней мере "прикрытому"), что достигается в том случае, когда ракетка, которая движется в направлении вперед-вверх, атакует верхнюю полусферу мяча и легонько "прочесывает" его.

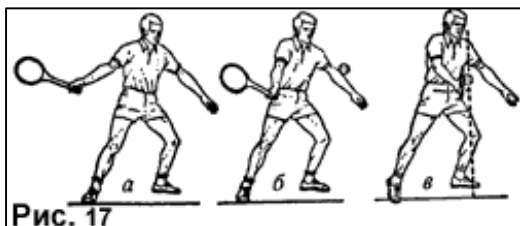
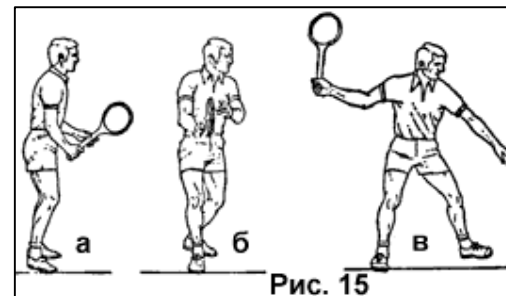
Резаный удар – это, как правило, удар оборонительный, которым игроки хорошо овладевают достаточно рано. На мой взгляд, слишком рано.



Заняв исходное положение, игрок начинает готовиться к удару:
а) плечи постепенно разворачиваются перпендикулярно к сетке (рис. 15, а, б, в);

б) ракетка, струны которой расположены перпендикулярно земле, отводится назад согнутой рукой и описывает выпуклую кривую, находящуюся на уровне между бедром и плечами (рис. 16, а, б, в).

Удар – фаза движения, которое приводит ракетку от конца подготовки к удару до точки соприкосновения с мячом, – производится следующим образом:



а) движение начинается наклоном тела вперед;

б) рука опускается и головка ракетки постепенно перемещается чуть ниже уровня будущего соприкосновения с мячом, глаза внимательно следят за мячом (рис. 17, а, б);

в) ракетка встречает мяч на воображаемой линии, проходящей вертикально через левое плечо (рис. 17, в);

г) плечи, развернутые в конце подготовки к удару перпендикулярно к сетке во время удара, постепенно поворачиваются к ней примерно на 45°;

д) во время подготовки к удару, самого удара и сопровождения левая рука играет очень важную роль.

В начале подготовки левая рука сопровождает ракетку назад и облегчает разворот плеч. Затем она оставляет ракетку и движется, "прицеливаясь", в направлении мяча к концу замаха и во время удара. Когда происходит сопровождение мяча, левая рука возвращается к туловищу посредством отведения локтя, который приближается к левому бедру и удерживается на высоте, позволяющей правой руке беспрепятственно перемещаться в нужном направлении.

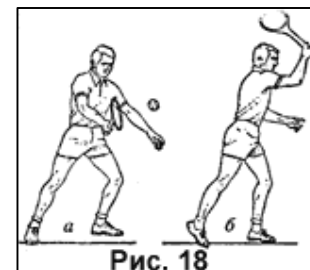
Рука может быть слегка согнута или вытянута во время соприкосновения ракетки с мячом.

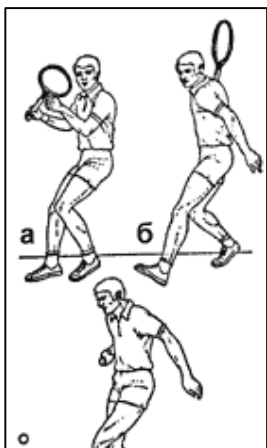
Сопровождение – это фаза движения, уточняющая направление, которое придается мячу (рис. 18, а, б).

На деле оно начинается с момента соприкосновения ракетки с мячом. Плечи, в этот момент еще развернуты на 45° по отношению, к сетке, следуют за движением руки, выбрасываемой под контролем вперед, и к окончанию сопровождения оказываются параллельными сетке.

Головка ракетки, струны которой практически остаются перпендикулярными по отношению к земле в начале сопровождения, заканчивает движение в точке слева от игрока и выше его головы. Струны могут быть несколько наклонены к земле.

Игроки высокого класса настолько контролируют положения туловища и все согласуемые движения, что в момент соприкосновения ракетки с мячом их плечи часто развернуты на сетку. Этому не следует подражать (их мышечная сила значительно превосходит вашу, а ошибки, допускаемые ими в силу этой привычки, носят эпизодический характер), иначе у вас появятся такие недостатки, которые будет трудно устранить впоследствии.





Удары справа у некоторых игроков

Взгляните на рис. 19 (а, б в). Франсуа Жоффе готовится нанести удар справа с задней линии корта. Обратите внимание, как развернуты плечи и туловище и как переносится тяжесть тела по мере выполнения удара. Ракетка уже в горизонтальном положении ждет мяч, встреча с которым произойдет на вершине его отскока.

А теперь взгляните на рис. 20 (а, б, в). Атакующий удар справа Кена Розуола с задней линии.

Обратите внимание на положение правой ноги, которая сейчас поможет перенести вес тела вперед. Мяч встречается впереди туловища, сопровождение удара короткое. Мячу будет придано сильное вращение. На рис. 21 (а, б, в, г) чилиец П. Корежо наносит сильнейший удар справа с ходу.

Обратите внимание на положение правой ступни, занимающей положение впереди туловища, на сгибание и распрямление правой ноги с целью получить наибольшую силу при ударе. Сопровождение длительное, но окончание высокое. Игрок может еще больше повернуться боком в момент соприкосновения ракетки с мячом, чтобы добиться большей точности удара.

Несколько важных, с моей точки зрения, советов, дополняющих сказанное. О наклоне ракетки при ударе справа. Не думайте, что хватка, при которой струнная поверхность, наносящая удар, больше обращена к земле, обязательно является источником ошибок. Если игроку удобнее держать ракетку чуть более закрытой хваткой, ничто не должно мешать этому. Не пытайтесь, однако, подражать Боргу или Барклаю, у которых очень закрытая своеобразная хватка.

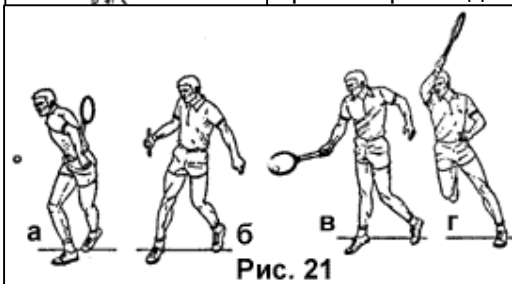


Рис. 21

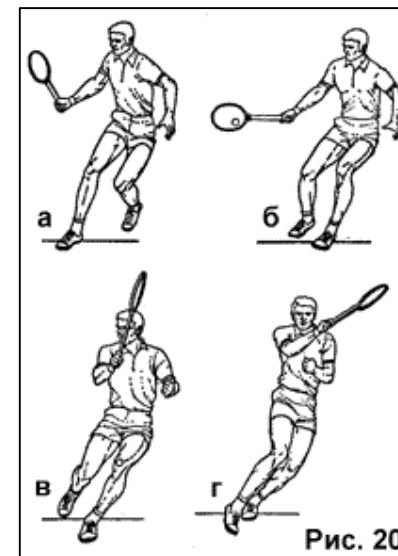


Рис. 20

Под **закрытой хваткой** при ударе справа понимается такая хватка, когда ручка ракетки повернута в руке влево, в результате чего струнная поверхность, которой наносится удар, наклонена к земле (в качестве примера – наклон ракетки в исходном положении при подготовке к удару у играющего правой рукой).

Открытая хватка – это такая хватка, когда ручка ракетки повернута в руке вправо, в результате чего струнная поверхность, которой наносится удар по мячу, меньше повернута к земле и больше к потолку.

Никогда не пользуйтесь хваткой для удара слева при ударе справа. Это является причиной многочисленных ошибок и в большинстве случаев приводит к оборонительной и малопривлекательной игре, если принимать во внимание ее зрелищную сторону.

Любое перемещение с последующим исходным положением для удара должно производиться с полной концентрацией внимания, аккуратно и четко. Ибо от него и от работы ног зависит успех ударов с справа, носящих нередко решающий характер.

Начиная играть, не стремитесь ударить сильно, старайтесь почувствовать положительное воздействие ритма, возникающего при обмене ударами. Придать скорость полету мяча вам удастся, если пораньше приготовиться и постепенно ускорять движение (рис. 22, а, б, в).

Внимательно смотрите на мяч в течение всего полета и особенно в момент соприкосновения с ракеткой.

Посмотрите на Кена Розуола после того, как он нанес удар. В его поле зрения все еще попадает точка встречи ракетки с мячом. Мяч летит так быстро, что нужно приложить усилие в течение какой-то доли секунды, необходимое для визуального контроля за этой точкой, в противном случае мало шансов попасть по мячу центром ракетки, а это одно из главных условий правильного удара.

В зависимости от высоты удара по мячу сгибайте ноги, и, в частности, ту, которая выдвинута вперед. Это помо-

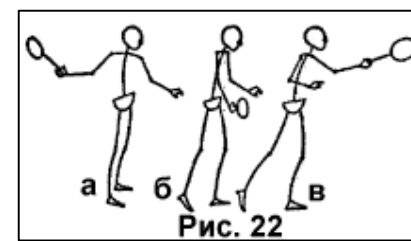


Рис. 22

гает осуществить контроль за равновесием и препятствует чрезмерному наклону и прогибанию. Туловище должно быть прямым и ненапряженным.

Если вначале вам не удастся легко усвоить совокупность всех движений, вы можете, не боясь затормозить свое продвижение вперед, начинать удар, отводя ракетку для замаха до того, как мяч послан вашим партнером. Правда, это послужит сигналом для соперника, и он будет действовать с учетом вашей исходной позиции для удара справа.

Как правило, удар по мячу наносится в высшей точке отскока. Игроки высокого класса во многих случаях наносят удар даже чуть раньше. Начинающим рекомендую бить по мячу в высшей точке отскока. Дайте опуститься до уровня талии тем мячам, высшая точка отскока которых находится на уровне ваших плеч. Не забывайте, что траектория медленного мяча после отскока маленькая, и такие мячи требуют, чтобы вы шли им навстречу, выдвигаясь вперед.

Наоборот, траектория быстрых мячей после отскока достаточно большая, и такие мячи не требуют, чтобы вы шли им навстречу. Как правило, начинающим хватает времени только на то, чтобы занять исходное положение для удара и нанести удар, почти не двигаясь вперед. Однако по мере овладения игрой нужно так расположить ноги, чтобы при ударе по мячу все туловище или часть его выдвигалась вперед.

Тщательно сопровождайте мяч: точность полета мяча к задней, боковым линиям или вверх в значительной степени зависит от этого.

И наконец, прежде чем ударить по мячу, определите план своих действий.

УДАР СЛЕВА

Этот удар – самый неудобный для начинающего, но отнюдь не самый трудный.

Для овладения им необходимо познакомиться с техникой выполнения удара. Он строится на определенном фундаменте, который далеко не всегда очевиден для начинающих.

В принципе ударом слева – и этого требует тактика игры – отражают большинство атак соперника, во время которых он или выходит к сетке или остается на задней линии. Эти атакующие удары – подача, удары справа и слева – в 75 случаев из 100 направляются вам под левую руку.

Удар слева может быть и эффективным атакующим ударом. Крученые удары при приеме подачи, обводящие крученые удары, наносимые с левой стороны, в современном теннисе имеют агрессивную направленность, вот почему я **рекомендую научиться бить слева, слегка подкручивая мяч.**

Относительно легко научиться резаному удару, используемому в некоторых случаях для атаки с последующим выходом к сетке, приему подачи резаным ударом, к которому прибегают, когда нет времени подготовиться к выполнению других ударов.

Из исходного положения подготовка к удару осуществляется следующим образом:

- а) туловище повернуто перпендикулярно, другими словами, боком к сетке;
- б) следите за тем, чтобы линия плеч опережала этот перпендикуляр к концу подготовки. В зависимости от скорости и направления, придаваемого мячу, спина игрока поворачивается на четверть или на половину к сетке;

в) одновременно с поворотом туловища ракетка отводится правой рукой назад, при этом рука согнута, локоть и предплечье находятся возле туловища. Левая рука поддерживает ракетку, помогая отводить ее назад. Струнная поверхность слегка "открыта" в начале подготовки, сторона, которая будет касаться мяча, обращена к потолку. Ракетка описывает изогнутую, слегка выпуклую траекторию (рис. 23, а, б, в).

Движение, которое должно привести ракетку из положения замаха к соприкосновению с мячом, выполняется за счет изменения положения туловища, которое разворачивается и слегка наклоняется вперед.

Это движение начинается постановкой правой ноги вперед и в сторону:

- а) рука опускается и головка ракетки не спеша перемещается немного ниже высоты точки буду-

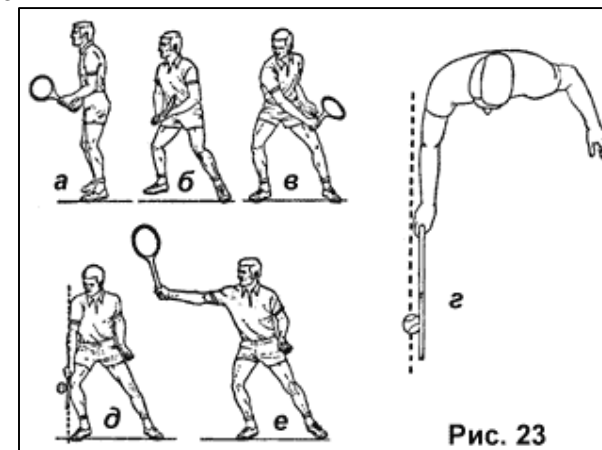


Рис. 23

щей встречи с мячом. В момент соприкосновения с мячом рука вытянута (рис. 23, г);

б) место встречи с мячом находится впереди (примерно на 10-15 см) вертикальной линии, проведенной через правое плечо.

Распрямляясь, рука занимает такое положение, когда тыльная сторона кисти руки практически в момент соприкосновения с мячом поворачивается к сетке, струны ракетки оказываются перпендикулярны к земле. Это положение существенным образом влияет на движение головки ракетки.

Сопровождение начинается в момент соприкосновения ракетки с мячом. Выброшенная вперед прямая рука продолжает вести ракетку в направлении удара и самопроизвольно поднимается на уровень плеча.

Во время удара и сопровождения рука остается около туловища, чтобы удерживать равновесие и воспрепятствовать вращению. Если плечи из положения в момент подготовки удара переместятся в положение, характерное для момента соприкосновения с мячом, то такое движение будет правильным, особенно для начинающих (рис. 23, д, е).

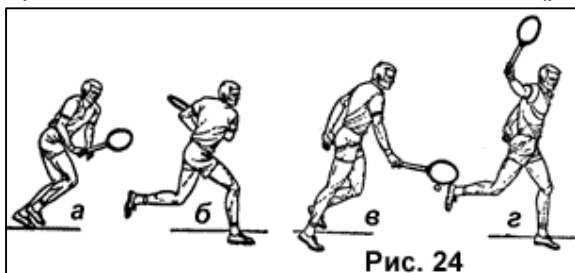


Рис. 24

Вот два примера удара слева, выполняемых теннисистами высокого класса. Илие Настасе выполняет удар слева с задней линии корта (в данном случае – обводящий удар) (рис. 24, в, б, в, г).

Обратите внимание на значительный поворот туловища и прекрасную его устойчивость. Голова повернута в сторону мяча, игрок внимательно смотрит на него. Туловище расположено боком по отношению к сетке. Ракетка долго проводит мяч, заканчивается сопровождение очень высоко. Струны ракетки в момент соприкосновения с мячом расположены перпендикулярно к земле.

Панчо Гонзалес выполняет резаный удар слева с задней линии корта (рис. 25, а, б, в, г).

Обратите внимание, как высоко поднята ракетка при подготовке к удару, что обеспечивает нанесение ею

удара движением сверху вниз и вперед. Сопровождение более короткое и заканчивается ниже. Корпус остается в боковом положении по отношению к сетке. Струны ракетки, ориентированные почти перпендикулярно к земле в момент соприкосновения с мячом, к концу сопровождения оказываются параллельными по отношению к ней.

Еще несколько важных замечаний. Предлагаемая мной хватка ракетки не является единственно возможной. Однако она предохраняет игрока от ошибок, от которых потом трудно избавиться, и значительно облегчает выполнение таких ударов слева, как скрытых крученых и плоских.

Допускается более закрытая хватка. Не исключается, однако, и чуть более открытая. Решительно не рекомендую чересчур открытую хватку, ибо следствием ее являются сильно резаные удары, медленные и, как правило, с высокой траекторией, т. е. защитные.

По сравнению с предлагаемой хваткой более закрытая хватка при ударе слева достигается за счет того, что ручка ракетки поворачивается в руке несколько вправо, а значит, ударная поверхность струн обращается к земле. Более открытая хватка достигается противоположным образом: ручка ракетки поворачивается несколько влево, а значит, ударная поверхность струн обращается вверх.

Смена хваток ракетки между ударами справа и слева, которая обычно происходит, когда игрок занимает исходную позицию, не представляет особых трудностей.

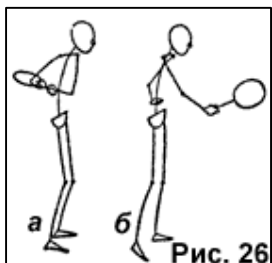


Рис. 26

Если хотите, чтобы ваши удары слева достигали цели, бейте слева столь часто, как и справа, во время тренировок не избегайте ударов слева, если мяч идет к вам под левую руку.

Во время матча у вас будет достаточно случаев нанести удар справа, "забегая под левую руку", если скорость полета мяча от соперника вам это позволит.

Отнесите на счет удара слева все советы, полученные для удара справа. Те же, кто не может постигнуть комплекс движений в целом в начале обучения, могут в целях облегчения задачи начинать удар ракеткой, поставленной в положение, присущее заключительной фазе подготовки к удару. Изучите при этом рис. 26, а, б и 27 а, б.

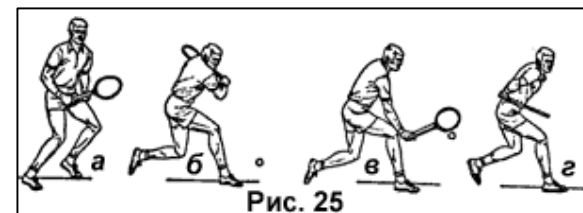


Рис. 25

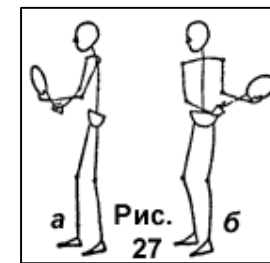


Рис. 27

Рис. 26 Игрок занял позицию (а), ракетка в положении окончания подготовки к удару (б).

Рис 27. Игрок готовится занять позицию (а), но ракетка уже в положении окончания подготовки к удару (б).

Нередки случаи, когда игрок с целью такого упрощения "дважды готовится", т. е. производит дополнительный замах до начала удара. В конечном счете, это идет на пользу, помогает, в частности, войти в оптимальный ритм игры.

Удар слева двумя руками

Во все времена игроки прибегали к помощи двух рук при ударе слева. Еще несколько лет его рассматривали не как удар, которому не стоит учить начинающих, а лишь как случайный или такой, когда природные данные игрока позволяют лучше к нему приспособиться.

По мере того, как появляется значительное число игроков высочайшего уровня, играющих слева двумя руками (Коннорс, Борг, Соломон, Диббс, Крис Эверт), возникает вопрос, а не настало ли время вписать новую страницу в основы техники.

Я, однако, остерегаюсь утверждать, ибо не имею достаточно оснований, что в один прекрасный день подавляющее большинство играющих, не боясь стать слабее, смогут остановить свой выбор на ударе слева двумя руками вместо традиционного, который демонстрирует каждый тренер и который приводится во всех учебниках.

Я убежден, что обучение этому удару полностью зависит от физических возможностей игрока и хватки ракетки, которую он применяет с самого начала.

Поясню на примере: малыш, еще не окрепший и со слабой координацией движений, которому еще тяжело менять хватки для ударов справа и слева, практически не в состоянии перебить мяч через сетку, за исключением случаев, когда он посылает свечу. Если сознательно или бессознательно он прибегает к помощи левой руки, чтобы найти дополнительный источник силы и направить странную поверхность перпендикулярно к земле в момент соприкосновения с мячом, то нет никаких причин препятствовать отработке такого приема. Наоборот, возможная удача при исполнении удара обеими руками будет способствовать его более уверенной игре.

Ребенок физически развитый и с хорошей координацией, свободно меняющий хватку ракетки между ударами справа и слева, не имеет никаких особых оснований прибегать с помощи левой руки при исполнении удара слева.

Удар слева двумя руками требует постижения с первых же занятий специфического ощущения траектории и направления полета мяча, а также четкой и быстрой работы ног.

Рекомендуемая мной хватка ракетки – это хватка для удара справа. Она может быть более закрытой, чем обычно, хотя это и не дает какого-либо преимущества. Направляющая рука находится на краю ручки ракетки. Вторая – впереди, ее мизинец расположен рядом с указательным пальцем направляющей руки. Подготовка к удару происходит следующим образом:

а) туловище обращено боком по отношению к сетке, как при ударе одной рукой,

б) ракетка отводится двумя руками назад – выполняется замах. Головка ракетки описывает траекторию, которая может быть **горизонтальной или вогнутой**. Игрок очень быстро почувствует, какая траектория ему подходит больше.

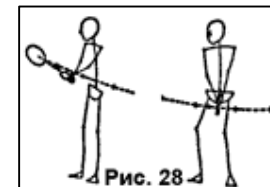
Эта подготовка обеспечивает нанесение закрытого умеренного или сильно крученого удара слева (рис. 28).

Ударное движение происходит за счет поворота верхней части туловища и движения руки, которые посылают ракетку вперед к точке соприкосновения ракетки с мячом. Последняя находится очень близко к туловищу, обеспечивает наилучший контроль за мячом. Обычная плоскость удара находится в перпендикуляре, проведенном через правое бедро к земле.

Плечи и таз открыты в момент соприкосновения ракетки с мячом (примерно 30°), в то время, как при ударе слева одной рукой они перпендикулярны к сетке.

Во время сопровождения мяча ракетка немного продолжает ударное движение вперед и заканчивает его вверху слева от игрока (логическое продолжение вращения туловища).

Плечи почти полностью развернуты к сетке к концу сопровождения.



В качестве иллюстрации я избрал удар слева Х. Соломона – специалиста земляных кортов, блестящего американского теннисиста, участника матчей на Кубок Дэвиса (рис.29. а, б, в, г).

В детстве это был маленький и щеделушный ребенок. Начав играть в теннис, он овладел ультра-закрытым ударом справа. Так как он не хотел или просто не мог менять хватку ракетки удара слева, то по совету тренера он делал то, что получалось естественно: удар слева двумя руками. Удар слева двумя руками можно выполнять и с помощью хватки для удара слева (такова техника Борга). Это дает преимущество игроку в тот момент, когда возникает потребность нанести удар с лёта одной рукой.

Я говорил в главе, посвященной удару слева, что он должен обеспечивать хороший прием подачи и даже атаку в ответ на самую мощную подачу соперника, а также безошибочную обводку выходящего к сетке противника и успешное отражение его недостаточно агрессивных ударов с лета.

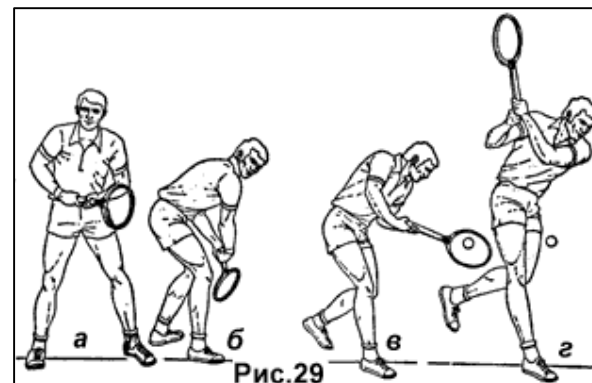
Я также говорил, что удар слева двумя руками – превосходное эффективное оружие приема подачи и обводки. Если вам однажды улыбнется счастье и вы сможете увидеть в игре Д. Коннора, вы лучше поймете, что удар слева двумя руками не терпит посредственности. Если же он выполняется бледно, не выразительно, то его быстро сведут на нет атакующие действия противника.

Несколько дополнительных рекомендаций. Если вы используете удар слева двумя руками, не меняйте хватку при подаче и смеше. Эффективность вашего удара слева может быть сведена к нулю бледностью двух других ударов.

Безбоязненно бейте по мячу и задержите ненадолго взгляд на точке встречи ракетки с мячом после того, как мяч отлетел (рис. 29, а, б). Голова, поднятая слишком рано, влечет за собой нарушение координации движений и лишает удар точности.

Занимая позицию для удара, слегка скрестите ноги под углом несколько большим, чем при подаче. Вы восстановите таким образом равновесие, нарушенное поворотом тела во время удара и отсутствием левой руки за спиной (рис. 29, в, г).

Не колеблясь, используйте ваши удары при игре с лета. Вы должны привыкнуть играть с лета, быть ловким и уметь "перекрывать" корт, но прежде чем вы овладеете искусством такой игры, вам придется в течение известного времени вырабатывать привычку "тянуться за мячом".



УДАР НАД ГОЛОВОЙ

Теннисист, играющий с воздуха, но не владеющий хорошим ударом над головой, – весьма посредственный теннисист. В этом легко убедиться.

Цель игрока, вышедшего к сетке, – приблизиться к ней как можно ближе, чтобы закончить розыгрыш очка, но без чрезмерного риска "получить" через голову мяч.

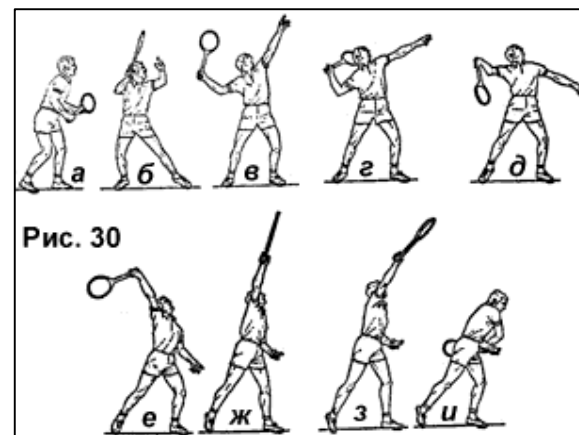
Если игрок боится свечи, потому что у него плохой смеш, он никогда не рискнет подойти достаточно близко к сетке с целью перехвата мяча. Его удары с воздуха будут в своем большинстве пассивными или защитными с полукорта (весьма опасное место на площадке) и, таким образом, откроют путь выигранным обводящим ударами противника.

Удар над головой – совсем не обязательно мощный удар. Его эффективность в равной степени зависит как от силы удара по мячу, так и от плавировки последнего.

Подготовка к удару происходит следующим образом (рис. 30, а, б, в):

а) туловище обращено боком по отношению к сетке (плечи и таз перпендикулярны к сетке к концу подготовки (рис. 30, а);

б) правая рука поднимается и занимает положение, предшествующее выносу ракетки на встречу с мячом (действия, аналогичные тем, которые выполняются при подаче).



Возможно перемещение, осуществляемое обычным шагом (скрестный шаг для начинающих более трудный и может привести к потере равновесия).

Левая рука, которая помогает поднять ракетку и **способствует правильному развороту плеч, опускает ракетку** на уровне головы и постепенно вытягивается в направлении мяча (рис. 30, б, в). Обратите внимание на наклонную линию плеч, образуемую с одной стороны правой рукой, а с другой – вытянутой левой.

В начале петли рука сгибается и увлекает за собой головку ракетки за спину игрока, как при подаче.

В конце петли или начале удара плечо тянет ракетку вперед и вверх. Плечи начинают свое маятниковое движение вперед (рис. 30, г, д).

Ударное движение такое же, как при подаче.

При выполнении удара над головой с опорой, как показано здесь, вес тела переносится вперед на левую ногу.

При выполнении удара в прыжке игрок отталкивается правой ногой, равновесие сохраняется движением "ножницы" обеих ног, а приземление происходит на левую ногу.

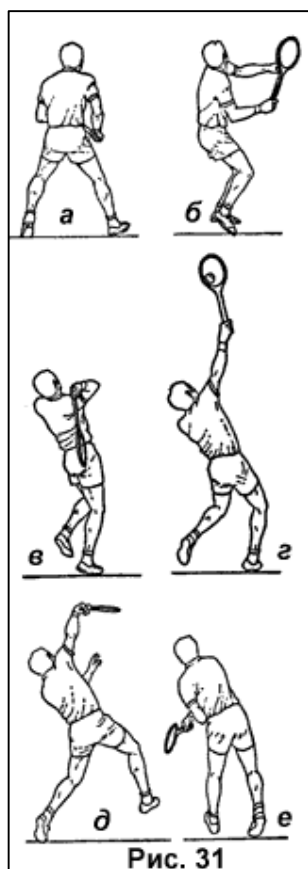


Рис. 31

В тот момент, когда ракетка соприкасается с мячом, голова остается поднятой. Взгляд направлен на мяч. Кисть выпрямлена, совершает добавочное движение вперед, что способствует увеличению скорости перемещения ракетки и силе удара по мячу. Левая рука отводится к левому бедру и должна помешать плечу отклониться назад (рис. 30, е, ж).

Плечи параллельны сетке, когда мяч играется вдоль оси корта. При косых ударах плечи развернуты перпендикулярно направлению полета мяча.

Сопровождение, как правило, более короткое, чем при подаче. Ракетка заканчивает свое движение за туловищем, ее ударная поверхность после соприкосновения с мячом поворачивается к игроку. Левая рука, согнутая у живота, удерживает плечо до окончания движения, позволяя игроку находиться лицом к сопернику (рис. 30, з, и).

На рис. 31 Панчо Гонзалес выполняет удар над головой в прыжке.

Обратите внимание на:

- положение туловища (рис. 31, а, б);
- левую руку, которая помогает поднять ракетку;
- упор правой ноги перед прыжком (рис. 31, в);
- окончание добавочного движения кисти (рис. 31, д) и приземление на левую ногу (рис. 31, е);
- сопровождение, заканчивающееся на левой стороне игрока.

А теперь несколько советов. **Игрок должен перемещаться и занимать позицию для удара таким образом, чтобы мяч никогда не оказывался слева или сзади него.**

Голова, его самый лучший ориентир, всегда должна быть чуть сзади от будущей точки соприкосновения с мячом. Если нужно нанести удар в прыжке в ответ на глубокую свечу, голова еще больше отводится назад.

Тренируйтесь, чтобы хорошо усвоить маятниковое движение плеч и кисти, **не стремись ударить сильно.**

Бейте обязательно центром ракетки и в выбранное вами место на площадке.

Тем, кто сталкивается с трудностями усвоения всего движения в целом, советую следующие упрощения.

Перед тем как будет послана свеча, игрок поворачивается боком и поднимает ракетку в положение между окончанием замаха и концом петли. Когда партнер посылает свечу, принимающий мяч поднимает левую руку вертикально вверх и отводит плечи назад. Затем он наносит удар по мячу, сопровождает его, и так несколько раз, пока ему не будут удаваться много ударов подряд. Как можно раньше он должен вернуться к движению в целом, чтобы лучше усвоить его ритм.

Удар над головой можно легко отрабатывать у стенки.

Речь идет о том, чтобы посылать мяч к основанию стенки так, чтобы он сначала отскочил от земли, потом ударился о стенку и полетел над головой игрока, который тем самым получит возможность после подготовки выполнить удар по мячу (рис. 32).

Если вы можете достаточно уверенно пробить подряд несколько ударов, вы вынуждены будете из-за недостатка времени очень быстро возвращать ракетку в положение, подобное тому, как это изображено на рис. 30, б.

Никогда не отказывайтесь выполнить удар над головой, когда вы в состоянии это сделать.

Мяч, который вы пропустили за спину, заставит вас догонять его, и вы повернетесь спиной к сопернику.

В этом случае, как правило, приходится прибегать к оборонительной свече. Само собой, вы лишаетесь преимущества, достигнутого ранее выходом к сетке.

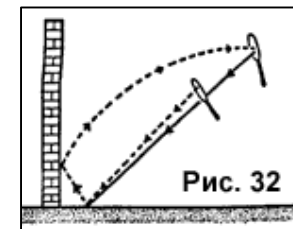
Нанеся удар над головой, свяжите окончание сопровождения с немедленным занятием позиции впереди сетки (за исключением, конечно, случая, когда свеча была короткой и вы выполнили смеш близко к сетке).

Дайте мячу отскочить от земли, когда свеча очень высокая. У вас будет время для нанесения удара над головой после отскока и для хорошей пассивировки мяча.

Следите, чтобы мяч не перескочил через вас, если вы плохо рассчитали отскок (это случается довольно часто).

Как только вы начнете контролировать движение и мяч, вкладывайте в смеш как можно больше силы.

Не ленитесь занять более удобное положение по отношению к мячу.



УДАРЫ С ЛЕТА

Запоминающихся побед добиваются с помощью ударов с лета, в том числе и на земляных кортах.

Это настолько справедливо, что даже игроки, делающие ставку на удары с задней линии и обводки, устремляются вперед, чтобы занять позицию у сетки в самые решающие моменты матча.

В самом деле, никто не может долго противостоять "психологическому давлению" атакующего игрока, который при каждом удобном случае занимает позицию у сетки.

Теннисист, не прибегающий к ударам с лета, является игроком "наполовину".

Продолжая эту мысль, замечу, что теннисист агрессивного склада, у которого атаки не находят своего завершения ударов с лета у сетки, напоминает автомобиль "Феррари", у которого используется только первая скорость. Признайтесь, обстоятельство весьма досадное.

Не лишайте себя радости, которую доставляет неотразимый удар над головой, или косой удар с лета, пролетевший "мимо носа" соперника, или же удар с лета, посланный "в противоход". Без таких ударов немислим настоящий теннисист.

Научиться ударам с лета не сложно.

Пожалуй, легче, чем ударам с задней линии, так как вы избавлены от трудностей, возникающих при отскоке мяча. Подготовка к удару занимает меньше времени, чем подготовка к ударам с задней линии. Целью удара с лета является немедленный выигрыш очка. Это предполагает короткое ударное движение в направлении сзади-вперед и сверху-вниз.

Удар с лета справа

Из исходного положения плечи поворачиваются под углом по отношению к сетке (примерно 45°).

Если руки, находясь у туловища, естественно и как бы сами собой следуют за поворотом плеч, то ракетка покрывает уже более половины того отрезка траектории, которую она описывает в фазе подготовки к удару.

Движением назад, производимым предплечьем, ракетка занимает положение, соответствующее концу замаха, ударная поверхность ракетки практически перпендикулярна земле. Локоть правой руки остается у туловища, сохраняя ту же позицию, как и при исходном положении.

Головка ракетки движется вверх и назад, чуть-чуть обводя правое плечо (или слегка пересекая воображаемую параллельную сетке линию, проходящую через правое плечо), и останавливается выше уровня точки возможного удара по мячу.

Вся эта часть движения должна выполняться плавно, без рывков, даже если обстоятельства заставляют действовать быстро (рис. 33, а, б, в).

Удар наносится в момент, когда вес тела переносится вперед с правой ноги на левую.

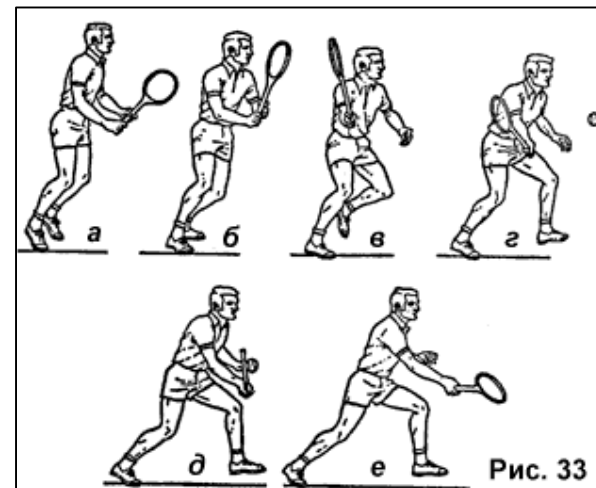
Ракетка движется непосредственно от положения, в котором она оказывается в конце замаха, в точке встречи с мячом, находящейся впереди туловища.

Локоть остается у туловища. Вытянутое предплечье придает ракетке (рис. 33, г) скорость. В начале удара головка ракетки имеет небольшое отклонение назад. Ракетка встречает мяч в точке, отстоящей от корпуса на 10-20 см дальше, если сравнить с аналогичной точкой при ударе справа с отскока.

Конец движения выполняется вытянутой рукой, струны ракетки почти параллельны сетке при прямых ударах и под углом к ней при косых ударах.

Левая рука удерживает равновесие туловища, она остается перед ним, чтобы помешать отклонению назад левого плеча (рис. 33, д, е). Кисть должна крепко удерживать ракетку в фазе конца замаха и до самого удара. Расслабить кисть можно лишь при переходе в исходное положение.

Удар с лета (удар, окончание движения) должен быть уверенным и быстрым.



Удар с лета слева

Положение плеч и таза симметрично их положению при ударе с лета справа в начале подготовки к удару (рис. 34, а, б, в).

К концу подготовки и в начале удара плечи разворачиваются перпендикулярно сетке (рис. 34, в).

Ракетка, которая проходит половину пути назад во время поворота туловища, отводится к моменту завершения замаха двумя руками. Правая рука слегка удаляется от груди, чтобы облегчить движение предплечья (поворот предплечья, в результате которого ладонь оказывается обращенной к земле).

Головка ракетки обводит левое плечо сверху, отходит назад и останавливается выше уровня точки встречи с мячом, за исключением высоких ударов с лёта, когда при замахе головка ракетки начинает движение с уровня ниже точки соприкосновения ракетки с мячом (см. рис. 37, а, б, в в конце главы: высокий удар с лёта Патрика Пруази).

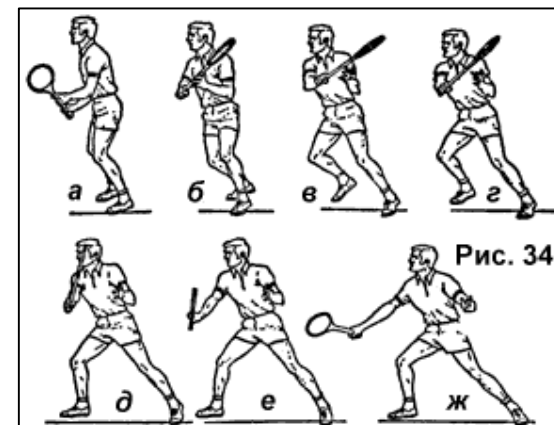
Все движения на данной стадии удара осуществляются плавно и без рывков.

Туловище, "выбрасываемое" вперед левой ногой, теряет равновесие с момента окончания подготовки к удару.

Удар наносится тогда, когда правая нога ищет опору, чтобы восстановить утерянное равновесие.

Ракетка идет непосредственно от положения конца замаха к удару, т.е. к точке соприкосновения с мячом, находящейся впереди игрока.

Предплечье выносится вперед и придает скорость ракетке, головка которой несколько отклонена назад. Соприкосновение ракетки с мячом происходит, как правило, после того, как правая нога коснулась земли. Кисть в этот момент не должна расслабляться. Точка удара находится от корпуса на большем удалении, чем при ударе слева с задней линии. Окончание движения выполняется вытянутой рукой, ракетка оказывается почти перпендикулярной к сетке. Удар наносится энергично и решительно, и только по выходе из него игрок может расслабиться. А теперь взгляните на рис. 34, г, д, е, ж.



Несколько советов. **В подавляющем большинстве удары с лёта выполняются с подрезкой.** Только высокие удары с лёта могут быть плоскими. Для начинающего, важно наносить удары с лёта, находясь вблизи от сетки (от 1 до 2м), чтобы:

- а) иметь в качестве ориентира высоту сетки;
- б) атаковать мяч сверху вперед-вниз;
- в) думать о том, не попадет ли мяч в сетку, когда окончание движения явно ниже кромки сетки.

По мере освоения ударов игрок удаляется от сетки до средней позиции (между сеткой и линией подачи).

При каждом ударе нужно двигаться на мяч. Но различают два положения в зависимости от того, куда направляется удар с лета:

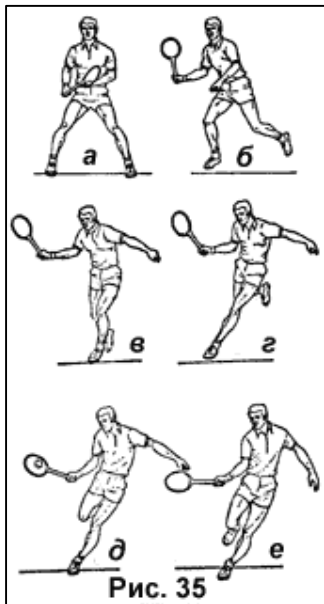
а) игрок движется со средней позиции. Он выдвигается вперед, наносит удар, идет вперед до конца движения ракетки и возвращается немного назад, чтобы обезопасить себя от свечи.

б) игрок начинает двигаться с линии подачи. Он выдвигается вперед, наносит удар, продолжая идти вперед во время удара и даже после него, чтобы достичь средней позиции (в одних случаях переходя её, а в некоторых – немного не доходя до неё).

Чтобы научиться уверенно выполнять удары с лета, лучше всего:

- а) отрабатывать их на первом этапе обучения непосредственно у сетки;
- б) удаляться понемногу от сетки и направлять удары с лета в поле подачи;
- в) с позиции некоторого удаления от сетки пытаться посылать длинные удары с лета сначала прямые, потом косые, варьируя при этом силу удара;
- г) подходить к средней позиции и пытаться посылать удары с невысокой или низкой точки, контролируя скорость и направление полета мяча.

Овладев основными техническими приемами в теннисе, уделяйте больше внимания ударам с лета, разучивая их вместе с партнером. Лучшая позиция для этого – на линии подачи, она дает время, чтобы увидеть летящий мяч, занять лучшее положение и контролировать мяч (бесполезно сильно бить по мячу).



Это упражнение развивает реакцию, ловкость, чувство мяча, оно всегда оживляет тренировку.

Три иллюстрации к разделу "удар с лёта" в исполнении мастеров высокого класса:

1) Франсуа Жоффре наносит удар с лета справа (рис. 35, а, б, в, г, д, е).

Обратите внимание на следующие моменты:

быстрый поворот плеч и высоко поднятая головка ракетки;

замах короткий, позволяющий произвести удар сверху-вниз и вперед-вниз;

локоть движется к туловищу по мере того, как ракетка приближается к точке соприкосновения с мячом;

толчок правой ногой вперед

струны ракетки после соприкосновения с мячом ориентированы практически параллельно сетке.

2) Ванаро Н'Годрелла наносит удар с лета слева.

Обратите внимание на следующие моменты:

быстрый поворот туловища и особенно плеч в сторону мяча (рис. 36, а);

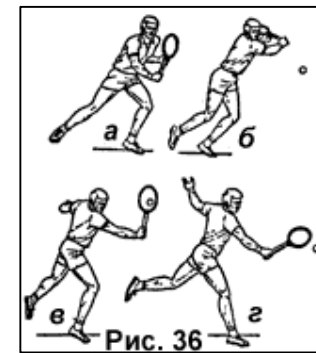
наклон туловища вперед, в то время как ракетка (ударная поверхность направлена вверх) в положении, соответствующем фазе конца замаха (рис. 36, б);

локоть и правая рука отдалены от туловища (но все же советуем читателю держать их ближе к корпусу);

левая рука уравнивает положение туловища (рис. 36, в, г);

приземление происходит на правую ногу после соприкосновения ракетки с мячом;

линия плеч и бедер перпендикулярна сетке в момент соприкосновения ракетки с мячом и окончания движения.

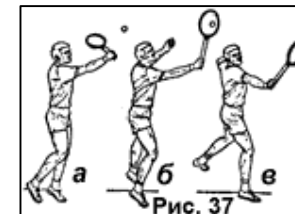


3) Патрик Пруази наносит удар с лета слева в высокой точке.

Обратите внимание на:

прекрасную координацию рук, ног, плеч;

конец подготовки к удару, когда головка ракетки находится ниже, чем в момент соприкосновения с мячом; вес тела переносится вперед навстречу мячу (рис. 37, а, б, в).



ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ В РАЗЛИЧНЫХ СИТУАЦИЯХ

После усвоения хватки ракетки разучивание исходной позиции – одна из основных задач, стоящих перед начинающими. Заняв исходное положение, необходимо:

физически расслабиться, не ослабляя внимания;

сохранять бдительность, готовность ненапряженно и вовремя выполнить любое действие.

Новичок в теннисе еще до освоения того или иного удара должен детально ознакомиться с положением, которое обеспечит правильное выполнение движения.

Рассмотрим различные варианты исходного положения.

Исходное положение на задней линии. Игрок стоит, слегка согнув ноги, ступни на ширине плеч, плечи "расслаблены", вес тела на носках ног (рис. 38). Правая рука находится немного ниже уровня пояса и держит ракетку, струны которой расположены перпендикулярно земле. Руки занимают естественное положение вдоль тела и согнуты в локтях. Левая рука поддерживает ракетку за шейку. Головка ракетки достигает уровня грудной клетки. Угол, образуемый между ручкой ракетки и предплечьем, не должен быть ни слишком маленьким, ни слишком большим. Если он будет слишком маленьким, то это явится причиной излишней напряженности кисти и предплечья. Если он будет слишком большим, то это сильно "расслабит" кисть и повлечет за собой ошибки в игре.



Исходное положение при ударе с лёта. Игрок должен выдвинуть согнутые руки вперед, туловище также наклонить вперед. Головка ракетки должна быть на уровне подбородка. Отражая мяч под правую руку, ориентируйте струнную поверхность ракетки перпендикулярно к земле и параллельно сетке.

Отражая мяч под левую руку, ориентируйте ударную поверхность перпендикулярно к земле и косо по отношению к сетке (к левому столбу сетки для игроков, играющих правой рукой, или к правому столбу для тех игроков, которые играют левой).

Хороший игрок, не желающий раскрывать перед соперником возможное направление своего удара, ориентирует ракетку в промежуточной плоскости.

Исходное положение при приеме подачи. От правильно занятого исходного положения при приеме подачи зависит качество вашего удара. Слишком большая мышечная расслабленность и невнимательность приводят к ошибкам. Излишняя напряженность может повлечь поспешные действия.

Чтобы быть по-настоящему готовым принять подачу, т. е. обеспечить для себя наиболее благоприятные условия, необходимо:

точно зафиксировать место (удаление от средней метки), которое выбирает подающий, поворот его туловища и подброс мяча. Все это подскажет направление полета мяча, введенного в игру;

начать движение в момент, подброса мяча подающим, и быть на носках в тот момент, когда подающий наносит удар. Этот динамичный приём подачи благоприятствует продвижению вперед, в стороны, вперед-в сторону.

Во время этой фазы движения принимающий должен определить, как он будет принимать подачу. Это, конечно, зависит от качеств подачи и намерений подающего (например идет противник после подачи к сетке или нет, плоская ли подача или с вращением мяча, направлена под левую или под правую руку)

Необходимо дать "почувствовать" подающему, что вы предельно внимательны и готовы к любому удару. Если принимающий "спит", то почти наверняка соперник захватит его врасплох или же поставит в сложное положение.

Если игрок не был поставлен в трудное положение или выбит с позиции, то, заняв после перемещения исходное положение, он может немного расслабиться. Однако и в этом случае в исходном положении необходимо следить за противником и мячом. Так, например, за поворотом корпуса соперника может последовать удар в противоход, и этот маневр следует предвидеть.

Не суетитесь на площадке. Поспешность при перемещениях мешает занятию исходного положения и может дать ценные сведения противнику о ваших намерениях. Секрет успеха заключается в своевременном начале перемещения, которое позволит игроку занять лучшее исходное положение (рис. 39, а, б, в).

РАБОТА НОГ

Еще бытует мнение, что работа ног является каким-то дополнительным приложением к технике тенниса.

Сколько раз доводилось мне слышать разговоры о том, что такой-то игрок прекрасно работает ногами – бегают быстро и много, но неверно перемещается на корте и потому часто ошибается.

На деле под хорошей работой ног следует понимать совокупность всех передвижений на площадке в сочетании со скоростью и общей активностью.

В самом деле, фундаментом хорошей работы ног является совокупность умелых движений к мячу, занятия позиции и перемещения для занятия новой позиции. Что понимается под движением к мячу? Это путь от места, которое теннисист выбрал в качестве исходного положения, к месту, где он занимает ударную позицию. Приемлемы разные способы передвижения. Их выбор зависит от конкретной игровой ситуации. Различают медленный шаг, скрестный бег, приставной бег, прыжки и "разножку".

Начинающий должен помнить (опытным игрокам это уже известно), что глаз в состоянии зафиксировать начало движения ракетки соперника и придаваемое мячу направление полета, но визуально заранее нельзя определить длину, высоту и траекторию движения мяча. И для того, чтобы занять хорошую позицию для встречи мяча, у вас существует другое важное средство – ваши быстрые ноги и их правильная постановка при приеме мяча.

Итак, ноги должны находиться в постоянном движении, чтобы по мере приближения мяча к игроку исправлять допущенные глазом ошибки. Но нельзя двигаться как попало.

Очень быстро забывают о том, что для хорошего старта нужно стоять на передней части ступни. Я, однако, делаю для начинающих некоторое ограничение в этом правиле. В большинстве случаев им трудно сохранять равновесие в таком положении. Поэтому вначале они могут занимать более удобное для себя положение, распределив вес тела целиком на обе ступни. Но нельзя допускать, чтобы это вошло в стойкую привычку, ибо в противном случае это может затормозить прогресс игрока в целом.

Дистанция перемещения к мячу и скорость перемещения должны быть определены как можно раньше, чтобы игрок смог – сначала приблизительно, затем с большей точностью – рассчитать характер, скорость, величину и, в случае необходимости, количество шагов, которые нужно сделать.

От этой оценки зависит старт. Если противник послал медленный, мягкий мяч, который падает в середине площадки, резкий старт ничего не даст. Стартовать в этом случае следует спокойно и без спешки занять правильную позицию.

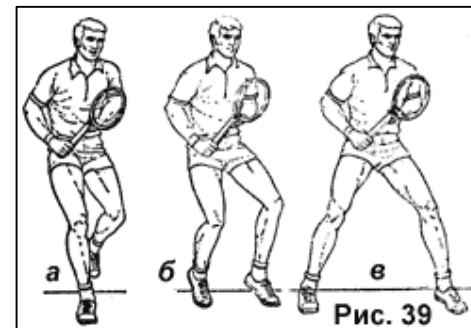
Чем ближе мяч падает к месту нахождения игрока, тем более тщательным должно быть его движение к мячу. Ничто так не раздражает, как ошибка, допущенная при приеме медленного мяча, который несправедливо считается легким. Легких мячей не бывает. Всегда помните об этом.

Если приходится преодолевать большое расстояние, переходите на быстрый бег.

Если предстоит продвигаться к мячу вперед и в сторону на короткое расстояние, используйте приставной бег.

Если движение к мячу происходит то в одну, то в другую сторону, используйте приставные шаги, быстрый шаг, рывки в различных сочетаниях.

Отход к глубоко посланному мячу, в том числе свечи, как правило, осуществляется приставными шагами.

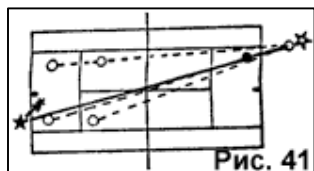


Несколько замечаний по поводу передвижения для занятия новой позиции. Такое передвижение является преодолением пути, который нужно пройти от места, где произошло окончание удара, к месту, которое наметил игрок в качестве исходного положения и последующего нового перемещения к мячу.

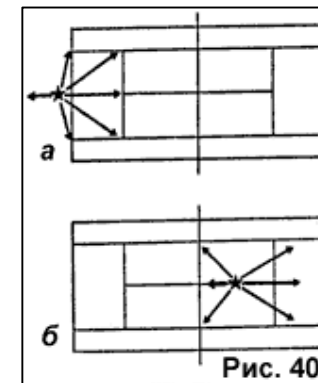
Некоторые игровые ситуации требуют перехода от одного места на корте к другому, минуя исходное положение из-за нехватки времени (например, когда игрок "выбит" с корта). Тогда передвижение для занятия новой позиции, движение к мячу и занятие позиции реализуется одним и тем же способом (например, скрестным бегом), разница может быть только в длине, скорости и характере шагов в начале, середине и конце бега.

Как правило, для игры с задней линии занятие новой позиции происходит недалеко от оси корта и задней линии (рис. 40, а), а для игры с воздуха – между сеткой и линией подачи (рис. 40, б). На рисунках стрелками указаны все передвижения для занятия новой позиции из "средней" точки.

Она, однако, находится в зависимости от угла, образованного направлением удара и позицией противника.



На рис. 41 изображена ситуация, когда один из игроков послал длинный, крученный удар справа; заштрихованная звезда и стрелка обозначают передвижение игрока для занятия новой позиции. Пунктирные линии и белые кружки обозначают траектории и точки приземления мячей соперника. Его новая позиция должна находиться немного впереди задней линии, чтобы отразить возможные укороченные удары, и примерно в 1,5 м от середины этой линии, чтобы одновременно быть готовым принять крученный мяч или длинный, посланный вдоль коридора.



Имеется несколько способов занятия новой позиции. Самый лучший тот, который позволяет оставаться лицом к корту. Используются для этого приставные шаги, "разножка" или комбинация того или другого.

Если мяч соперника заставил вас основательно удалиться от центра площадки, постарайтесь бегом вернуться к новой позиции. В вашем распоряжении – время, за которое ваш собственный мяч долетит до соперника. Займите новую позицию – приставными шагами лицом к площадке.

В случае, если ударом соперника вы выбиты с позиции, то передвижение для занятия новой позиции, движение к мячу и занятие ударной позиции осуществляются бегом.

Отходя назад, игрок обычно устремляется быстрым шагом или бегом к наиболее удобному месту, где будет ждать следующий удар. Это место находится на задней линии площадки или перед ней, когда ответный удар укороченный или оборонительный, и сзади нее, если удар длинный и нападающий.

После движения к мячу вперед передвижение для занятия новой позиции может явиться продолжением первоначального движения, если игрок выходит к сетке, или началом отступления, если есть необходимость вернуться к задней линии.

В этом случае взгляд игрока должен быть обращен на площадку, чтобы не терять из виду действий противника.

ВРАЩЕНИЕ МЯЧА

Вращение мяча играет большую роль в современной игре. Нынешнее поколение чемпионов прибегает к вращению все в большей мере. Приоритет отдается крученым мячам. Впрочем, такое несколько чрезмерное использование вращений носит сомнительный характер, когда игроки не имеют достаточной физической силы и тактического чутья, необходимых для их успешного применения.

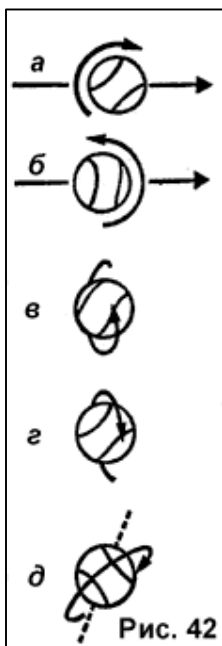
В теннисе выделяют два вида ударов, в исполнении которых используется вращение, - крученые и резаные.

Они отличаются друг от друга направлением вращения, которое придается движением ракетки.

Удары с задней линии площадки:

Крученный мяч – это мяч, по которому нанесен удар ракеткой, описавшей траекторию сзади-снизу вперед-вверх.

Крученный мяч закручивается вперед вокруг горизонтальной оси (рис. 42, а).



Резаный мяч – это мяч, по которому нанесен удар ракеткой, описавшей траекторию сзади-сверху-вперед-вниз. Резаный мяч вращается в сторону, противоположную его полету, вокруг горизонтальной оси (рис. 42, б). Вот вращения, какими видит их игрок, только что ударивший мяч (рис. 42, б, в, г). Рис 42 Сторона, в которую вращается мяч, и направление его полета (а, б), крученный мяч (в), резаный мяч (г), сторона вращения мяча (д) (пунктиром обозначена наклонная ось, близкая к вертикали).

Подача

Крученный мяч при подаче – это мяч, по которому нанесен удар ракеткой по траектории вперед слева направо (для играющих правой рукой) и снизу вверх (в конце соприкосновения с мячом и в начале сопровождения ракетка идет сверху вниз вперед и вправо). Мяч при этом летит, вращаясь вперед вокруг наклонной оси (рис. 42, д).

Резаный мяч при подаче – это мяч, по которому нанесен удар ракеткой, описавшей траекторию вперед-сверху и слева направо.

Мяч летит, вращаясь вперед вокруг наклонной оси.

Некоторые особенности ударов с вращениями

Они на руку тому, кто умеет подержать мяч в игре, но уменьшают скорость полета мяча по сравнению с плоскими ударами.

Рис. 43. Траектория ударов, а- сплошной линией обозначен плоский удар, пунктиром – крученный, б – сплошной линией обозначен плоский удар, пунктиром – резаный.

Мячи с вращением имеют существенные особенности, присущие траектории полета и отскоку, чем и обусловлен повышенный интерес к таким ударам. Запомните следующее: крученный мяч, летящий с той же точки, имеющий в начале полета ту же линейную скорость и то же направление, что и плоский, движется по более короткой траектории (рис. 43, а).

Резаный мяч, летящий с той же точки, имеющий в начале полета ту же линейную скорость и то же направление, что и плоский, имеет более длинную траекторию полета (рис. 43, б).

А теперь о высоте траектории. Крученный мяч имеет вначале более высокую траекторию, чем плоский. Резаный мяч – более низкую, так как он имеет тенденцию зависать в воздухе.

Важная деталь: в крученный мяч вкладывается больше энергии, чем в плоский или резаный, если брать одну и ту же дистанцию полета.

Что же касается отскоков мяча, то они зависят от линейных скоростей, скорости вращения и высоты траектории.

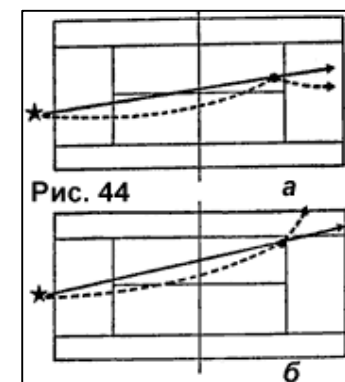
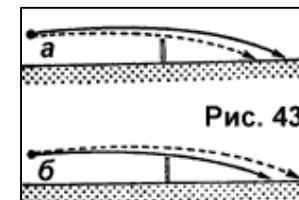
Общее правило: мощная "подкрутка" дает "прыгающие" отскоки. "Подрезка" вызывает "скользящие" отскоки, если мячи быстрые, и "останавливающиеся", если мячи медленные.

Возникают определенные трудности при подаче и иногда при ударе над головой, ибо вращение влияет на траекторию полета от отскока мяча, отклоняет ее от прямолинейной. На рис. 44,а показана траектория перед отскоком и после отскока мяча, посланного крученой и плоской подачами. На рис. 44,б показана резаная подача в сравнении с плоской.

Рис 44. Схема подач: а – сплошной линией обозначена плоская подача, пунктиром – крученая; б – сплошной линией обозначена плоская подача, пунктиром – резаная.

Что же касается ударов с лета, то только плоские или резаные удары могут представлять интерес для начинающих, да и многих других игроков.

Крученые удары с лета применяются эпизодически, скорее по прихоти игрока, чем по необходимости, и не должны быть предметом специального освоения.



Ритм

Это, может быть, главное в теннисе. **Его цель – извлечь максимальную пользу от ударов.** Без него самое блестящее по форме движение даст нулевой эффект.

Скорость, сообщаемая мячу, зависит:

от ускорения, придаваемого ракетке;

от противодействия ракетки мощным ударам (например, при приеме подачи, отражении ударов с лёта и полулёта);

от вращений мяча.

Чтобы овладеть ритмичной игрой, нужно уметь "раскладывать" движение на три составные части:

1) **Подготовка:** отведение ракетки назад – начало замаха.

2) **Удар:** вынос ракетки вперед, чтобы нанести удар.

3) **Сопровождение:** глубокое сопровождение, если это удары с задней линии, подачи и удары над головой, и короткое сопровождение с ранним торможением, если это удар с лёта.

Очень важна ранняя подготовка (раннюю не путать с поспешной), так как позволяет определить скорость, с которой ракетка должна быть отведена назад.

Слишком медленная, запоздалая подготовка влечет за собой поспешные удары, в результате которых встреча ракетки с мячом может произойти слишком далеко (впереди или сзади) от идеальной точки удара. Каждый удар имеет свою идеальную точку, которая в случае необходимости может находиться чуть впереди или немного сзади от правильно выбранной плоскости удара.

Желаемое ускорение должно "вписываться" в удар. Относительная мягкость замаха трансформируется в более жесткий вынос ракетки благодаря концентрации энергии. Продолжение этого движения – настоящее "метание" ракетки в тех случаях, когда это удары с задней линии, подача, удары над головой и с лета в высокой точке.

Противодействие, очень часто необходимое при отражении ударов с лета при приеме подачи, не соответствует "метанию". Точнее, это следует назвать очень решительным ускорением, в основе которого – укороченный замах.

Начало сопровождения – тесно связанное с окончанием удара (соприкосновение ракетки с мячом) – должно быть по идее таким же быстрым, как и начало соприкосновения с мячом. На деле это невозможно, так как соприкосновение с мячом основательно тормозит ракетку. Речь потому идет лишь о том, что теннисист обязан стремиться энергично пересечь путь мяча ракеткой.

Можно обратиться к музыкальным ритмам, чтобы более легко создать свой собственный. Так как одна полнота равнозначна двум четвертям, то ритм может передаваться следующим образом:

подготовка к ударам справа и слева с отскока с задней линии, подача и удар над головой на счет "один" (полнота, растянутая в длину);

удар и начало сопровождения на счет "два-два" (две быстрых четверти);

конец сопровождения, естественно, вписывается на вторую четверть. Для слитного движения в целом: "один-два-два";

замах для удара с лета справа или слева производится на счет "один" (одна недолгая четверть). Удар и сопровождение на счет "два" (быстрая четверть). Для слитного движения в целом "один-два".

Удар над головой и прием подачи в некоторых случаях могут иметь такой же ритм, как удары с лета. Это зависит от того, насколько врасплах захватила вас неожиданная свеча или плохая подготовка к приему быстрой подачи.

Общий вывод: ритм – это игра без неоправданно резких движений, без суеты, это игра с большим коэффициентом полезного действия.

КАК ПРОГРЕССИРОВАТЬ В ТАКТИКЕ ИГРЫ

Примеры для начинающих

В теннисе, как и во многих других играх с мячом, не существует границы между техникой и тактикой. Неразрывная связь этих двух компонентов обеспечивает эффективность игры.

В матче и начинающий и чемпион думают прежде всего о том, чтобы послать мяч в пределы площадки. К этому элементарному положению чемпион прибавит сопернику целый ряд трудностей: большую скорость, большую точность, большее или меньшее вращение мяча и т. д.

Недостаточное владение техникой затрудняет реализацию множества тактических замыслов.

Для начинающего самая первая задача – перебить мяч через сетку.

Вторая – быть в достаточной степени стабильным и точным, уметь обмениваться ударами. Сначала новичку достаточно научиться попадать в точки, прилегающие к центру линии подачи (рис.45,1). Ему следует воздерживаться от сильных ударов по мячу, в результате которых мяч может улететь за заднюю линию.

Третья задача – попытаться удлинить или уменьшить траекторию мяча. Это потребует уже большей ловкости, сноровки, точности. На этапе решения третьей по счету задачи начинающий пробует раскидывать мячи по площадке. Он должен играть кручеными мячами вправо и влево, а также вдоль коридора. Но так, чтобы мяч не ложился в непосредственной близости от боковых линий, иначе немедленно последуют ошибки (рис. 45,2).

Следующая задача – научиться менять ритм и длину ударов, т.е. уметь выполнять быстрый, медленный, длинный, короткий удары и т. д. И все время мячи должны падать не ближе метра от линий, в противном случае посыпятся ошибки.

Очевидное закрепление достигнутого прогресса – **овладение ударами с лёта**. И здесь не следует спешить в разучивании упражнений. Сначала просто пытайтесь послать мяч над сеткой. Овладев этим простейшим способом, перейдите к плавировке мяча в середину площадки. Затем приступайте к ударам с лёта: крученым, плоским, длинным, коротким. И, наконец, произвольно варьируйте скорость полета мяча. Постепенно приучайте себя к мысли, что в одиночной игре необходимо выходить к сетке и завершать розыгрыш очка ударом с лёта. Постарайтесь найти оптимальный способ преодоления отрезка пути, отделяющего место выполнения подачи или атакующего удара после отскока мяча от места, где вы будете играть с лёта.

Несколько существенных рекомендаций. Вы уже убедились, что простой посыл мяча через сетку не вызывает особых трудностей. Они возникают тогда, когда мяч направляется в определенную точку корта, причем с заданной скоростью. Реализация этой цели требует предельного внимания.

Как построить новичкам обмен ударами? Большинство посылают мячи слишком сильно и слишком далеко. При этом пославший мяч доволен своим ударом, а его партнер раздосадован, поскольку не сумел достать мяч. Поэтому часть тренировки обязательно посвящайте перекидке по принципу "партнёр партнёру", а не "противник противнику". **Не забывайте: очки вы будете выигрывать в соревновании**, а главная задача тренировки – методичная отработка ударов.

Таким образом, начинающий должен научиться посылать мяч туда, откуда его партнер сумеет вернуть его с наибольшим успехом. Мяч поэтому должен быть не очень длинным, не очень коротким, не очень быстрым и без особых подкруток. Медленный мяч, летящий на игрока, дает ему больше времени для выбора правильной позиции. Стремитесь на первых порах непрерывно обмениваться хотя бы пятью-шестью такими ударами, в результате которых мяч не будет попадать в сетку или выходить за пределы площадки. Такая тренировка обязательно доставит удовольствие.

Прогресс будет очевиден тогда, когда начнет получаться более быстрый обмен ударами. Чем раньше игрок начинает определять скорость и длину летящего мяча, тем больше у него остается времени, чтобы собраться, больше шансов ответить так, как ему хочется.

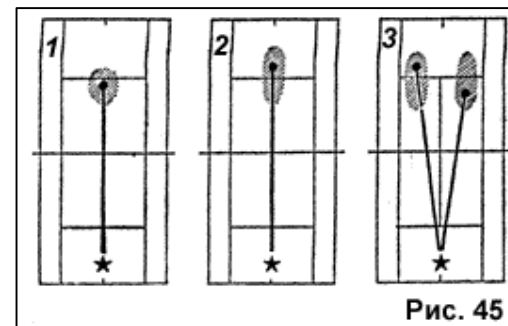


Рис. 45

Спустя непродолжительное время после начала обучения начинающий как бы застревает на одной из ступенек продвижения вверх. Один из наиболее часто возникающих перед ним вопросов звучит примерно так: почему мяч, пробитый чуть более сильно, выходит за пределы площадки или попадает в сетку? Постараемся найти ответ. Он вытекает из простейшей логики. Теннисный корт имеет как известно, 23,77 м в длину, а сетка в середине имеет 91 см высоты. Учитывая высоту сетки, невозможно "убить" отскочивший на много метров от сетки мяч, вершина отскока которого ниже 1,2 м от земли (уровень бедер мужчины среднего роста). Когда находишься за задней линией площадки и должен нанести удар по мячу на уровне плеча, что очень трудно для начинающего как при ударе справа, так и слева, нужно помнить, что разница в высоте по отношению к сетке никогда не составляет больше 50 или 60 см. Эта разница настолько незначительна, что если не думаешь о том, чтобы "поднять" мяч, нанося удар снизу вверх, то обязательно попадешь в сетку. При этом огромную роль играет направление струнной поверхности. Нужно всегда помнить, что ракетка, струнная поверхность которой направлена в конце соприкосновения с мячом к земле, посылает мяч "в землю", а при направлении струнной поверхности в другую сторону – "в небо".

Важно также не забывать, что сетка у боковой линии коридора выше примерно на 11 см, чем в центре. Это обязывает прицеливаться повыше и быть более осторожным, когда направляешь мяч вдоль линий коридора. Такая осторожность в равной степени необходима как при ударах с задней линии, так и при ударах с лёта. Этому же правилу следует придерживаться и при выполнении удара над головой и укороченных крученых подач.

ТАКТИКА

Тактика начинается тогда, когда игрок размышляет о том, как направить мяч выше сетки и в пределы площадки. Это, в принципе, первое намерение новичка.

Таково же намерение игроков высокого класса, когда они видят, что посланный мяч ставит перед ними серьезные проблемы. Но в то время, как эти игроки знают, как извлечь пользу из любой ситуации и добиваются преимущества благодаря своей технике и пониманию игры, начинающий и средний игроки наталкиваются на множество препятствий.

Общее правило таково: любому удару должен предшествовать определенный замысел.

Не следует полагаться просто на тактику как таковую.

Игрок может только тогда конкретизировать свои намерения, когда его технический багаж и его видение игры позволят ему это сделать.

Не хватило бы огромнейшей книги, чтобы рассказать обо всех тонкостях игры в одиночном мужском и женском разрядах, о парных играх, в том числе в смешанном разряде. Особенности игры в любом разряде могли бы дать обширный материал, достаточный для самостоятельного труда. Я же постараюсь выделить главные элементы, составляющие основу тактики.

Эти элементы скорее зависят от геометрии площадки, чем от характера ударов, хотя, разумеется, не будет ошибкой предположить, что мужчина атлетического сложения, делающий акцент в игре на выходах к сетке и ударах с лета, с большей вероятностью будет доминировать на площадке, по сравнению с игроком невзрачной комплекции. Мы знаем также, что женщины и дети предпочитают оставаться на задней линии в ожидании ошибки противника.

Итак, несколько общих положений. Сетка ниже в середине, чем по краям. Диагональ, проходящая через площадку, длиннее боковой линии. Улары с задней линии ниже 1 м над сеткой – ненужный риск. Для выполнения обводящих ударов, когда мяч направляется в ноги противнику или вдоль линии, допустима предельно низкая высота полета.

Противнику сложно отражать длинные мячи, так как:

- 1) в большинстве случаев они вынуждают отходить назад;
- 2) отступая, противник крайне редко может позволить себе обводящий удар из-за большого расстояния до сетки;
- 3) они всегда хоть немного, но застают противника врасплох, вынуждая ответить коротким мячом.

Крученые мячи, если они короткие, должны по возможности выбивать противника с корта, иначе он сам завладеет пространством.

При обмене ударами с задней линии прямые удары юлжны быть также как можно длиннее. Крученые удары должны быть длинными, если это выжидательные удары.

При игре с задней линии изменение ритма вместе с изменением длины ударов – самая выгодная тактика. Чередование быстрых и медленных мячей- совершенно необходимо, чтобы не дать противнику возможности привыкнуть занимать позицию и готовиться к ударам, всегда располагая одним и тем же временем.

Качество подачи определяется скорее длиной, чем силой.

Короткая и медленная подача – это оборонительный удар. Короткая и медленная подача (она может дать эффект, если застаёт врасплох) нередко задевает сетку, поэтому часто прибегать к ней не следует. Длинная подача, даже весьма медленная, всегда ставит перед принимающим проблемы (рис. 46, 1 и 2).

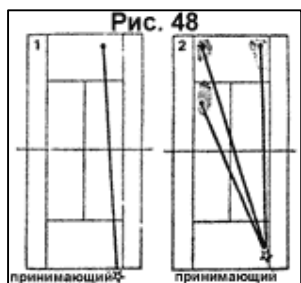
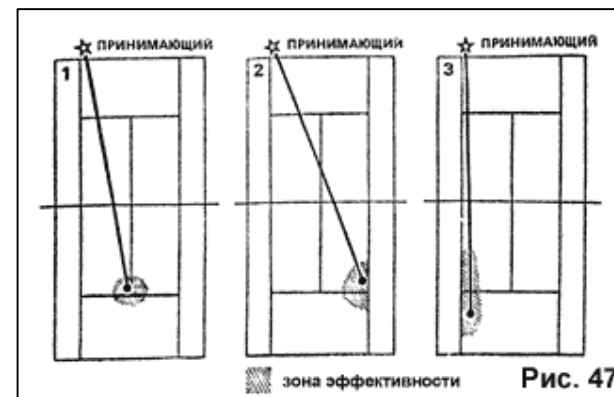
Общее правило: вторая подача должна всегда направляться под левую руку принимающего (за исключением случая, когда его удар справа действительно очень плохой) с приданием мячу вращения. Когда начинают играть в теннис, то прибегают к более простым резанным подачам, а со временем переходят к крученым подачам, более неудобным для противника на земляных площадках и площадках с неровным покрытием.

При приеме длинной и быстрой подачи не следует пытаться сразу же выиграть очко. Если она короткая и медленная, используйте свой шанс. Мысленно прикиньте соотношение выигранных и проигранных очков. Если баланс в вашу пользу, продолжайте в том же духе. Если отрицательный – умерьте свой пыл довольствуйтесь тем, чтобы выбить противника с позиции или просто захватить инициативу, сковывая его.

А теперь две стандартные ситуации.

1) После подачи противник выходит к сетке:

- а) направьте мяч к линии подачи, в ноги сопернику (рис. 47,1),
- б) ответьте коротким крученым, достаточно быстрым мячом с низкой траекторией (рис. 47,2),
- в) направьте быстрый мяч вдоль линии, попытайтесь противника заставить врасплох, выиграть у него очко контролирующим ударом (рис. 47, 3).



2). Подающий остается у задней линии площадки:

- а) принимайте подачу, обеспечивая для мяча надежную зону безопасности по высоте, длине и ширине (метр над сеткой и по меньшей мере в метре от линий) (рис. 48,1),
- б) попытайтесь нанести косой удар, выбивающий противника с корта, если подача короткая и медленная (рис.48,2).

При выходе к сетке нужно учитывать две возможности:

Рис. 49. Выбитый с позиции игрок А стремится занять новую позицию, Б- атакующий игрок.

1). Противник уже выбит с позиции, что позволяет атаковать в "свободное место", "в противоход" или вдоль линии, чтобы закончить выигрыш очка ударом с лёта.

2) Противник занимает хорошую позицию, но вы используете его короткий мяч, чтобы выйти к сетке. Атаковать нужно длинным и очень быстрым мячом, чтобы иметь время продвинуться к сетке как можно ближе. Атака должна, как правило, направляться по центру, желательно под левую руку (удар под правую руку остаётся в резерве для захвата соперника врасплох, рис. 49,2).

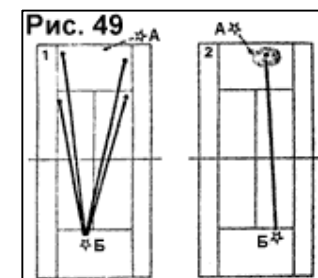
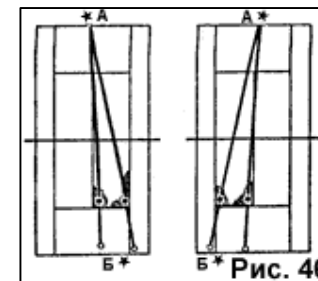


Рис. 50. Слева – подающий А выходит к сетке; справа – подающий А выходит к сетке и собирается нанести удар справа с лета.

Если противник, принимая подачу, нанес удар, вынуждающий вас бить с лета ниже уровня сетки, будьте осторожны.

А теперь взгляните на рис. 50,1. Вы наносите длинный удар с лета, направленный в центр площадки под левую руку. Следующий удар, если он потребуется, позволит вам закрепить преимущество, приблизиться к сетке, а иногда и закончить розыгрыш очка в свою пользу.

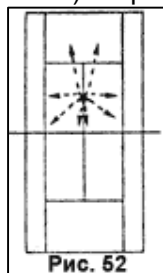
При медленном и высоком; приёме подачи попытайтесь нанести удар по мячу, когда он находится над уровнем сетки, постарайтесь выбить противника с позиции либо длинным нацеленным ударом с лёта, либо быстрым крученым ударом с лёта, если вы находитесь достаточно близко от сетки (рис, 50,2).

Запомните: выходя после подачи к сетке не нужно мчаться, словно спринтер, с задней линии. Такая оплошность может сказаться на качестве выполняемых ударов с лёта.

Рис. 51. Подающий А выходит к сетке.

Необходимо:

- двигаться достаточно быстро, пробегая путь от задней линии примерно к линии подачи;
- стартовать в направлении полета мяча, посланного соперником, чтобы перехватить его ударом с лета (рис 51).



При ударе с лета лучше всего занять среднюю позицию – между сеткой и линией подачи (рис. 52).

Высокие, быстрые, с хорошей реакцией игроки могут выдвинуться на метр вперед.

Дети и женщины отступают на метр, чтобы "уберечь" себя от свечи.

Если противник занял позицию за задней линией, самым эффективным ударом будет короткий крученый атакующий удар с лета, если он занял позицию впереди задней линии, то наиболее успешным будет более длинный, крученый атакующий удар с лета или прямой удар "в противоход".

Если игрок находится достаточно далеко от сетки, то в этом случае имеются два решения:

а) низкий мяч – его нужно играть длинным ударом, по центру площадки и преимущественно под левую руку с продвижением вперед;

б) высокий мяч – его нужно играть нападающим длинным ударом в открытое место, в центр под левую руку или против хода соперника с продвижением вперед.

Если противник играет с лета, возможны различные решения:

а) попытаться нанести обводящий удар вдоль линии, чтобы обыграть противника на скорости (рис 53,1);

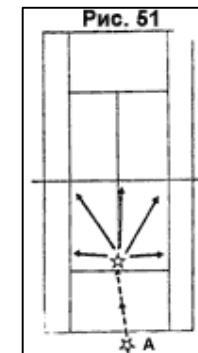
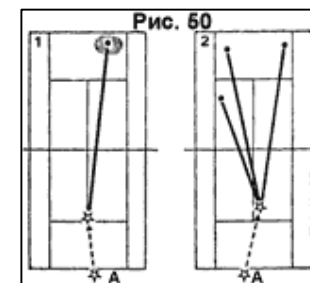
б) попытаться нанести короткий крученый удар, который бы вынудил противника играть с лета по низкому мячу и открыть площадку для вашего последнего удара (рис. 53,2);

в) попытаться нанести удар в ноги играющему с лета (рис. 53,3);

г) дать свечу, которая может быть нападающей или оборонительной.

Атакующая свеча -это высокий подлинно обводящий удар, который можно выполнять даже если у вас есть возможность нанести любой другой удар.

Оборонительная увеча – это удар, который наносится в том случае, когда вы выбиты с позиции. Сыгранная высоко и длинно, она вынуждает сеточника отступить и даёт вам время занять правильную позицию на площадке, пока мяч опускается на стороне противника.



ПОВСЕДНЕВНЫЕ ТРЕНИРОВКИ ПОДГОТОВКА К СОРЕВНОВАНИЯМ

Во время повседневных тренировок шлифуется техника одного или нескольких ударов и их использование для решения тех или, иных тактических задач.

Можно, например, ограничиться часом отработки удара слева и удара справа, если, есть пробелы в их постановке, или разучить новые тактические комбинации. Другими словами, отработать всю гамму ударов. Такие репетиции проводятся в среднем темпе, приёмы осваиваются не спеша и осмысленно.

Еще до выхода на площадку вы должны хорошо себе представить объем намеченной работы, настроиться на нее.

Во время таких тренировок можно играть со счетом. Но при этом не забывайте целенаправленно отрабатывать определенные виды ударов. Вот пример: ваш противник подает. Вы решаете весь первый сет принимать подачу справа плоским ударом вдоль линии, а слева – крученым. Не беда, если вы будете проигрывать со счетом 0:6 первый сет (противник быстро уловил, что вы систематически направляете мячи в одно и то же место). Вам вовсе не нужно добиваться выигрыша тренировочной партии, ваша главная цель – улучшить качество ударов.

Все это в равной степени относится и к работе ног, и к выбору позиции, короче, ко всему, что требует повторений, без чего немислим прогресс.

Тренировки должны подготовить вас к будущим матчам. Последние требуют высоких морально-волевых качеств, хорошей тактико-технической подготовки.

Существуют разные способы подготовки к соревнованиям. Один из них – провести тренировочный матч, в котором вы будете играть не заботясь о технике, не отдавая всего себя для победы, используя свое понимание игры, способность обнаружить слабые места у противника и воспользоваться ими. Придумайте для себя какую-нибудь ставку в игре, которая бы вас вдохновила. Эта ставка должна вас поставить в условия, приближенные к тем, в которых проходят официальные матчи. Каждый удар вы будете наносить с предельной самоотдачей, словно от него зависит что-то необычайно важное.

Если вы выйдете победителем, вы будете испытывать удовлетворение. Если проиграете, вы будете счастливы, что сделали все возможное, хотя это и не принесло желаемого результата.

ТЕХНИКА И СТИЛЬ

Техника – это совокупность средств, находящихся в распоряжении игрока для овладения ударами по мячу, совершенствования и обеспечения оптимального ритма игры.

Стиль есть отражение личности игрока. Прогресс в игре означает совершенствование техники, но она достается в гармонии со стилем игры, индивидуальностью спортсмена.

Эта индивидуальность проявляется не сразу. Австралийский суперчемпион Род Лэйвер, дважды выигравший Большой шлем (Большой шлем – созвездие четырех крупнейших турниров: Уимблдона и открытых чемпионатов Австралии, США и Франции), в течение известного времени играл традиционно, прежде чем сказал новое слово в мировом теннисе.

Молодые игроки из всех сил стараются подражать большим мастерам – Лэйверу, Настасе, Боргу, забывая подчас, что они прежде чем овладеть тем или иным неповторимым ударом или другим эффектным приемом, присущим только одному из них, проделали огромный объем черновой работы.

Итак, если стремишься подражать удару какого-то игрока, то не следует забывать, что этот самый игрок до того, как ему стал удаваться такой удар, прошел через промежуточные стадии, потребовавшие многих часов напряженной работы. Легкость исполнения – если она имеется – бросается в глаза публике только тогда, когда игрок стал, наконец, чемпионом.

Если появится новый Лэйвер, это не будет точная копия знаменитого австралийца. Наследник Лэйвера, не уступающий в технике прославленному чемпиону или даже превосходящий его, будет играть иначе, демонстрируя собственный стиль.

У большинства великих чемпионов в основе техники лежат одни и те же принципы, но способы их реализации различны.

Все те, кому посчастливилось видеть блестящую плеяду австралийских и американских игроков, царившую на кортах в пятидесятых, начале шестидесятых годов, хорошо знают, что почти все они в равной степени владели одним и тем же арсеналом технических приемов, независимо от того, какие страны и континенты они представляли. Но у каждого из них был свой собственный стиль.

Эта плеяда выдающихся игроков подняла на высокий уровень технику, основы которой должен знать каждый начинающий теннисист. Полученные навыки впоследствии молодые игроки преломят под собственным углом, придадут им индивидуальное своеобразие.

Умение наблюдать

Многие игроки, в первую очередь молодые, с большим или меньшим успехом подражают маститым мастерам или тренеру, который их обучает. Я был свидетелем того, как целый город в конечном итоге играл так, как играл тренер, работавший в городе восемь лет. Даже те, кто не брал у него уроков, подражали ему. Его считали хорошим преподавателем.

Если модель хороша – это прекрасно. Если она слишком индивидуальна, то это доставляет определенные трудности тому, кто подражает. Но в любом случае вы всегда извлечете пользу, наблюдая за действиями хорошего игрока.

Какой любитель тенниса не подавал или не пытался подавать так, как Лэйвер, не пытался выполнять удары над головой так, как это делал Смит, не имитировал удары справа в подражание Жоффре, а слева – Пруази? Любители по свежим впечатлениям от игры чемпионов способны повторить многое, что им запомнилось в игре именитых мастеров. Конечно, впоследствии воспоминания бледнеют, образ, созданный кумиром, тережится, и мы вновь возвращаемся к укоренившимся привычкам.

И тем не менее каждый просмотренный матч может стать хорошим уроком. Настоятельно рекомендую желающим улучшить свою игру: наблюдая за ходом матча, не упускайте из виду отдельных игроков. Возьмите за правило на протяжении 15-20 мин или в течение двух-трех геймов следить за одним из игроков: присмотритесь, как он действует до удара противника и после того, как удар произведен. Обратите внимание на то, как выбирает мастер выгодную позицию, как он работает ногами. Посмотрите, как он готовится к удару и как он выполняет его.

Таким образом вы лучше поймете весь механизм игры.

На Ролан-Гарросе я часто сажусь на самые заполненные трибуны и не отказываю себе в удовольствии понаблюдать за поведением зрителей во время матча. И нередко удивляешься тому, как многие болельщики во время встречи следят только за мячом, который словно зачаровывает их. И забывают начисто о самих теннисистах, главных действующих лицах.

Нужно обладать даром наблюдательности, чтобы держать в объективе внимания всю площадку и прежде всего участников сражения.

Индивидуальность на службе игры

Когда встречаются два высококлассных игрока приблизительно равной силы, невозможно предсказать исход матча.

Однако наступает момент, когда один из теннисистов спускает флаг и уступает сопернику. Это чаще всего результат "давления" личности, реализация тактического замысла того, кто взял матч в свои руки.

С первого же гейма разворачивается дуэль между двумя главными действующими лицами. Сначала они присматриваются друг к другу, как в боксе, потом пытаются извлечь выгоду из слабых мест визави, придумывают тактические ходы, способные поставить соперника в затруднительное положение и обеспечить выигрыш очка.

Тот, кто уверен в своих силах, умеет владеть собой, быстро овладевает инициативой. Он без промедления решает задачи, предложенные соперником, и, в свою очередь, прибегает к решительным ответным действиям.

Такая уверенность раздражает, нервирует, порождает психологическую неустойчивость противной стороны.

На теннисном жаргоне о тех, кто попал в стесненное положение, в сети, расставленные соперником, говорят, что "он уперся в стенку". Другими словами, теннисист подавлен проявлением индивидуальных качеств противника.

Бывает, что игрок, захвативший нити игры, ослабляет нажим слишком рано. Это – шанс для слабеющей стороны. В этот момент всем становится ясно, что в матче возможен поворот. Игрок, который только что задавал тон и не сомневался в своей победе, теряет почву под ногами, сдает позиции и соперники полностью меняются ролями.

Существуют разные типы теннисистов, формируемые теми или иными чертами характера. Человек терпеливый, упорный, на события реагирующий спокойно, но не всегда уверенный в себе, на корте проявляет себя как "защитник". Он старательно отбивает все мячи. Его трудно заставить изменить стиль игры.

А вот другой тип игрока: бурный темперамент, не желает "отсиживаться" на задней линии и ждать ошибок противника. Он спешит сам вынудить соперника к ошибке. И в этом желании он не должен себе отказывать.

Есть еще одна разновидность игроков – хитрых, коварных и наблюдательных, знающих, как использовать свои сильные стороны, как внести смятение в душу соперника, "спутать карты" в его игре. Смена ритма, длина полета мяча, подкруток должны поставить многочисленные ловушки противнику и держать его в постоянном напряжении.

Известны, наконец, игроки с хорошо поставленной техникой, обладающие необходимой физической подготовкой, но не желающие использовать свои данные. Это – люди робкого десятка, и им следует избавиться от этого недостатка.

К какой бы категории вы ни относились, играйте в "свою игру". Не старайтесь любой ценой стать нападающим, если вы защитник по своей природе и не сдерживайте свой темперамент, если вам на роду написано рваться к сетке.

Чтобы успешно решать стоящие перед вами задачи, совершенствуйте данные вам природой качества.

Не играйте бездумно

Очень часто во время соревнований зритель отмечает умную игру теннисиста или, наоборот, сожалеет, что играет, как машина, и даже бестолково.

Игрок должен "думать" о том, что он делает, а не довольствоваться безадресными ударами по мячу. Конечно, умная игра зиждется и на хороших физических данных и прямо зависит от технического мастерства. Ибо игрок, которому не удастся воплотить в жизнь заготовленные тактические варианты, может легко и несправедливо показаться публике "безголовым".

Все опытные игроки должны систематически анализировать игру противника и использовать его слабые стороны. На деле так бывает далеко не всегда. Причина коренится в том, что игроки не находят времени, чтобы понаблюдать за противником и как следствие не знают ни сильных, ни слабых сторон своего соперника.

Чем выше поднимается игрок по иерархической лестнице, тем сложнее становится в заимодействие интеллекта и техники.

Основная задача, стоящая перед игроком любого ранга, – как можно скорее определить, какой мяч следует направить и в какое конкретное место с учетом сиюминутной ситуации на корте.

Вот почему с самого начала обучения – имеется ли у вас один час или две недели практики – вкладывайте в удар мысль и стремитесь к тому, чтобы ваш тактический выбор был оправдан. Контролируйте скорость и вращение, будьте точны и не полагайтесь на случай.

Теперь остается представить себе, исходя из достоинств посланного вами мяча, какие решения может принять противник в ответ на ваш удар.

Уметь предвосхитить все возможные ответы и быть готовым к тому, чтобы парировать их в наиболее благоприятных для вас условиях, это тоже проявление интеллекта в игре.

Когда я был молодым теннисистом, то часто слышал, как обо мне говорили: "Он очень хорошо играет, но в его игре отсутствует мысль". Такие рассуждения выводили меня из себя. Они казались мне неуместными. Два-три года спустя я понял, что подразумевали зрители.

У меня была агрессивная игра, в основе которой лежали очень хорошая подача и хороший удар с лета. Я старался выиграть очко, оставляя противника в "десятке метров" от мяча, как говорят на нашем жаргоне.

Я не преследовал цель поставить противника в трудное положение. Я пытался заполучить очко блестящим ударом, особенно таким, чтобы не дать сопернику возможности дотянуться до мяча. Моя техника и физические данные, однако, были недостаточными для осуществления весьма претенциозных планов.

Как только я стал хозяином своих ударов, мне стало легче определять место, куда следует послать мяч, и скорость, с которой его нужно направлять. Соединив технику с тактикой, я окончательно постиг азбуку "умной" игры.

Ваши действия принесут пользу лишь в том случае, если игра будет основана на определенном тактическом плане.

Не следует останавливаться, чтобы любоваться удавшимся ударом, думать о том, чем ответит противник, необходимо готовиться к решению новых и новых задач.

Надо уметь разгадывать намерения противника и подготовиться ответить на них. Не раз я слышал, что такой-то игрок предугадывает заранее все ходы, что его невозможно озадачить.

Дар предвидения, данный от природы, можно развить практикой.

Совершенствуйте способность разгадывать все комбинации, которые открывают противнику размеры и форма теннисной площадки.

Вы поставите себя в трудное положение, если, например, пошлете не очень быстрый мяч ударом справа вдоль линии и не подумаете о том, что противник может:

а) ответить быстрым мячом вдоль линии;

б) послать длинный крученный мяч;

в) направить удар в центр площадки и выйти к сетке;

г) послать укороченный мяч;

д) послать высокий мяч, который упадет далеко за стеной у задней линии.

Соперник тем более почувствует отсутствие дара предвидения, если он сильнее вас. Как только он отдаст себе в этом отчет и поймет, что вы не остерегаетесь его ловушек, он быстро начнет ставить их одну за другой,

Такой игрок, как Илие Настасе, ставит перед противником труднейшие задачи. У него пронзительный ум и фантастический дар предвидения, что позволяет ему часто обнаружить место, куда мяч опустится... еще до того, как он сыгран! Настасе сравнивают с магнитом, притягивающим к себе мячи. Это настолько справедливо, что большинство его соперников выкладывают ему мячи словно на блюдечке.

КАК ДОБИВАТЬСЯ ПРОГРЕССА

Нужно прежде всего желать достижения, убедиться в необходимости прогресса и работать в соответствующем направлении. **Слишком много игроков думают, что достаточно просто играть, и успех придет сам по себе. Но это не так. Приняв решение приступить к тренировкам, необходимо поставить перед собой конкретную цель: либо играть, чтобы добиться прогресса, получая от этого физическое и моральное удовлетворение, либо просто бегать по площадке, чтобы сбросить вес.**

Приведу несколько рекомендаций. Улучшение игры непосредственно зависит от содержания, многократности и интенсивности тренировок. Если ваша тренировка ограничивается каждый раз розыгрышем одного сета или получасовой перекидкой, во время которой не делается никаких усилий, это говорит об отсутствии упорства и здорового тщеславия.

Очень важно определять ближайшие цели. Вот что рассказывает о себе Рене Лакост, который выигрывал все крупнейшие турниры и Кубок Дэвиса. Когда ему было семнадцать лет и он едва попадал в число весьма средних игроков, родители привели его на стадион, где показательную встречу проводил знаменитый американский чемпион Билл Тилден. Наблюдая за его игрой, Лакост решил про себя: "Я буду продолжать играть в теннис, чтобы сравняться с Тилденом, а затем взять над ним верх".

Можно ли представить себе более отдаленную цель, чем ту, которую тайком от всех поставил перед собой этот юноша? Но Рене Лакост сдержал свое слово. Он стал таким же известным, как Тилден, и даже обыграл его на том самом корте, где молодым самолюбивым человеком увидел его впервые.

Любой молодой игрок должен иметь своего идола и стремление сравняться с ним в один прекрасный день. Однако не каждый может быть Рене Лакостом...

В качестве спарринг-партнера хорошо иметь игрока, которого считаешь сильнее себя. Если вы победили его один раз, постарайтесь побеждать его регулярно, так как одна победа еще ни о чем не говорит.

Каждая тренировка должна быть четко очерченной частью программы, намеченной для продвижения вперед.

Максимум пользы принесет игра один раз в неделю с тренером и два раза с партнером из клуба по своему выбору.

Прекрасным дополнением служат еженедельная пробежка, выполнение упражнений на растягивание и укрепление брюшного пресса по утрам.

Если у вас есть возможность посвятить три дня теннису, никогда не играйте пять часов подряд в первый день – вы свалитесь от усталости, и на следующий день не продержитесь на корте и получаса.

Простейшая программа на три дня, которые вы решили посвятить теннису вперемежку с другими делами, – играть полтора часа в первый день, два часа или два с половиной во второй – не обязательно подряд – а затем, если останутся силы, полтора часа утром и полтора часа после обеда в третий. Чередуйте тренировки с игрой на счет.

Чем выше поднимается теннисист на лестнице успеха, тем большая потребность возникает в тренировке. Овладев основами игры, постарайтесь ходить на тренировку ежедневно. Ее оптимальная продолжительность час-полтора. Это не так уж много.

Вот для сведения пример национальной сборной, состоящей, как известно, из профессионалов. Занимаясь теннисом круглогодично, эти игроки тренируются полтора-два часа утром, потом два-три часа после обеда. Сверх чисто теннисных тренировок они заставляют себя заниматься утром или вечером физической подготовкой по специальной программе от часа до полутора часов.

Совершенно очевидно, что эта программа выполняется вне периодов соревнований.

Когда же начинаются состязания, эти игроки проверяют свою готовность, играя, перед встречей от получаса до полутора часов.

Некоторым даже требуется немножко устать, чтобы, "выплеснуть" избыток энергии и не быть слишком возбужденным перед началом игры. Если они выигрывают, у них иногда остается еще запас сил, чтобы потренироваться на соседнем корте.

Когда они проигрывают, а матч заканчивается не очень поздно и разочарование не слишком мнительно, то возвращаются на площадку, чтобы понять, почему не получился тот или иной удар, и попытаться улучшить его.

В периоды тренировок можно позволить себе топтаться на месте и даже временно ухудшить игру, чтобы затем еще быстрее двинуться вперед.

Это очень важное положение. Когда происходит перестройка техники, то вовсе не обязательно, что игрок быстро почувствует улучшение качества игры.

В большинстве случаев особенно это касается смены хватки ракетки, теннисист делает шаг назад, как бы играет ниже своих возможностей. И здесь предстоит выбор. Или согласиться временно ухудшить игру, чтобы потом быстро добиться прогресса, или же практически топтаться на месте из-за обилия ошибок.

Когда встает вопрос об улучшении ударов, не связанных с изменением хватки ракетки, то и тогда может случиться, что игрок останавливается в своем росте. Это не так распространено, как в случае избрания нового способа держания ракетки, но также случается в игре.

Впрочем, все это не так важно, если в конце концов начинаешь играть лучше, чем раньше.

Когда тренер ставит задачу перед учеником, последний должен знать, что по истечении восьми или пятнадцати дней он не удивит окружающих достигнутыми успехами. Могут пройти долгие месяцы, прежде чем наметится прогресс. Тренер раньше своего подопечного заметит улучшение качества ударов, общего рисунка движений. В то же время ученик может долгое время не улавливать сдвига. Ибо все, что он делает, для него является слишком новым и создает впечатление неудачи. Ему кажется, что он неуклюжий, неловкий. В таком случае очень важно в оценке результатов полагаться на тренера и окружающих.

ТЕННИСИСТЫ, ИГРАЮЩИЕ ЛЕВОЙ РУКОЙ

Еще совсем недавно теннисистов, играющих левой рукой, было не так много. Они ставили трудные задачи своим противникам, играющим правой ... и левой.

В настоящее время в связи с тем что детям чаще всего разрешают писать, есть, играть той рукой, которой им более удобно, левши появляются повсеместно. Не могу удержаться, чтобы не рассказать одну историю, участником которой я, совсем еще молодой тренер, был в ту пору.

Однажды во время турнира один из моих влюбленных в теннис знакомых сказал мне, что у него есть дочь, так же увлеченная теннисом, как и он. Но она в отчаянии, так как за двенадцать месяцев добровольных и упорных занятий теннисом ей ни разу не удавалось дотронуться до мяча иначе, чем ободом ракетки. Побуждаемый любопытством и интересом, я предложил другу заставить ее поиграть после моего матча. Так он и сделал. Я занялся двенадцатилетней девочкой и через полчаса, раздосадованный неудачей, готовился объявить отцу, чтобы он запасся терпением.

В этот момент девочка поднимала мячи в одном из углов корта. Она собирала их, держа ракетку левой рукой и прижимая их каждый раз к ноге, чтобы поднять их в сторону правой руки. И тут меня осенило!

Я пообещал отцу девочки, что сейчас его дочь преподнесет сюрприз. Она оставила ракетку в левой руке и немедленно, без каких-либо советов, трижды подряд возвратила мне мяч ... Открытия педагогов иногда носят неожиданный характер, и об этом стоит задуматься всем тренерам.

На сегодняшний день (Книга Жан-Поль Лота вышла во Франции в 1975г.) среди пяти лучших игроков мира фигурируют два левши: Джимми Коннорс и Гилермо Вилас. Имеется также двое среди пяти первых французов: Патрик Домингез и Жан-Франсуа Кожоль, двое среди первых англичан: Роже Тейлор и Макс Кокс.

Любопытно, что подобное процентное соотношение в мировом женском теннисе значительно ниже.

Ещё в недавнем прошлом игроки избегали встреч с теннисистами-левшами, особенно с теми, кто хорошо подает. В наши дни эта боязнь постепенно исчезает, особенно среди мастеров высокого класса, так как встречи между ними становятся все чаще. Однако и сейчас остается значительное число теннисистов, играющих скованно в матчах с левшой. В чем же здесь причина? Попробую разъяснить.

Число играющих правой рукой значительно больше, чем играющих левой. Тактические и технические концепции игроков в основном ориентированы и приспособлены к решению задач, которые ставятся большинством.

Таким образом, играющий правой рукой во встрече с левшой должен видоизменять приобретенные навыки, но усвоенные в процессе тренировок и соревнований механизмы не так просто в одну минуту изменить.

В главе о тактике я говорил, что при выходе к сетке в 80% случаев лучше атаковать под левую руку противника, чем под правую. Это главное общее правило.

Рис. 54. **Схема а** – атака ударом слева **А** и справа **Б** на позицию левши; **схема б** – атака ударом слева **А** и справа **Б** на позицию правши.

Левша заставляет вас атаковать косым ударом справа и прямым слева. Примеры: (рис. 54, а, б).

Такое простейшее решение требует:

- занятия другой позиции или другого направления удара или того и другого вместе;
- особого видения углов площадки, которые открываются при атаке и должны быть закрыты, чтобы избежать обводящего удара;
- перестроения зон передвижения для занятия новой позиции.

При подаче левша придает мячу вращение, в результате которого его траектория до и после отскока противоположна той, которую придает мячу играющий правой рукой (рис. 55, а, б).

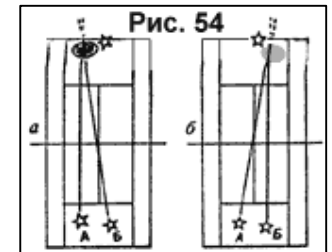
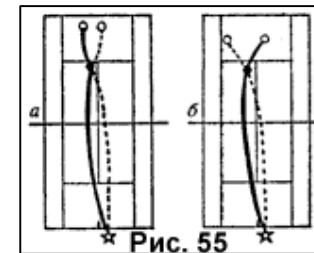


Рис. 55. **Схема а** – траектория мячей при крученой подаче с вращениями (пунктир – подача правши, сплошная линия – подача левши); **схема б** – траектория мячей при резаной подаче (пунктир – подача правши, сплошная линия – подача левши).

При перекидке играющие левой рукой находят непривычные для противника углы с помощью прямых крученых ударов.

Они захватывают врасплох играющих правой рукой, которые уже привыкли к тому, что их противники, также играющие правой, бьют слева под определенным углом, вынуждают широко открыть участок корта, в который или "врываються" с силой или играют против хода, если заметят поспешное передвижение соперника.



Игра в паре и удовольствие, испытываемое от нее

Я могу вас только призвать полюбить игру в паре с первых шагов занятия теннисом.

Во Франции наблюдается некоторое охлаждение к парной игре. И наоборот, англичане, американцы и австралийцы обожают играть вчетвером. Даже в ФРГ, Италии и Испании в паре играют чаще и охотнее, чем у нас.

Этому есть несколько объяснений.

В первую очередь наши земляные корты, которые, возможно, являются самыми медленными в мире, не благоприятствуют атакам и игре с лета. А ведь **главная привлекательность игры в паре – возможность играть с лета**. От более быстрых покрытий, повышающих возможности игры, мы еще по привычке отказываемся.

Наши мячи в малой степени пригодны для ведения наступательной игры. Как уже говорилось в другой главе, они скорее соответствуют выжидательной тактике – перекидке с задней линии площадки.

Кроме того, у французов темперамент индивидуалиста.

Но все же следует полюбить игру в паре, потому что она способствует прогрессу в одиночной игре: это происходит оттого, что парная игра заставляет действовать с особой точностью.

Величина корта возрастает за счет двух коридоров, прилегающих к боковым линиям в одиночной игре. Однако величина корта, перекрываемая каждым игроком, явно меньше той, которая приходится на теннисиста, играющего "одиночку".

Итак, пробегаемая часть площадки стала меньше, но необходимо демонстрировать высокую точность, чтобы обмануть соперника и послать мяч в наименее досягаемое место.

Так как "пара" заставляет игроков как можно быстрее выдвигаться к сетке, то следствием является игра с воздуха. И, если возможно, игра над головой, для чего необходимо вынудить противника посылать свечи.

В одиночной игре на среднем уровне игроки могут добиться победы, ограничиваясь перекидкой с задней линии и не делая попытки захватывать сетку так часто, как это следовало бы делать. В парной игре для команды, желающей выиграть, настоятельная необходимость – овладеть сеткой и искусно играть с лета как быстрые, так и медленные мячи.

Наиболее эффективная расстановка игроков в паре требует, чтобы один из них занял позицию у сетки еще до начала обмена ударами с тем, чтобы суметь перехватывать неудачно отбитые соперниками мячи. Такая позиция развивает реакцию, умение предугадывать события, наносить выигранные удары, следить за действиями партнеров по команде, контролировать свои собственные и как можно раньше разгадывать замыслы противника.

Все это требует огромной собранности, часто ещё более усиленной, чем в одиночной игре, так как нужно "играть" даже тогда, когда не дотрагиваешься до мяча. Это один из ключевых моментов парной игры.

Есть одна причина, объясняющая общее безразличие в нашей стране к игре в паре. Французские теннисисты еще слабо владеют искусством подачи и ее приема. Если бы эти два удара удавались лучше, идея парной игры казалась бы для нас куда более привлекательной.

В сильнейших теннисных странах, таких как Австралия и США, можно часто видеть теннисистов всех возрастов, в том числе и пожилых людей, яростно сражающихся в паре.

Эти последние с огромной отвагой и живостью перемещаются по площадке, чаще вперед и назад, чем в стороны.

Эти теннисисты умеют подавать, играть с воздуха и принимать подачи. Они прекрасно используют все удары, которые и делают теннис таким привлекательным.

Командный дух, которого так часто не хватает, также является необходимым в парной игре. Он проявляется по-разному. Не следует, например, сердиться на партнера, если он смазал два-три удара подряд. Наоборот, его нужно подбодрить, дать ему несколько советов, чтобы он мог собраться и улучшить игру. К сожалению, слишком часто, порой с первого же гейма, один из игроков начинает обвинять своего партнера в проигранном очке.

Такая достойная порицания практика приводит к тому, что уже через десять минут каждый играет в своем углу и проводит одиночный матч в рамках парной игры. Что же касается команды, то ее в этом случае нет как таковой.

Несколько практических советов. Начнем с расстановки игроков перед началом розыгрыша очка (см. рис. 56, а, б).

Рис. 56. **Схема а** – позиция игроков при первой подаче: **А** – подающий, **Б** – его партнер, **В** – принимающий, **Г** – его партнер, **схема б** – положение игроков при второй подаче

Подающий **А** должен стать у точки, расположенной за задней линией, посередине между средней и боковой линиями площадки.

Партнер подающего **Б** должен находиться примерно в 2,5 м от сетки. По ширине площадки его место либо посередине между средней линией и внешней линией коридора, если это новичок или игрок средней силы, либо посередине между средней линией площадки и внутренней линией коридора, если это хороший игрок.

Принимающий подачу **В** должен ждать первую подачу на задней линии, а вторую – в глубине площадки. По ширине корта его место примерно в 50 см от внутренней линии коридора.

Партнер принимающего подачу **Г** должен стоять перед линией подачи (от одного до двух метров, в зависимости от уровня его игры) внутри поля подачи. При второй подаче подходить чуть ближе к сетке. По ширине площадки – посередине между средней линией площадки и внутренней линией коридора.

В тактическом плане задача номер один – сыграть так, чтобы противник отбил мяч ниже уровня сетки.

Играть следует по центру (но не очень близко к тому сопернику, который сможет перехватить мяч ударом с лета), чтобы подготовить выигрыш очка, посылая мяч последующим ударом в углы.

Если мяч идет по центру между игроками, его отбивает тот, кто нанес предыдущий удар.

Если послана "свеча", то удар над головой обязательно производит теннисист, через голову которого она летит. Если он не в состоянии сделать это, то должен догнать пролетевшую через него "свечу" и любым способом отразить ее. Это избавляет подающего или принимающего подачу от необходимости "закрывать" всю площадку и позволяет безбоязненно приблизиться к сетке.

Подающему не обязательно бить сильно. Главное – послать длинный мяч и, как правило, под левую руку противника. Две подачи (из десяти) используются для того, чтобы заставить врасплох принимающего, которого "усыпили" одинаковые подачи.

У принимающего подачу есть три решения:

- а) если у него точные удары, он целится в ноги выходящему к сетке после подачи противника;
- б) если у него сильные удары, он их использует с целью поставить противника в трудное положение благодаря скорости полета мяча;
- в) если он играет, прибегая к хитростям, то старается время от времени послать "свечу" или нанести обводящий удар по коридору, чтобы создать трудности для партнера подающего.

Подающий должен в 90% случаев выходить после подачи к сетке. Принимающий подачу должен это делать каждый раз, когда, двигаясь вперед, он может атаковать.

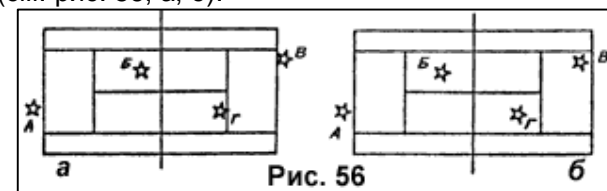


Рис. 56

Однако процентное соотношение выходов к сетке после приема подачи зависит от качества подачи противника.

Наконец, принимающий подачу должен без колебаний наносить атакующий удар справа по медленному и короткому мячу подающего. Такой прием подачи всегда очень эффективен, так как мячу можно придать любое направление и послать его с большей силой.

Коллективные тренировки

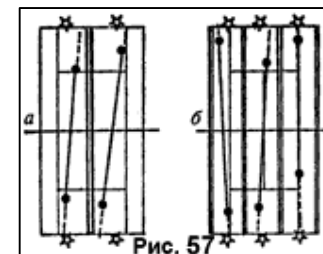
Коллективные тренировки уже получили во Франции право на существование. В сравнении с занятиями с узкой группой новичков коллективные тренировки имеют ряд положительных и отрицательных особенностей. Они, безусловно, ведут к соревнованиям между игроками внутри группы: каждый с большой точностью определяет величину успехов других игроков и старается таким образом или их обогнать или же сравняться с ними.

Коллективное обучение имеет также то преимущество, что знакомит между собой людей, которые в будущем станут партнерами.

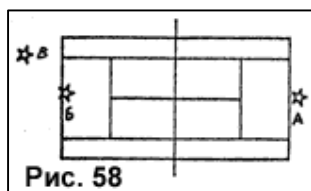
Нужно, однако, отдавать себе отчет в том, что коллективное обучение имеет ряд недостатков. Ведь на площадке находится больше двух игроков, что создает принципиально иную игровую ситуацию по сравнению с одиночной игрой. Точно так же меняются ситуации и понимание тактики парной игры, когда на корте больше четырех игроков. Кроме того, когда на площадке находится несколько человек, то в значительной степени уменьшается объем передвижений по корту для работы с мячом и смены.

Если вам когда-либо придется организовывать коллективные занятия, разделите площадку в длину на две равные части, если вас четверо, или на три, если вас шесть человек, и постарайтесь наладить перекидку параллельно линиям коридора (рис. 57, а, б).

Рис 57 Схема а – корт, разделенный в длину на 2 равные части (4 игрока), схема б – корт, разделенный в длину на три равные части (6 игроков).



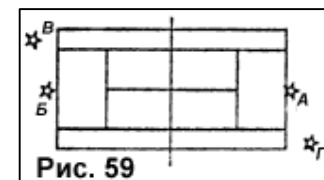
Примеры занятий, создающих реальную игровую обстановку, когда на площадке несколько человек



На площадке 3 игрока. А и Б заканчивают перекидку, используя все находящиеся у них в руках мячи. Разыграв последний мяч, Б уступает место В и т. д. (рис. 58).

На площадке 4 игрока. А и Б используют все находящиеся у них мячи и уступают место В и Г, которые в перекидке используют также все мячи и т. д. Во время тренировки одной пары вторая собирает мячи (рис. 59).

Общее правило: коллективные занятия особенно благоприятствуют работе над техникой, так как вынуждают игрока посылать относительно несильно мячи в ограниченную зону; элементы тактики отрабатываются с помощью персональных заданий, получаемых каждым игроком по очереди.



Теряются ли навыки игры в теннис, когда прекращаешь играть?

Ни в коем случае. Когда я работал в клубе, многие задавали мне примерно такой вопрос: "Будучи молодым, я играл в теннис. Из-за работы я бросил его. Могу ли я снова играть?"

Их беспокоило, как, при каких условиях они могли бы вновь начать тренировки, которые, как им казалось, пришлось бы начинать с нуля.

В теннисе, как и в горных лыжах. Если в течение года ни разу не катался, будь осторожен! Замечено, однако, что достаточно пройти виражи на малой скорости, как навыки и чувство уверенности в себе начинают возвращаться.

Если научился играть в теннис, то можно считать, что это навсегда.

Ученик не в состоянии легко это почувствовать, но тренер может об этом судить квалифицированно. Совершенно очевидно, что для восстановления эффективности ударов и физической формы потребуются многие часы тренировок. Ибо если даже вы и способны посылать и возвращать мячи из легких положений, то обязательно споткнетесь на трудных мячах.

Итак, возобновляйте тренировки. Если ранее уровень вашей игры был средний, а физическое состояние осталось хорошим, то обычно уже к концу двух-трех месяцев восстанавливаются все игровые качества. Если же физическое состояние за этот промежуток времени ухудшилось, вы сможете со временем восстановить свои игровые качества по частям, а затем приблизиться к тому, что вы ранее умели делать.

Таким образом, неверно представлять себе дело так, что все нужно начинать с нуля, если в игре имел место значительный перерыв. Неблаго-разумно лишь форсировать события, увеличивая интенсивность и количество тренировок.

Следует продвигаться постепенно: сначала тренироваться с более слабыми партнерами, а чтобы не опасаться противников сильнее вас, нужно взять несколько уроков у тренера.

НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ, КАК СОХРАНИТЬ ФОРМУ

Главные физические достоинства игрока в теннис – это быстрота, умение расслабиться, гибкость, ловкость и координация.

Брюшной пресс нужно тренировать каждое утро, не менее 10 минут. Без сильного брюшного пресса нет ни сильной подачи, ни сильного удара головой, ни стройной фигуры после 30 лет.

При каждом удобном случае нужно тренировать дыхание. Научитесь глубоко и медленно дышать. Вы почувствуете, что стали дышать лучше.

Упражнения, развивающие гибкость, должны стать частью физической подготовки в зале и на открытом воздухе.

Перед встречей проведите разминку. Если вам удастся хорошо разогреться, вы будете "в ударе" раньше противника, который не стал разми-няться. Не страшно, если вы почувствуете легкую усталость перед игрой.

Прыжки через скакалку – одно из лучших упражнений для укрепления ножных мышц.

Быстрый бег, смена ритмов, все виды прыжков, упражнения на растяжение – все это необходимо проделать в ходе предматчевой подготовки.

Серьезно работайте над улучшением своего физического состояния, укрепляйте слабые места, и не забывайте, что лучшей физподготовкой для тенниса является сам теннис при условии получения хорошей нагрузки на тренировке.

В промежутках между состязаниями дважды в неделю делайте пробежки длительностью 20-30 минут. Это повысит вашу выносливость.

Ежедневно занимайтесь физическими упражнениями! Это особенно касается тех, кто ведет сидячий образ жизни. Имеется немало возможно-стей дать дополнительную нагрузку на организм, не считая утренних упражнений. Не пользуйтесь, к примеру, лифтом, поднимайтесь через две сту-пеньки, носите чемоданы и сумки в более слабой руке, в метро и автобусе делайте незаметные маятниковые движения, отталкиваясь от ручек, служащих для поддержания равновесия. При ходьбе ставьте опорную ногу на ступню и переходите на носок до полного вытягивания ступни и опорной ноги. Не прекращайте выполнения упражнений, когда вы устали или думаете, что устали. Выполняйте их на следующий день с меньшей интенсивностью, но отводите им больше времени. Плохо выполненное упражнение не приносит никакой пользы: это просто жестикуляция. Собири-тесь, повторите упражнение, которое вам меньше всего удается.