



**Юрий Нерсесович Айвазян**  
**Теннис после тридцати**  
[Москва, "Физкультура и спорт", 1986г.]

**Содержание:**

Предисловие

От автора

С чего начинается теннис

Одиночная игра

Если есть желание играть лучше

Тактика одиночной игры

Парная игра

Как готовиться к участию в турнирах

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Первое, что бросилось мне в глаза, когда я взял в руки будущую книгу "Теннис после тридцати", это то, что она написана не "настоящим" теннисистом. Юрий Айвазян хорошо известен любителям гимнастики, которым особенно запомнились его блестящие выступления на кольцах.

"Вторжение" в теннис известного в прошлом гимнаста вызвало поначалу некоторое удивление, но по мере знакомства с материалом книги всё больше убеждался, что "соль" её именно в том, что написана она человеком, который увлёкся теннисом в зрелом возрасте и который на себе почувствовал все сложности, связанные с освоением техники игры, с особенностями этого удивительного вида спорта.

Прилежный ученик, Юрий Айвазян достаточно быстро начал играть. Конечно, здесь немалую роль сыграл опыт, приобретённый в занятиях гимнастикой. Может быть, именно он и подтолкнул к тому, что, овладев азами игры, начав участвовать в турнирах, Юрий Нерсесович увлёкся анализом, систематизацией различных видов теннисных ударов с точки зрения человека, взявшего в руки ракетку в довольно зрелом возрасте и горящего желанием быть в хорошей форме, чувствовать свою причастность к спорту. Естественно, появилось и желание помочь таким же любителям, увлечшимся теннисом – этой замечательной игрой, которой "все возрасты покорны". И вот появилась книга, где доступно и просто изложены основы тенниса для взрослых любителей. Остаётся осмыслить и творчески использовать рекомендации и советы, приведенные в ней.

Автор не предлагает ничего сверхъестественного. Но его свежий взгляд и критическое восприятие отдельных хорошо известных теннисных "истин" и чисто гимнастическая последовательность и чёткость позволили ему по-новому осмыслить технику отдельных теннисных приёмов.

Некоторые советы и рекомендации, приведенные в книге, несколько отличаются, а порой, казалось бы, даже противоречат общепринятым. Но логика подхода, фактический материал, подкреплённый рисунками и кинограммами, позволяют быстро убедиться в правильности выводов.

Юрий Айвазян не категоричен в своих суждениях, но его советы позволяют легко и быстро схватить наиболее важные детали техники, понять, зачем и для чего надо делать то или иное движение и как избавиться от ошибок и сбоев в технике, которые нередко возникают в процессе игры.

Я уверен, что сегодня, когда теннис становится чрезвычайно популярен в нашей стране, эта книга будет интересна не только взрослым любителям тенниса, но и молодёжи, и даже теннисистам-разрядникам и их тренерам.

**Николай Озеров,**

*заслуженный мастер спорта, народный артист РСФСР,  
лауреат Государственной премии СССР*

*Моим теннисным партнёрам посвящается*

## ОТ АВТОРА

Теннис становится одним из самых массовых видов спорта. Возросшая его популярность привлекла на корты тысячи людей разного возраста.

В теннис играют и дети, и взрослые: и те, кто никогда не занимался спортом и в школьные годы даже избегал уроков физкультуры, и олимпийские чемпионы, которые закончили выступления в большом спорте, но стремятся не порывать со спортом, как можно дольше сохранить спортивную форму. Многие выдающиеся советские спортсмены – гимнаст Юрий Титов, легкоатлет Игорь Тер-Ованесян, волейболист Юрий Чесноков, хоккеист Владислав Третьяк и другие увлеклись теннисом и до сегодняшнего дня продолжают играть. И это естественно.

Теннис – одно из наиболее эффективных средств поддержания жизненного тонуса и укрепления здоровья. Кроме физической нагрузки он даёт ещё большой эмоциональный заряд, создаёт хорошее настроение и даёт чувство удовлетворенности своей деятельностью, что не менее важно, чем физическая активность. Особенно когда вам за тридцать.

Как это ни грустно, но мы снижаем жизненные темпы после тридцати. Если в 20 лет мы были маловосприимчивы к болезням, считали себя сильными и всемогущими, то в 30-40 лет начинаем заботиться о своём здоровье. Из-за обильного питания и недостаточной физической активности мы прибавляем в весе, что, в свою очередь, приводит к определенным болезням и преждевременному старению.

И тогда мы обращаемся к спорту, выбирая вид физических упражнений, в большей степени соответствующий нашим желаниям и возможностям.

Сам я, завершив активные занятия гимнастикой, увлёкся бегом трусцой. Это очень полезно и хорошо, но мне показалось – скучно. Видимо, поэтому через определённое время мне приходилось уже заставлять себя вставать рано и бегать. Потом стал искать различные причины, чтобы быстрее закончить дистанцию или вообще не бежать.

И вот в 38 лет я впервые взял в руки ракетку. А теперь, уверен, никогда с ней не расстанусь, потому что играть в теннис и получать от него удовольствие можно долгие годы, до глубокой старости. В этом – ещё одно из преимуществ тенниса.

Начинать играть в теннис никогда не поздно, но совсем не обязательно ждать, пока вам стукнет тридцать. Иногда считают, что в теннис играть очень просто: надо только уметь сильно и точно бить по мячу.

Так думал и я: обладая достаточным уровнем развития двигательных качеств, рассчитывал довольно легко и быстро научиться хорошо играть в теннис. Однако на самом деле всё оказалось гораздо сложнее, несмотря на относительно большие размеры корта и ракетки. Как ни обидно, в первые месяцы я проигрывал буквально всем – и детям, и взрослым, мужчинам и женщинам. Остро почувствовал необходимость срочно найти ответы на многочисленные вопросы, постоянно возникавшие в процессе игры: как лучше держать ракетку, на какой высоте удобнее встречать мяч, когда выходить к сетке и какую позицию занимать, как и зачем придавать мячу вращение, как увеличивать силу ударов и повысить их точность, каким образом "укорачивать" мяч, в чём различие техники выполнения "свечи" и кручёного удара справа и ещё много-много "как" и "почему".

В поисках ответов я стал чаще посещать теннисные турниры, более внимательно наблюдать за игрой ведущих теннисистов, экспериментировать, изучать литературу, пробовать у теннисной стенки различные удары, разные хватки, придавать мячу различные вращения. Это позволило найти "секреты", которые помогли мне не только играть стабильнее, но и своевременно справляться со сбоями в технике, возникающими в игре.

Я понял, что нельзя слепо следовать всем теннисным истинам и копировать игру чемпионов. Оказалось, что можно выполнить хороший удар справа и с опущенной головкой ракетки, что в зависимости от вида удара хватка может быть той или иной и ракетка может двигаться снизу вверх или сверху вниз и что при выполнении ударов кисть совсем не "жесткая", как это утверждают многие авторы, а, наоборот, именно движением кистью достигается сила ударов, их скрытность.

Видеозаписи игры и кинограммы звезд мирового тенниса конца 70-х – начала 80-х годов: Б.Борга, Дж.Коннора, Дж.Макинроя, И.Лендла, К.Эворт-Ллойд, И.Гулагонг, и других – укрепили меня в этом мнении.

Идея поделиться опытом с теми, кто точно так же, как и я, увлекся теннисом уже в достаточно зрелом возрасте, появилась несколько лет назад, когда тщетно пытался найти литературу, предназначенную специально для взрослых людей, которые не ставят своей целью стать чемпионами Уимблдона или обладателями "Большого Шлема", а просто хотят как можно быстрее научиться играть на счёт и получать удовольствие от игры и общения с людьми.

Взрослым новичкам гораздо важнее знать, зачем и для чего выполняется то или иное движение, чем как играть. А зная главные особенности и основные принципы выполнения того или иного движения, в процессе занятий можно самостоятельно разобраться в тонкостях, деталях различных ударов, найти свой стиль, манеру игры.

В связи с тем что книга предназначена для взрослых любителей, у которых и задачи другие, и возможности не те, что у юных теннисистов, занимающихся под руководством тренеров, предлагаемая методика и последовательность обучения игре в определённой степени отличаются от общепринятых. В частности, начинать осваивать азы тенниса предлагается с ударов с лёта, так как они проще и доступнее; для достижения стабильности и точности ударов рекомендуется с первых же шагов научиться придавать мячу вращение, что гораздо легче, чем выполнять точные плоские удары.

Особенностью книги является и то, что предлагается сначала освоить небольшой набор ударов – тот минимум, который позволит вам не только быстрее научиться играть на счёт, но и выигрывать матчи и даже отдельные турниры.

Особое внимание в книге обращается на ошибки, наиболее характерные и чаще всего встречающиеся у взрослых новичков при выполнении ударов справа и слева, ударов с лёта и подачи; приводятся сравнительный анализ и отличительные особенности разновидностей ударов (резаных, крученых и плоских); разбирается зависимость направления полёта мяча от точки соприкосновения его с ракеткой и положения головки ракетки и т.д.

Теннисисты, желающие и дальше совершенствовать свою игру и имеющие возможность посвятить теннису больше времени и внимания, могут найти в книге ответы на такие вопросы: как увеличить силу удара, как разнообразить технику и тактику и, что особенно важно для людей старшего возраста, которые должны больше надеяться на хороший контроль мяча, чем увлекаться сильными ударами, как повысить точность и стабильность игры.

Многие, начав заниматься теннисом в возрасте 30-40 лет, очень скоро убеждаются в том, что теннис – семейный вид спорта и что играть и даже участвовать в соревнованиях можно в паре с мужем или женой, с сыном или дочерью независимо от уровня их подготовленности. Поэтому в книге выделен раздел, специально посвящённый парным играм.

Если вы хотите участвовать в турнирах и серьёзно готовиться к ним, в книге вы найдёте советы, как рационально использовать ограниченное время на корте, как готовиться к матчам, как поддержать достигнутый уровень физической подготовленности.

Книга не претендует на всестороннее освещение проблем обучения и совершенствования техники игры в теннис. Я старался, используя материалы советских и зарубежных специалистов тенниса, систематизировать и по возможности доступно изложить наиболее важные моменты в освоении взрослыми любителями техники и тактики игры в теннис.

Рекомендации и советы, приведенные в книге, являются лишь тем ключом, который при серьёзном творческом подходе позволит вам раскрыть многие теннисные "тайны" и ещё больше полюбить теннис.

В заключение хотелось бы поблагодарить всех тех, кто помог написать книгу. Это – первые партнёры, которые научили меня держать ракетку. Это – партнёры, с которыми я играл и набирался опыта. Это – партнёры, которым я помогал осваивать азы тенниса и на которых апробировались все новые идеи. Это – специалисты, без чьих советов невозможно было бы изложить основы техники и методики занятий. Это – официальные и неофициальные рецензенты, чьи замечания и рекомендации были с благодарностью приняты.

Всем огромное спасибо!

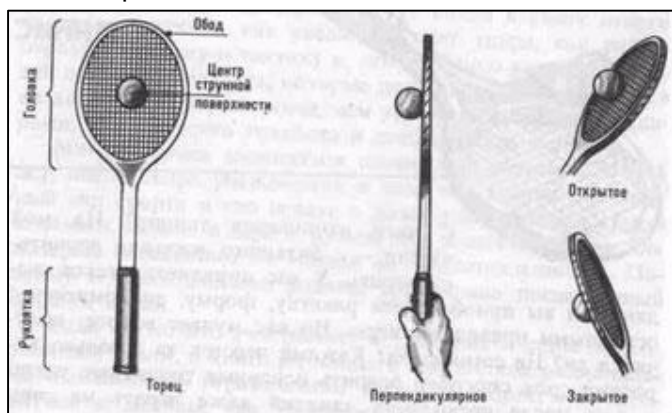
## С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ ТЕННИС

С чего начинается теннис? На мой взгляд – с большого желания научиться играть. У вас появляется такое желание, и вы приобретаете ракетку, форму, знакомитесь с основными правилами игры. Но вас мучает вопрос: получится ли? Не сомневаюсь! Каждый человек за довольно короткий срок способен освоить основные теннисные удары и уже после нескольких занятий даже играть на счёт.

## РАКЕТКА. ФОРМА

Итак, вы решили научиться играть в теннис. Какую приобрести ракетку?

Наверное, многие любители-теннисисты мечтают о той особой ракетке, с помощью которой можно будет с первых же дней обыгрывать любого партнёра.



Действительно, ракетка имеет большое значение, и чтобы выбрать именно ту, самую-самую, необходимо знать, на что в первую очередь надо обратить внимание, тем более что в последнее время появилось большое количество разнообразных ракеток – деревянных, металлических, фиброгласовых, графитовых и др.

Главное-ракетка должна быть удобной (рис.1). А это зависит от толщины рукоятки, веса и её балансировки. Рукоятка должна быть не очень широкой, чтобы кисть управляла ею должным образом. В то же время слишком узкая рукоятка вызывает болезненные ощущения, уже после 30-40 мин. игры на ладони появляются натёртости, волдыри. Обычно наиболее приемлема рукоятка, величина которой по периметру 10,5-12 см, что соответствует международным размерам 4¼ – 4 5/8 дюймов. Тогда вы можете обхватить рукоятку ракетки таким образом, что безымянный палец находится на расстоянии 5-10 мм от основания большого пальца (рис.2).



Не стремитесь приобрести тяжелую ракетку, даже если у вас сильные руки. Ракетка весом 12½-13½ унций (легкая "L" или полусредняя "L-M") подходит любому теннисисту.

Что касается балансировки, то лучше, если вес ракетки распределён равномерно. Есть теннисисты, которые предпочитают играть ракеткой, центр тяжести у которой смещён к головке. Такая ракетка позволяет выполнять более мощные удары, особенно подачи и смечи. Однако у теннисиста, играющего такой ракеткой, быстрее утомляются мышцы рук, чаще появляются болезненные ощущения в локте. Играя ракеткой с более лёгкой головкой, легче контролировать удар и выполнять технически сложные, "тонкие" удары.

Наибольшей популярностью пользуются ракетки отечественного производства марки "Восток" и "Москва". Из зарубежных марок хорошо зарекомендовала себя металлическая ракетка "Полонез" (производство Польской Народной Республики по лицензии "Head Professional").

В конце 70-х годов появились первые ракетки необычной формы – с увеличенной головкой и большей площадью струнной поверхности. Буквально за 2-3 года они завоевали самую широкую популярность, и в настоящее время ими играют не только теннисисты-любители, но и профессионалы – победители крупнейших международных турниров.

Итак, ракетка выбрана. Теперь дело за струнами. Лучшие струны, конечно, натуральные жильные. Современные синтетические струны несколько уступают жильным – труднее контролировать мяч, но гораздо долговечнее, не боятся влаги. Поэтому для любителей они более практичны.

Что касается силы натяжения струн, то со временем можно найти натяжение, оптимальное для себя. Следует только учитывать, что для ракетки с большой головкой нужны только синтетические струны и достаточно сильная натяжка.

Хочется подчеркнуть, что выбор ракетки – дело сугубо индивидуальное. Каждый выбирает по своему вкусу и возможностям. Поэтому можно экспериментировать и пробовать – играть ракетками с рукоятками разной величины и с различной силой натяжения струн, чтобы выбрать для себя наиболее удобную.

Теперь об экипировке. На протяжении многих лет традиционной формой теннисиста были белые майка, шорты (юбка у женщин), носки и тапочки. В 70-х годах появились случаи нарушения этих традиций – теннисисты все чаще стали выступать в разноцветных майках и шортах (юбках). Конечно, дело не столько в цвете формы, сколько в аккуратности и удобстве. Очень важно, чтобы костюм был удобным, не сковывал движений, хорошо впитывал влагу и хорошо стирался. Для того чтобы пот не попадал в глаза и не стекал на ладонь, многие теннисисты стали носить вязаные ободки на голове и лучезапястном суставе.

Особое значение имеет спортивная обувь.

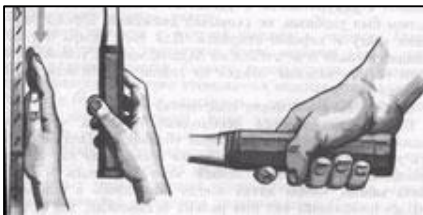
При выборе тапочек необходимо помнить, что они должны быть несколько свободны (большой палец не должен упираться в носок), но в то же время и не настолько свободными, чтобы при ходьбе нога болталась в них. Очень важно, чтобы пятка всегда оставалась в одном и том же положении как при резких остановках, так и при движении.

Покупать тапочки лучше всего днём, когда размер ноги несколько увеличен. Чтобы предупредить появление мозолей, натёртостей, рекомендуется надевать шерстяные носки, которые хорошо сохраняют тепло и впитывают пот.

Хорошая форма и аккуратность придают теннисисту определённую уверенность и веру в свои силы. Как правило, аккуратно одетые теннисисты отличаются и аккуратной, вдумчивой игрой.

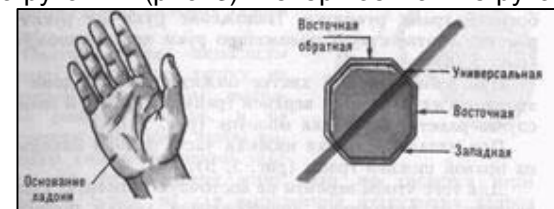
### КАК ПРАВИЛЬНО ДЕРЖАТЬ РАКЕТКУ

Для начинающих самая удобная восточная хватка. Что это значит? Возьмите ракетку в левую руку, положите правую ладонь на струнную поверхность ракетки, а теперь пусть ладонь как бы соскользнет вниз – до рукоятки (рис. 3). Теперь обхватите рукоятку.

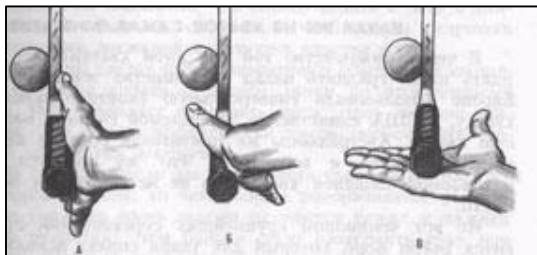


В дальнейшем, в зависимости от индивидуальных особенностей, желаний, а также от того, какой удар вы хотите применить, можете менять хватку.

Все бытующие в практике хватки являются разновидностями четырёх основных видов: восточной, универсальной (или континентальной), западной, восточной обратной. Лучше всего понять различия



между этими хватками, если обратиться к рис.4, где показано положение основания ладони на рукоятке ракетки.



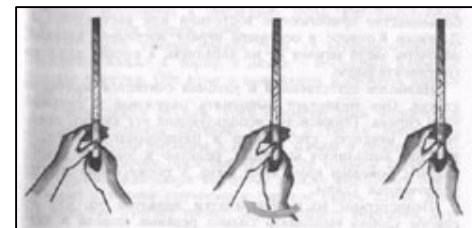
Вы уже знаете, как держать ракетку восточной хваткой – нижняя часть ладони должна находиться на правой боковой грани рукоятки. Положение руки на рукоятке ракетки соответствует положению руки при рукопожатии (рис.5,А).

При универсальной хватке нижняя часть ладони находится уже на правой верхней грани рукоятки. В данном случае ракетку берут как молоток (рис.5,Б).

При западной хватке нижняя часть ладони находится на правой нижней грани (рис.5,В).

Для того чтобы перейти на восточную обратную хватку, ракетку

из положения универсальной хватки поверните несколько вправо, так, чтобы нижняя часть ладони оказалась на верхней грани (рис.6).



### КАКАЯ ЖЕ ИЗ ХВАТОК САМАЯ ЭФФЕКТИВНАЯ

В чём преимущество той или иной хватки? Лет двадцать пять-тридцать назад большинство теннисистов Европе использовали универсальную (континентальную) хватку, в США единственно приемлемой считали восточную хватку. Австралийцы же признавали среднее между континентальной и восточной. Что же касается так называемой западной хватки, то её не признавал почти никто.

Но вот чемпионом крупнейших соревнований становится Бьёрн Борг, который для удара справа использует в основном западную хватку, а удары слева выполняет двумя руками. И сегодня уже никому не приходит в голову не принимать в расчёт эту хватку. В наши дни теннисисты мира используют самые разнообразные хватки, но всё же большинство прибегают к восточной или австралийской. Джимми Коннорс в основном играет восточной хваткой, но очень часто меняет её на западную, а иногда даже на континентальную. ^

Наиболее естественной и удобной считается восточная хватка. Она позволяет выполнять надёжный и сильный удар справа. Теннисисты, использующие эту хватку, показывают мощную, стабильную и разнообразную игру, с успехом выполняют крученые, резаные и плоские удары, удары с боковым вращением мяча, а также очень точные укороченные удары.

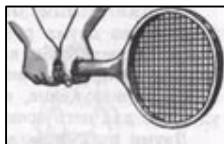
Недостатком восточной хватки является то, что не совсем удобно выполнять сильно резаные подачи и кручёные удары слева. Некоторые сложности возникают и при выполнении с лёта сильных ударов слева.

Поэтому многие теннисисты меняют восточную хватку на универсальную, чтобы выполнить резаную подачу, и на восточную обратную, чтобы выполнить сильно крученный удар слева по отскочившему мячу. Что же касается игры с лёта у сетки, то для выполнения атакующих ударов (в основном плоских) и справа и слева лучше всего применять универсальную хватку, так как при игре у сетки времени на перемену хватки обычно не бывает.

Однако не забывайте, что справа играть с лёта с универсальной хваткой сложнее, – необходимы хорошая координация движений и отличное чувство мяча.

Западную хватку игроки применяют обычно для выполнения ударов справа с задней линии по отскочившему мячу. Она позволяет придавать мячу очень сильное вращение. Это весьма эффективный приём, особенно на кортах с "быстрым" покрытием.

Не забудьте: если вы выполняете удар держа ракетку западной хваткой, то чем больше поворачиваете ракетку влево (нижняя часть ладони находится ближе к нижней грани рукоятки), тем больше надо развернуть руку при замахе, чтобы во время контакта с мячом головка ракетки находилась перпендикулярно земле, иначе мячи будут чаще застревать в сетке, чем угрожать противнику.



Существует ещё и хватка двумя руками. Она стала особенно популярна в последние годы. Ею пользуются в основном для ударов слева.

При такой хватке правая рука (у игроков-правшей) находится ближе к торцу, а левая – несколько ближе к головке ракетки.

Обе руки в положении восточной хватки (рис.7).

Удары двумя руками, хотя и имеют свои недостатки (трудно доставать далёкие мячи, а также выполнять удары по очень высоким и низким мячам и резаные удары), тем не менее представляют собой мощное современное оружие, благодаря которому можно выполнять очень сильные и точные крученые и плоские удары слева. Кроме того, как считает тренер Борга Леннарт Бергелин, двумя руками слева легче выполнять скрытые удары, что позволяет уверенно обводить теннисиста у сетки.

Положительным моментом является и то, что при ударе слева двумя руками можно встречать мяч не так далеко впереди себя, как при ударе одной рукой, благодаря чему теннисист может ждать, пока соперник займёт конечное положение, и после этого направить мяч в неудобную для него точку.

Двумя руками можно играть и справа. Одним из немногих теннисистов, успешно применявших удар справа двумя руками, был американский теннисист Панчо Сегура. Знаменитый Джек Крамер вспоминает, что среди всех теннисистов, с кем ему доводилось играть, самым мощным и точным ударом справа обладал Панчо Сегура. Причём удары его были не только сильными, но и выполнял он их с фантастической точностью.

"Панчо Сегура выжидал до последней секунды и посылал мяч в самую неудобную для противника точку. Двумя руками он безукоризненно выполнял как укороченные удары и "свечи", так и удары вдоль линии и по диагонали", – вспоминал Джек Крамер.

Сегодня на кортах можно встретить молодых спортсменов, старающихся освоить эту хватку. Может быть в будущем она станет более популярной и позволит одержать немало больших побед.

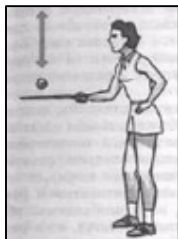
Таким образом, зная особенности, положительные и отрицательные стороны различных хваток, вы можете экспериментальным путем выбрать наиболее удобную для себя, с учётом своих индивидуальных особенностей, стиля и манеры игры. Помните, главное, чтобы хватка позволяла выполнять стабильные и точные удары справа и слева, с лёта и после отскока.

## ПЕРВЫЕ ШАГИ\*

\* Все рекомендации и советы, приведенные в книге, рассчитаны на тех, кто играет правой рукой.

Первые шаги. С чего они начинаются? Не удивляйтесь – сначала вы должны научиться попадать ракеткой по мячу. Да, да! Попробуйте выполнить подряд несколько ударов по мячу, и вы поймете, что это не так просто и что лишь немногим удастся сделать это с первого раза.

Сначала вы должны "почувствовать" ракетку, научиться смотреть на мяч, видеть его, попадать центром струнной поверхности по мячу. А для этого предлагаем вам очень простые, доступные, но весьма эффективные упражнения.



Держа ракетку восточной хваткой перед собой струнной поверхностью вверх, параллельно корту (рис.8), сделайте подряд несколько ударов по мячу – подбрасывайте мяч ракеткой. Практически вы просто подставляете ракетку под мяч таким образом, чтобы он попадал на центр струнной поверхности. Мяч отскакивает вверх при незначительном движении головки ракетки вверх.

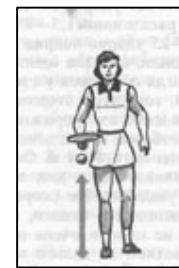
Это же упражнение можно попробовать, выполняя удары уже другой стороной струнной поверхности. Хватка та же, восточная. Освоив это упражнение, а освоенным его можно считать, если вы можете выполнить без ошибок 25-30 ударов подряд, попробуйте чередовать удары по мячу то одной, то другой стороной ракетки.

Как только вы почувствовали усталость, переходите к следующему упражнению – ударам мяча о землю (рис.9).

Держа ракетку восточной хваткой струнной поверхностью вниз, параллельно земле, старайтесь отбивать мяч, отскочивший от корта. По мере освоения этого упражнения пробуйте выполнять его в движении – передвигаясь вперед, назад, вправо, влево бегом. Постепенно можете менять силу удара и расстояние ракетки до земли (от 100 до 10 см).

Следующее упражнение несколько сложнее – выполнять такие же удары, но теперь уже о теннисную стенку. Стоя на расстоянии 1,5-2 м от стенки, постарайтесь сделать 20-25 ударов подряд с лёта, т.е. не давая мячу коснуться земли, сначала одной стороной ракетки, потом другой. А когда освоитесь у стенки, начните чередовать удар то одной, то другой стороной.

Постепенно это упражнение можно усложнить, отходя назад и отбивая мяч с лёта уже с более дальнего расстояния от стенки, с 3-4 м. Сила удара должна соответственно увеличиваться, а для этого больше отводите ракетку назад и увеличивайте скорость её



движения вперёд.

Упражнения у стенки, игра с лёта с изменением расстояния не просто очень полезны, но и необходимы, ибо они позволяют не только почувствовать ракетку, но и развить силу мышц предплечья и кисти, так необходимую теннисисту.

Следующее упражнение – отбивание мяча у теннисной стенки после отскока.

Стоя лицом к стенке на расстоянии 2-3 м, постарайтесь выполнить несколько несильных ударов по мячу после его отскока от земли. Постепенно расстояние до стенки можно увеличивать, отходя назад на 6-8 м.

Очень важно научиться выполнять удары о стенку, находясь на различных расстояниях от неё. Расстояние важно регулировать, приближаясь или отходя назад по собственным командам.

Основная ваша задача здесь заключается не в том, чтобы сильнее ударить, а в том, чтобы научиться точно попадать по мячу и приспособиться к его отскоку от земли.

Выполнять удары надо научиться как одной, так и другой стороной ракетки. Уже после нескольких занятий вы научитесь это делать, своевременно готовиться к удару, а также дифференцировать силу удара в зависимости от расстояния до теннисной стенки.

Вот теперь-то вы можете попробовать применить приобретённые в этих упражнениях навыки непосредственно на корте, перекидывая мяч через сетку. И тут уже ваша главная задача будет состоять в том, чтобы попадать ракеткой по мячу и посылать его через сетку.

Играть через сетку гораздо интереснее, конечно, с опытным партнёром, который может направлять мяч туда, куда бы вам хотелось. Но есть свои прелести и в игре с таким же начинающим теннисистом, как и вы, хотя на первых порах большую часть времени вам придётся тратить на то, чтобы подбирать мячи.

Играть на корте начинайте с ударов с лёта. Объясним почему. Во-первых, техника удара с лёта наиболее проста (и потому самая доступная). Во-вторых, лучше с первых шагов перебороть страх перед игрой у сетки, что очень не редко. В-третьих, научившись отбивать мячи у сетки, вы можете стать хорошим спарринг-партнёром для теннисистов любого уровня подготовленности. В-четвёртых, при игре с лёта лучше развиваются и совершенствуются такие качества, как концентрация внимания, координация движений, быстрота реакции игрока, сила мышц предплечья и кисти.

Как и при игре у стенки, с лёта вы можете отбивать мяч то одной, то другой стороной ракетки. Ваша основная задача на первых порах заключается в том, чтобы побороть боязнь и научиться правильно и своевременно реагировать на мяч и подставлять под него ракетку, иными словами, блокировать удар. Специалисты называют такой удар подставкой. Положение ракетки здесь может быть самым различным. Удар фактически выполняют без замаха, т.е. не отводя головку ракетки назад.

Стоя друг против друга на расстоянии 4-5 м, попробуйте со своим партнёром, подставляя ракетку, перекидывать мяч через сетку с лёта. Как только научитесь выполнять подряд 20-25 ударов, можно начинать постепенно отходить назад и отбивать мяч, уже находясь на расстоянии 8-10 м от сетки. Не забудьте, что чем больше расстояние от сетки, тем сложнее играть с лёта. Поэтому после нескольких минут игры с лёта можно давать мячу коснуться земли и отбивать уже после отскока. Удары выполняйте несильные.

Единственная ваша цель на этом этапе – попасть по мячу и перекинуть его через сетку.

Если вам приходилось наблюдать за игрой начинающих теннисистов, вы, наверное, обратили внимание, что каждый из них стремится выполнить сильный удар. Такое желание может быть оправдано только как эмоциональная разрядка, а вот для игры это отнюдь не приносит пользы, так как на первых порах невозможно сразу освоить одновременно и сильные и точные удары.

Отбить мяч сильно не так уж и сложно. В этом вы можете легко убедиться: любой взрослый новичок способен послать мяч в три-четыре раза дальше, чем длина корта и чем это требуется в игре. Гораздо сложнее выполнить точный удар, направить мяч в заданную цель. Не секрет, что чем сильнее удар, тем больше возможностей ошибиться.

Поэтому не забывайте, что увеличить силу удара повысить его эффективность можно лишь после того, как вы освоили и довели до автоматизма основную технику выполнения того или иного удара.

Чтобы попасть по мячу центром струнной поверхности ракетки и перекинуть его через сетку на площадку противника, необходимо несколько условий.

### **Условие первое – внимательно смотрите на мяч**

Многие смотрят на мяч, но не видят его. Что значит видеть мяч? Надо заставить себя внимательно смотреть на него, "поймать" глазами как можно раньше и стараться перед ударом прочесть, что "на нем написано". Это кажется несложным, но на самом деле причиной большинства ошибок, допускаемых не только новичками, но и опытными теннисистами, является недостаточная концентрация внимания на мяче. Ошибки возникают и тогда, когда игрок отрывает глаза от мяча раньше времени – до того, как ракетка коснется его. На первых порах надо заставить себя смотреть на мяч как можно дольше, до полного завершения удара.

### **Условие второе – научитесь своевременно и правильно подходить к отскочившему мячу.**

Нередко начинающие теннисисты подходят слишком близко к мячу, прямо к месту его приземления, почему-то боясь, что не успеют ударить. Подбегая близко к мячу, вы, естественно, не в состоянии нормально выполнить удар, так как мяч отскакивает слишком высоко и далеко, а очень часто и через голову.

Учитывайте тот факт, что мяч отскакивает вперед по направлению полёта и опускается на корт относительно долго.

Выполнять удар удобнее по мячу, когда он находится впереди вас на высоте колена или бедра, а не выше пояса и далеко сзади.

### **Условие третье – старайтесь поднимать мяч.**

Делая первые шаги на корте, не забывайте, что основным вашим противником является сетка. Сетка ваш враг номер один. Она не такая уж низкая, как может казаться новичку. В стрессовых ситуациях сетка высотой всего около метра превращается в чудовищную сеть, где застревает большая часть мячей, посланных вами.

Многие начинающие теннисисты считают: чем ниже мяч летит над сеткой, тем выше класс игрока. Совершенно напрасно! Профессиональные теннисисты имеют прямо противоположное мнение – мяч должен перелетать через сетку с достаточным запасом. Особенно важно научиться делать это на начальных стадиях обучения. И потому, выполняя каждый удар, следует думать о том, чтобы как бы "поднять" мяч и перекинуть его через сетку, а не бить сверху вниз.

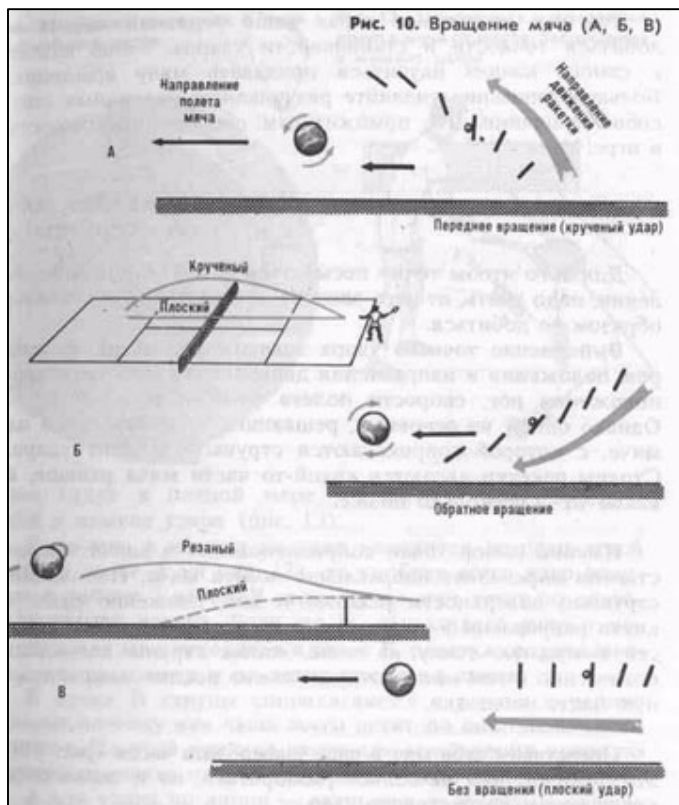
Научившись своевременно готовиться к удару, подходить к мячу, попадать по нему, перебивать через сетку, можно приступить к разучиванию техники основных ударов. Но прежде чем научиться отбивать мяч стабильно и точно, необходимо знать, как достичь точности удара, каким образом направить мяч в нужную точку, как сообщить мячу вращение и для чего это нужно.

## **ВРАЩЕНИЕ МЯЧА. ДЛЯ ЧЕГО ЭТО НУЖНО**

Наблюдая за игрой мастеров тенниса, вы сразу же обратите внимание, насколько эффективны удары, при которых мячу придают различные вращения. После таких ударов мяч то отскакивает так высоко и далеко, что достать его совсем не просто даже высокорослому спортсмену, то стелется так низко, что отбить его противнику довольно трудно. Бывают случаи, когда мяч после отскока перелетает даже обратно через сетку. Крученный мяч может перелетать над сеткой с большим запасом и в то же время приземляться в пределах корта.

Создавая вращение, можно менять и скорость, и направление полёта мяча, а следовательно, и ритм игры. Главными преимуществами вращения являются, во-первых, повышение точности полета мяча и, во-вторых, возрастающая сложность приёма противником мячей как с лёта, так и после отскока. Отрицательной стороной вращения является низкая скорость полёта мяча. Чем сильнее вращение, тем меньше скорость его полёта. Поэтому самыми мощными и в то же время самыми сложными для выполнения считаются плоские удары, при которых мячу не придаётся вращение. Однако следует сказать, что понятие "плоский удар" носит в некоторой степени условный характер, так как любой удар в теннисе придаёт мячу определенное вращение, хотя степень вращения может существенно различаться.

Существует несколько видов вращения мяча – верхнее, обратное, боковое. Однако чаще всего встречаются комбинированные вращения – сочетание верхнего или обратного с боковым.



Для того чтобы правильно и эффективно использовать преимущества различных видов вращения, важно иметь чёткое представление об основных принципах, особенностях и способах придания мячу вращения.

#### Верхнее вращение

Верхнее вращение (крученный удар, или топ-спин) придают мячу движением ракетки по направлению снизу вверх-вперёд. Мяч в этом случае вращается вперед по ходу движения. Траектория его движения – крутая дуга. Обычно после крученого удара мяч пролетает над сеткой с большим запасом и отскакивает высоко вверх (рис.10,А).

#### Обратное вращение

Обратное вращение придают мячу движением ракетки по направлению сверху вниз-вперёд. Мяч в этом случае вращается в обратную сторону движения. Траектория движения его дугообразная. Обычно при обратном вращении мяч пролетает над сеткой с большим запасом и отскакивает прямо вверх, а иногда даже назад (рис.10,Б). Особенно эффективно использование такого вращения при выполнении укороченных ударов.

#### Боковое вращение

Боковое вращение придается мячу движением ракетки слева направо или справа налево. Ракетка чаще всего находится в вертикальном положении, и мяч вращается вокруг вертикальной оси. Отскок мяча происходит соответственно в левую или правую сторону.

#### Вращения комбинируют.

- Обратное с боковым (резаный удар) придают мячу движением ракетки сверху вниз-вперёд-вправо или сверху вниз-вперёд-влево. Отскок мяча стелющийся.
- Верхнее с боковым придают мячу движением ракетки снизу вверх-вперёд-вправо или снизу вверх-вперёд-влево. Мяч отскакивает вверх-в сторону.

Когда вы используете удары с вращением мяча, то таким образом усложняете противнику приём и выполнение атакующего удара.

**Так как на первых порах ваша основная задача – добиться точности и стабильности ударов, очень важно с самого начала научиться придавать мячу вращение. Большое внимание уделяйте разучиванию различных способов вращения. Это поможет вам обрести стабильность в игре.**

### КАК НАПРАВЛЯТЬ МЯЧ В НУЖНУЮ ЧАСТЬ КОРТА



Для того чтобы точно посылать мяч в нужном направлении, надо знать, от чего зависит точность удара и каким образом её добиться.

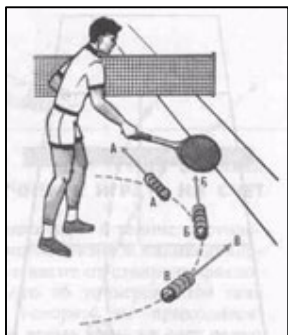
Выполнение точного удара зависит от многих факторов: положения и направления движения головки ракетки, положения ног, скорости полёта мяча и т.д., и т.п. Однако одной из основных, решающих является точка на мяче, с которой соприкасаются струны в момент удара. Струны ракетки касаются какой-то части мяча раньше, а какой-то – несколько позже.

**Именно выбор точки соприкосновения в значительной степени определяет направление полёта мяча. Положение струнной поверхности ракетки и ног, движение руки и кисти направлены в основном на то, чтобы удар был нанесён в нужную точку на мяче, чтобы струны коснулись его именно в том месте, откуда можно послать мяч в нужную часть площадки.**

Представим себе мяч в виде циферблата часов (рис.11), это поможет вам не только разобраться, но и запомнить, как и когда осуществлять удар.

Если вам хочется направить мяч по диагонали влево, то струны ракетки должны коснуться мяча в районе 3 часов. Направить мяч вправо можно выполнив удар в районе 9 часов. Для того чтобы выполнить удар по линии, нужно попасть по центру мяча. Если же струны касаются мяча в районе 6 часов, то он летит вверх "свечой".

Но чтобы попадать центром струнной поверхности ракетки по заданной точке, необходимо своевременно принимать положение, при котором наиболее удобно выполнить удары по линии или по диагонали. Если не менять основную структуру движения удара, положение кисти и ракетки, то точка соприкосновения и направление полёта мяча будут в полной мере зависеть от расположения мяча в момент удара (рис.12).



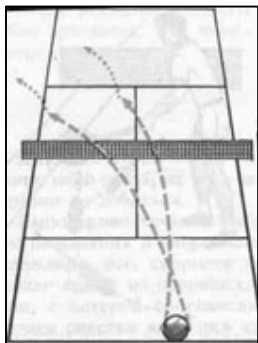
Если мяч в момент касания находится впереди левой ноги (в точке А на рис.12), то удобнее всего удар наносить в районе 3 часов. В этом случае мяч летит по диагонали справа налево. Если же вы выполняете удар в момент, когда мяч находится в точке Б, ракетка соприкасается с центром мяча и он летит прямо по линии.

В точке В струны соприкасаются с мячом в районе 9 часов, поэтому мяч чаще всего летит по диагонали слева направо. По этой причине часто для выполнения удара по диагонали справа налево принимают более открытую стойку, а для удара по линии – закрытую, т.е. левым плечом к сетке, тогда левая нога находится далеко впереди правой.

У опытных теннисистов положение туловища и замах обычно одинаковы как при ударе по линии, так и по диагонали. Направление же полёта мяча они меняют в основном движением кисти, а также изменением положения головки ракетки и угла её наклона. Если головка ракетки наклонена вправо и струны соприкасаются с мячом в районе 3 часов, то он летит влево по диагонали. И наоборот, при выполнении подставки с развернутой влево ракеткой удар приходится по мячу в районе 9 часов и он летит уже по диагонали вправо.

Перпендикулярное по отношению к корту положение ракетки позволяет направить мяч прямо.

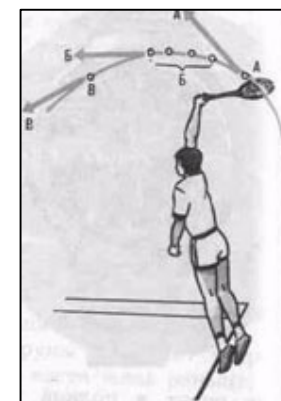
Скорость отскока мяча от ракетки при подставке зависит от силы удара соперника и от положения струнной поверхности в момент удара. Чем больше "открыта" ракетка, тем выше направление и тем меньше скорость полёта мяча.



Зависимость направления полёта мяча от точки соприкосновения действует не только при ударе после отскока, но и при подаче.

Обычно при резаной подаче, если струны касаются мяча в районе 3-4 часов, мяч летит в левый угол квадрата. Однако направление полёта мяча можно изменить, если точку соприкосновения выбрать в районе 8-9 часов. В этом случае вы сможете направлять мяч преимущественно вправо (рис.13).

И ещё. Чтобы при подаче мяч не улетал в аут или не застревал в сетке, старайтесь нанести удар в момент, когда мяч находится в определённой точке (рис.14,Б). Если же ракетка соприкасается с мячом в точке А (рис. 14), то чаще всего он летит далеко и не попадает в квадрат подачи, и наоборот, если вы наносите удар в точке В, мяч направляется в сетку.



## ОДИНОЧНАЯ ИГРА КАК БЫСТРЕЕ НАУЧИТЬСЯ ИГРАТЬ НА СЧЁТ



Техника игры в теннис настолько многообразна и индивидуальна и зависит от стольких факторов, что об универсальной технике говорить не приходится.

Во время игры на счёт редко представляются такие условия, которые позволяли бы выполнить удар по всем правилам. Чаще всего соперник старается направить мяч так, что он отскакивает то слишком высоко, то далеко в сторону, то прямо в ноги, то перелетает через голову. Сплошь и рядом возникают такие ситуации, когда теннисист меньше всего думает о правильных движениях, а старается достать каждый мяч и перекинуть его через сетку любым способом.

Поэтому для тех, кто посвящает теннису свой досуг, лучшей техникой игры является та, с помощью которой они могут стабильно и точно посылать мяч на сторону противника и выигрывать очки, даже если она не всегда соответствует классическим канонам.

Сильнейшие теннисисты мира отличаются от любителей главным образом тем, что способны в любых ситуациях и из разных положений успешно выполнять сильные и точные удары справа и слева, с лёта и после отскока, направляя мяч плоским, крученым или резаным ударом по диагонали, по линии, глубоко к задней линии или укороченно, независимо от того, на какой высоте находится мяч в момент удара. Иными словами, они владеют всем арсеналом технических средств и в зависимости от ситуации могут применить тот или иной приём.

Взяв все многообразие приёмов, можно сформировать пять базовых:

- 1) удар справа по отскочившему мячу;
- 2) удар справа с лёта;
- 3) удар слева по отскочившему мячу;
- 4) удар слева с лёта;
- 5) удар над головой (подача, смеш).

Однако каждый из этих ударов можно выполнять поразному – с разной силой, меняя направление и, самое главное, с различным вращением мяча. А изменение направления вращения существенно меняет всю структуру движения.

Если, например, для выполнения кручёного удара справа головка ракетки направляется снизу вверх и завершающей стадии струнная поверхность находится в так называемом закрытом положении, то при резаном ударе наоборот, ракетка движется сверху вниз и заканчивается движение с открытой головкой. То же самое можно сказать и о других ударах.

Разучивать сразу два-три различных движения достаточно сложно, и не только людям, принадлежащим старшей возрастной группе. К тому же цель новичков-любителей довольно скромная – как можно быстрее научиться играть на счёт. Поэтому, чтобы облегчить задачу, предлагаем вам вначале разучивать по одному виду ударов – резаному или крученому в каждом из пяти.

Практика показывает, что при розыгрыше мяча наиболее популярны и чаще всего применяются:

***подача – резаная;***

***удары с лёта – резаные;***

***удар справа – крученый;***

***удар слева – резаный.***

Теннисисты, играющие слева двумя руками, выполняют в основном крученые удары.

Поэтому советуем на первых порах ограничиться разучиванием именно этих видов ударов, что, как мы уже говорили, позволит не только успешно играть на счёт, но и одерживать победы.

***Для начала все названные удары можно выполнять одной и той же хваткой – восточной.***

## УДАР С ЛЁТА

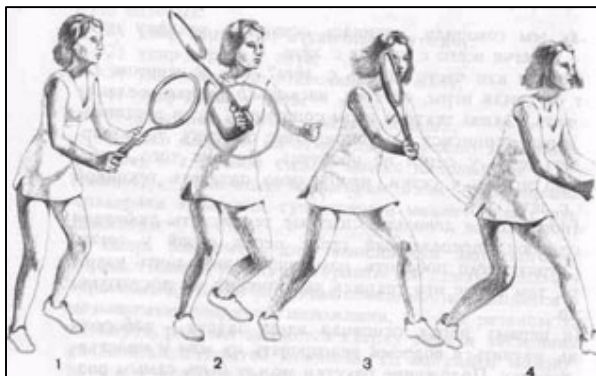
Как мы говорили, начинать осваивать технику игры лучше и легче всего с ударов с лёта.

Когда и как часто играть с лёта? Это во многом зависит от стиля игры, от того, насколько велико желание атаковать, какова тактика игры соперника. Если в одиночных играх теннисист сам определяет тактику, то в парных без игры у сетки не обойтись. Но для того чтобы успешно играть у сетки, необходимо овладеть техникой игры с лёта.

Многие даже довольно опытные теннисисты-любители испытывают определённый страх перед игрой у сетки. Этот страх легко побороть, научившись выполнять удары с лёта, тем более что техника выполнения их достаточно проста.

На первых порах основная ваша задача – побороть боязнь, научиться вовремя реагировать на мяч и подставлять ракетку. Положение ракетки может быть самым различным – в зависимости от направления полёта мяча. Обычно при подставке – отбивании мяча с лёта головка ракетки несколько открыта, в результате чего мячу чаще всего придаётся обратное вращение. И чем больше открыта головка ракетки, тем сильнее вращение мяча, но слабее удар.

Так как скорость полёта мяча у сетки почти в два раза больше, чем у задней линии, обычно не приходится выполнять полноценный замах, отводя руку назад. Поэтому чаще всего сильные удары отбивают или без замаха – подставкой или с незначительным замахом, отведя назад только головку ракетки. Естественно, что в этом случае основная нагрузка приходится на мышцы кисти руки и потому советуем **вам в момент удара сильнее сжать рукоятку ракетки.**



Удары с лёта можно выполнять по мячу, находящемуся на различной высоте – над головой, на уровне плеча, пояса, бедра, колена и ниже.

У сетки чаще всего приходится отбивать мяч на уровне плеча. На кинограмме 1 (Кинограммы, приведенные в книге, воспроизводят технику ударов в исполнении сильнейших теннисистов мира.) вы видите удар с лёта справа.

Обратите внимание в первую очередь на положение ракетки при замахе. Как видно на кадре 2, головку ракетки отводят назад в основном разгибанием кисти, а не отведением руки. Мяч встречают впереди себя – движением кисти головку ракетки выносят вперед. Естественно, что после незначительного замаха движение ракетки вперед после удара также незначительно.

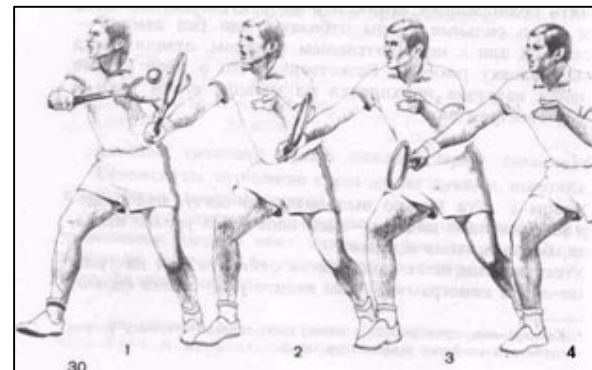
При ударе с лёта слева, показанном на кинограмме 2, замах также делают отведением назад

лишь головки ракетки (кадр 2).

Конечно, подставкой не всегда можно придать мячу необходимую скорость и обеспечить выигрыш очка, особенно в тех случаях, когда он летит с небольшой скоростью. Тогда появляется необходимость придать мячу определенное ускорение, для чего и делают больший замах.

Чем ниже скорость полёта мяча, тем больше необходимо приложить усилий, а следовательно, и дальше отводить ракетку. И наоборот, чем сильнее удар соперника, тем меньше замах.

Выполняя удар по мячу, летящему с небольшой скоростью, знаменитая австралийская теннисистка Ивонн Гулагонг отводит руку с ракеткой довольно далеко назад (кинограмма 3, кадры 2,3). В момент удара головка ракетки несколько открыта, и удар выполняется движением сверху вниз-вперед-вправо. Обратите внимание, что после удара ракетка продолжает движение вправо больше, чем при коротком замахе, но меньше, чем при ударах после отскока.





Техника ударов по высоким мячам слева над головой приблизительно та же. Они считаются наиболее сложными, так как для выполнения сильного удара должны быть хорошо развиты подвижность в лучезапястном суставе и мышцы-разгибатели кисти.

Одним из разновидностей ударов с лёта является и удар над головой (смеш). Техника выполнения этого удара во многом схожа с подачей. Правда, здесь приходится приспосабливаться к высоким мячам, падающим с большим ускорением. К тому же удары над головой сложнее, так как для этого необходимы более точная координация движений, лучшее чувство пространства и времени, а также концентрация внимания.

Далеко не все теннисисты, владеющие отличной подачей, хорошо выполняют смешы. И наоборот, те, кто очень уверенно выигрывает очки с помощью смешы, не всегда умеют хорошо подавать. А дело в том, что, несмотря на идентичность техники, удары эти имеют свои особенности.

**Наиболее характерными ошибками у начинающих теннисистов при игре с лёта являются:**

- **большой замах и продолжительное движение рукой вперёд после удара;**
- **расслабление кисти в момент соприкосновения ракетки с мячом;**
- **стремление выполнить сильный удар.**

### **КРУЧЕНЫЙ УДАР СПРАВА ПО ОТКОЧИВШЕМУ МЯЧУ**

Удары справа по отскочившему мячу могут быть плоскими, кручеными или резаными. Мяч может быть встречен ракеткой над головой, на уровне плеча, пояса, бедра, колена или даже ниже и направлен высоко вверх ("свеча") по диагонали, по линии, сильно или слабо, глубоко или укороченно. Иными словами, справа вы можете выполнить любой удар в зависимости от индивидуальных возможностей и возникшей ситуации.

Одним из самых сложных способов удара справа является плоский удар. Выполнять удар на высоте пояса, отводя ракетку назад по прямой линии, с жёсткой кистью не всегда удобно для начинающих теннисистов. Более того, плоский удар требует определённой подготовленности, достаточно хорошей координации, быстроты передвижения и высокой точности. Выполняя сильные плоские удары, вы должны направлять мяч не очень высоко над сеткой, иначе он уйдёт в аут.

Учитывая скромные задачи, которые ставит перед собой взрослый новичок, учиться отбивать мяч справа лучше всего начинать с освоения техники крученого удара, так как это позволит вам более стабильно перекидывать мяч через сетку, точнее направлять его на сторону соперника и, следовательно, делать меньше ошибок.

Для выполнения крученого удара, при котором мячу придаётся верхнее вращение, направляйте ракетку снизу вверх-вперёд. Для того чтобы сделать это, головку ракетки перед касанием мяча располагайте ниже точки соприкосновения с мячом.

В зависимости от высоты нахождения мяча в момент удара головка ракетки может быть на уровне плеча, пояса, бедра или даже ниже колена. Старайтесь не забывать, чтобы головка ракетки в момент касания с мячом находилась в положении, перпендикулярном к корту.

Для того чтобы удары ваши обрели стабильность, на первых порах старайтесь выполнять удар, как говорят, жёсткой кистью. Что это значит? Принятое вначале положение кисти должно оставаться по возможности дольше без изменения. Это позволит вам сконцентрировать всё внимание на самом движении ракетки снизу вверх-вперёд, а также поможет сохранить положение головки ракетки в момент удара перпендикулярно к корту.

В каком же положении зафиксировать кисть?



Когда наблюдаешь за игрой теннисистов высокого класса, видишь, что положение кисти у них максимально разогнутое – угол между предплечьем и кистью может достигать 90°. Для того чтобы лучше почувствовать это положение, максимально разогните и отведите кисть правой руки как можно дальше. Чем подвижнее лучезапястный сустав, тем острее угол разгибания кисти, тем удобнее выполнять удары справа.

Помните: оптимальным перед ударом считается такое положение ракетки, когда торец ее рукоятки направлен к сетке (рис.15).

Вы держите ракетку восточной хваткой, определяя правильное положение головки ракетки, кисть фиксирована – осталось выполнить удар по мячу, т.е. придать ему начальную скорость. Это достигается движением головки ракетки. Чем больше скорость движения головки, тем сильнее удар. Поэтому возникает необходимость отвести ракетку назад (в данном случае отводите её назад движением всей руки с фиксированной кистью назад, чтобы вновь направить её вперёд с определённой скоростью).

**Ракетку вы можете отводить назад кратчайшим путём, т.е. по прямой, или круговым движением. Важно не столько, как отвести ракетку назад, а где и в каком положении должна она находиться перед соприкосновением с мячом. Практика свидетельствует, что наиболее характерная ошибка у начинающих игроков – поздняя подготовка к удару.**

Многие теннисисты не успевают отвести ракетку назад лишь по той причине, что стоят неподвижно и начинают готовиться к удару только тогда, когда мяч уже ударился о землю. В результате мячи или проскакивают мимо ракетки, или приходится просто подставлять ракетку, а не выполнять удар.

Отводить руку назад легче, если начинать движение с разворота правого плеча назад и шага левой ноги вперёд-вправо.

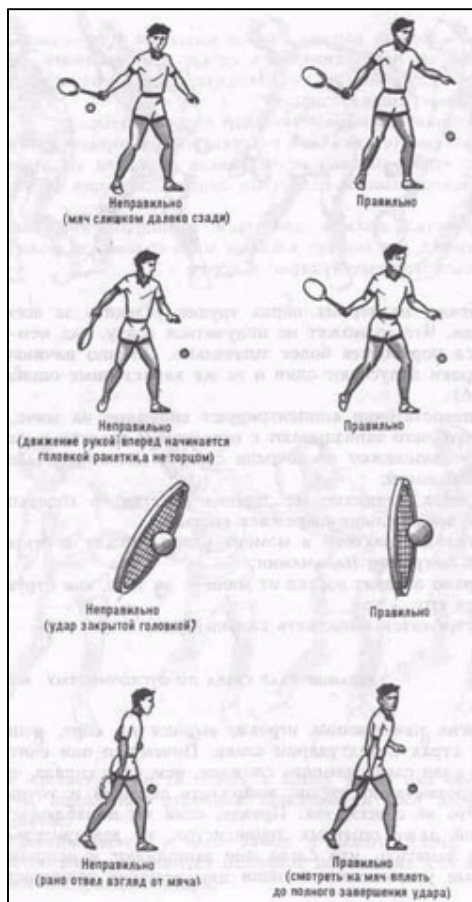
**Не забывайте, что в момент соприкосновения с мячом головка ракетки должна быть в перпендикулярном по отношению к корту положении и находиться ниже предполагаемой точки касания мяча. И ещё: головка ракетки на протяжении всего движения вперёд, вплоть до соприкосновения с мячом, не должна обгонять кисть. Иными словами, торец рукоятки ракетки должен быть направлен в сторону сетки как можно дальше.**

**Самая грубая ошибка при выполнении замаха – раннее сгибание кисти, т.е. когда головка ракетки при движении вперёд обгоняет кисть. Поэтому многие тренеры заставляют выполнять все удары только жёсткой кистью. Конечно, это помогает обеспечить высокую стабильность удара, и тем не менее своевременные и правильные движения кистью позволяют увеличить силу и повысить степень скрытности и разнообразия ударов.**

Ещё один вопрос, который очень волнует начинающего теннисиста: в какой точке должен находиться мяч в момент удара?

Идеальным можно считать такое положение, когда мяч находится на уровне бедра впереди вас. Естественно, в игре он не всегда может оказаться в идеальном положении для нанесения хорошего удара, но тем не менее надо стремиться выполнять удар именно в таком положении. Что для этого нужно? Немного. Сконцентрируйте внимание на мяче, быстро передвигайтесь по корту и своевременно готовьтесь к удару.





Посмотрите, как выполняет кручёный удар справа один из сильнейших теннисистов 70-х годов голландец Том Оккер. Из исходного положения лицом к сетке (кинограмма 4) круговым движением руки он отводит ракетку назад, левую ногу выносит несколько вперёд, центр тяжести распределён на обе ноги. Теннисист принимает положение готовности. Замах он начинает движением руки вниз (кость опережает головку ракетки), рукоятка направлена торцом к сетке (кадр 3), движение ракетки идёт снизу вверх-вперёд, встречая мяч впереди себя на уровне чуть выше колена (кадр 4).

Обратите внимание: в момент удара головка ракетки находится перпендикулярно по отношению к корту и все ещё отстаёт от кисти. Лишь к концу удара она обгоняет кисть, положение струнной поверхности уже несколько закрытое.

Заканчивается у него замах у левого плеча, после чего он вновь принимает исходное положение для выполнения следующего удара.

Осваивая кручёный удар справа, не забывайте о таких важнейших деталях:

- **как можно раньше ловите взглядом мяч – ещё до того как он перелетит через сетку, всё внимание концентрируйте на нём и не отводите взгляда от мяча до полного завершения удара;**
- **старайтесь выполнять удар впереди себя;**
- **начинайте движение ракетки вперёд торцом рукоятки так, чтобы головка её отставала от кисти на протяжении всего замаха, вплоть до соприкосновения струн с мячом;**
- **ракетка должна двигаться в направлении снизу вверх-вперёд, и в момент касания мяча головка её должна находиться перпендикулярно к корту.**

Конечно, на первых порах трудно уследить за всеми деталями. Что-то может не получиться сразу, над чем-то придётся поработать более тщательно. Обычно начинающие игроки допускают одни и те же характерные ошибки (рис. 16)

- недостаточно концентрируют внимание на мяче, в результате чего запаздывают с отведением ракетки и удар по мячу выполняют не впереди себя, а несколько сзади, за правой ногой;
- замах начинают не торцом ракетки, а головкой, которая значительно опережает кисть;
- головку ракетки в момент удара держат в открытом или закрытом положении;
- рано отводят взгляд от мяча – до того, как струны коснутся его;
- стремятся выполнять сильный удар.

## РЕЗАНЫЙ УДАР СЛЕВА ПО ОТСКОЧИВШЕМУ МЯЧУ

Многие начинающие игроки, выходя на корт, испытывают страх перед ударом слева. Почему-то они считают, что удар слева намного сложнее, чем удар справа, что слева чрезвычайно трудно выполнить сильный и точный Удар. Это не совсем так. Правда, если вы понаблюдаете за игрой даже опытных теннисистов, то действительно можете заметить, что слева они выполняют в основном защитные удары, хотя в наши дни ведущие теннисисты мира владеют мощным ударом слева как одной, так и двумя руками.

Как же овладеть этим ударом? Так как основная задача взрослых новичков состоит в том, чтобы в кратчайший срок научиться выполнять стабильные удары, изучение удара слева целесообразно начинать с разучивания техники резаного удара, так как она требует гораздо меньше времени и энерготрат, чем освоение крученого удара слева.

Овладев техникой резаного удара, вы можете использовать его не только как защитное, но и достаточно мощное атакующее оружие. Выполнять резаный удар поначалу советуем, держа ракетку восточной хваткой, как и крученый удар справа.

Начинайте подготовку к удару как можно раньше, ещё до того, как мяч перелетит через сетку. Определив, что мяч летит на левую половину корта, разверните плечи влево, стараясь принять положение правым плечом к сетке. Повернуть туловище вам будет легче, если вы сделаете шаг правой ногой вперёд-влево. Руку отведите вверх-влево, головка ракетки должна быть на уровне плеча, торец её направлен в сторону сетки. Тяжесть тела распределите равномерно на обе ноги.

**Для того чтобы выполнить резаный удар слева, головку ракетки из положения готовности направьте вниз-вперёд-вправо. Точка соприкосновения ракетки с мячом находится на уровне пояса и несколько впереди правой ноги. Головка ракетки в момент удара должна оказаться выше предполагаемой точки соприкосновения с мячом.**

Удар выполняют полуоткрытой ракеткой. Сила удара и степень вращения мяча в значительной мере зависят от положения струнной поверхности ракетки: чем больше открыта ракетка, тем меньше скорость полёта мяча.

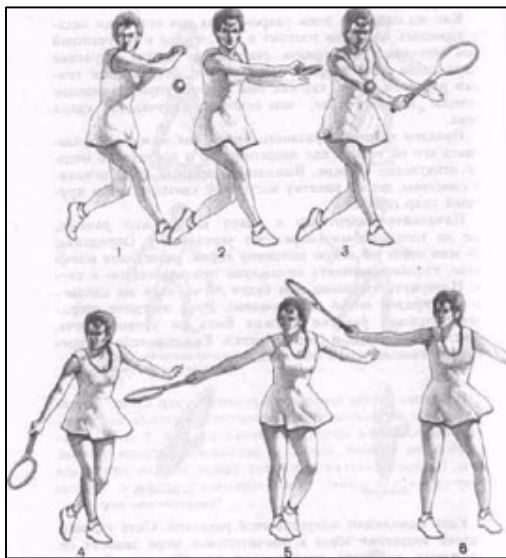
После удара рука с ракеткой должна продолжить движение вправо-вверх, завершается движение примерно на уровне плеча.

Как почувствовать, правильно ли выполнили удар? Здесь Вам поможет конечное положение руки после удара. Если вы сделали удар по всем правилам, то после его завершения локоть бьющей руки должен быть направлен в сторону задней ограды корта.

**Не забывайте, что на протяжении всего замаха, вплоть до соприкосновения ракетки с мячом, головка её должна отставать от кисти.**

Мы с вами уже знаем, что резаный удар является, как правило, защитным оружием. Но иногда он может стать и грозным атакующим приёмом, однако только при условии, что вы правильно выполняете все движения и используете универсальную хватку, которая позволяет держать ракетку в положении, перпендикулярном к корту, максимально используя силу мышц кисти, ног и массы туловища.

Проанализируйте, как выполняет резаный удар слева Ивонн Гулагонг (кинограмма 5).



На кадре 1 видно, что ещё задолго до появления мяча теннисистка, шагнув правой ногой вперёд-влево, приняла положение готовности, при котором головка ракетки находится чуть выше плеча, правое плечо развёрнуто по направлению к сетке. Замах она начинает движением кисти, головка ракетки заметно отстает. Обратите внимание на положение локтя и торца ракетки в момент выноса руки вперёд (кадр 2).

Тяжесть тела Ивонн Гулагонг постепенно переносит на правую ногу. Удар по мячу наносит слегка открытой ракеткой; к концу удара она открывается полностью.

После удара рука теннисистки продолжает движение вверх-вправо, локоть правой руки направлен к задней стенке корта (кадр 6), после чего она принимает исходное положение лицом к сетке.

Итак, осваивая технику резаного удара слева, помните:

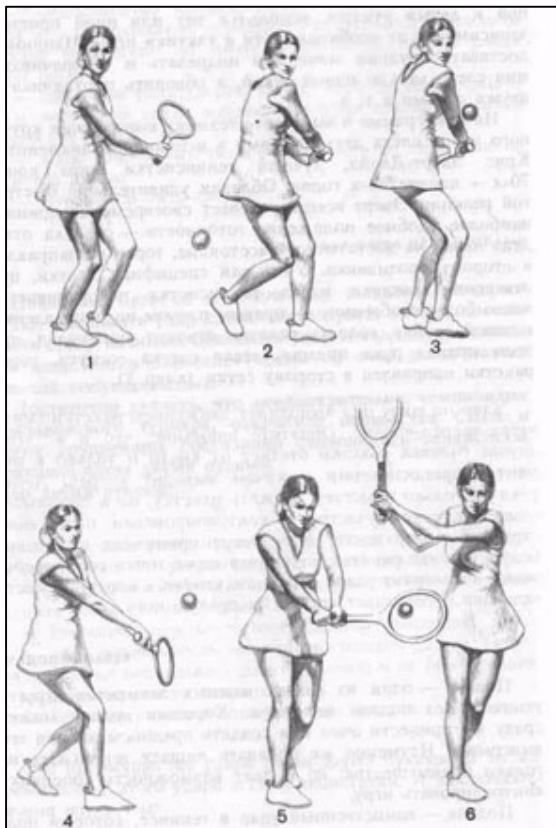
- к удару надо готовиться как можно раньше;
- замах начинают с движения локтем, а не головкой ракетки, которая на протяжении всего замаха, вплоть до соприкосновения с мячом, заметно отстает от кисти;
- ракетка должна двигаться в направлении сверху вниз-вперёд-вправо-вверх (представьте, как скатываются с горки);
- важно сосредоточивать внимание на мяче, выбирая на нём нужную точку соприкосновения с ракеткой, и не отрывать взгляда от него до полного завершения удара;
- в момент касания ракетки мяча головка её должна быть несколько открыта;
- после завершения удара локоть бьющей руки должен быть направлен к заднему фону.

Итак, приступая к освоению резаного удара слева, не бойтесь, что у вас не получится, – вы можете овладеть им так же, как и ударом справа. Правда, поначалу не всё может пойти гладко. Поэтому несколько слов о том, какие характерные ошибки чаще всего допускают начинающие теннисисты, разучивая резаный удар слева:

- *недостаточно сосредотачивают внимание на мяче, из-за чего запаздывают с отведением руки назад, в результате удар выполняют по мячу, когда он находится сзади левой ноги;*
- *движение ракетки при замахе идёт по направлению снизу вверх или сзади вперёд, при этом головка ракетки опережает кисть;*
- *рано отводят взгляд от мяча, еще до того, как он коснётся струн;*
- *стремятся бить сильно.*

### **УДАР СЛЕВА ДВУМЯ РУКАМИ**

Новичкам, будь то мужчина или женщина, которым трудно выполнять удар слева одной рукой, можно посоветовать сразу начинать осваивать удар слева двумя руками. Как известно, в последнее время он стал пользоваться большой популярностью.



Достаточно сказать, что неоднократно чемпионами Уимблдонского турнира, открытого первенства США и других крупнейших состязаний становились теннисисты, играющие слева двумя руками. Удар двумя руками:

- *облегчает выполнение ударов слева; дети и женщины выполняют его увереннее, чем одной рукой;*
- *даёт возможность лучше контролировать мяч и выполнять более точные удары;*
- *позволяет придавать мячу сильное вращение;*
- *даёт возможность выполнять сильные удары, встречая мяч даже несколько сзади обычного; и не обязательно встречать мяч далеко впереди себя;*
- *облегчает выполнение скрытых ударов.*

Это преимущества удара слева двумя руками. В то же время есть у этого удара и свои недостатки. И заключаются они вот в чем:

- *сокращается возможность доставать дальние мячи;*
- *усложняется выполнение резаных ударов и отбивание высоких мячей;*
- *требуется большая быстрота передвижения.*

Конечно, лучше всего если вы научитесь играть и одной и двумя руками, используя тот или иной приём в зависимости от необходимости и тактики игры. Например, доставать трудные мячи или подрезать и "укорачивать" мяч слева можно одной рукой, а обводить противника – двумя руками и т.п.

На кинограмме 6 вы видите технику крученого удара слева двумя руками в исполнении знаменитой Крис Эверт-Ллойд, лучшей теннисистки мира конца 70-х – начала 80-х годов. Обладая удивительной быстротой реакции, Эверт всегда успевает своевременно принять наиболее удобное положение готовности – ракетка отведена назад на достаточное расстояние, торец её направлен в сторону противника. Учитывая специфику хватки при отведении ракетки назад, теннисистка поворачивается влево больше обычного – правым плечом по направлению к левой стойке, голову ракетки отводит вниз-назад, при этом правая рука прямая, левая слегка согнута, торец ракетки направлен в сторону сетки (кадр 3).

Удар по мячу она выполняет движением ракетки снизу-вверх-вперёд-вправо. Обратите внимание, что и в этом случае головка ракетки отстаёт от кисти и только в момент соприкосновения с мячом выходит вперёд. Левая рука не только помогает держать ракетку, но и принимает самое активное участие в контроле положения струнной поверхности. Мяч Эверт принимает на уровне бедра; головка ракетки находится ниже точки соприкосновения и в момент удара перпендикулярна к корту. Тяжесть тела она перемещает вперёд на правую ногу.

## РЕЗАНАЯ ПОДАЧА

Поддача – один из самых важных элементов игры в теннисе. Без поддачи нет игры. Хорошая поддача может сразу же принести очко или создать предпосылки для его выигрыша. Неумение же подавать лишает теннисиста не только преимущества, но и даёт возможность сопернику контролировать игру.

Поддача – единственный удар в теннисе, который полностью находится под контролем игрока, и соперник не имеет возможности каким-то образом повлиять на её выполнение.

Любой теннисист способен научиться правильно и стабильно подавать. Прежде чем вы начнёте разучивать непосредственно технику поддачи, напомним вам несколько правил. Выполнение поддачи во многом зависит от:

- **правильного ритма движения, т.е. умения скоординировать движение руки с ракеткой и подброс мяча. Эти движения вы должны выполнять уверенно, без лишних мышечных усилий. Движения должны быть плавными, раскрепощёнными и динамичными;**
- **сохранения равновесия на протяжении всей поддачи. Потеря равновесия ведёт к потере контроля мяча. Это особенно ярко проявляется в игре начинающих, хотя нестабильность поддачи многие из них ошибочно относят на счёт неправильной техники;**
- **умение преодолеть естественное стремление подать очень сильную подачу.**

Многие игроки страдают синдромом "первая поддача сильная, а вторая – слабая". В результате первую подачу – сильную – они теряют, а вторая становится лёгкой добычей для соперника. Гораздо эффективнее выполнить первую глубокую подачу. Если хорошо освоить технику выполнения поддачи, сила удара придёт сама собой.

Именно стремление подать сильную подачу вызывает скованность движений, закреощенность, что является, кроме всего прочего, и причиной травм плеча и руки.

Начинать разучивание поддачи взрослым новичкам лучше с освоения техники резаной поддачи. Вначале рекомендуем вам разучить отдельно три основных движения: отведения ракетки за спину – замах, подброс мяча и движение ракеткой вперёд. Начинать разучивать базовую технику целесообразно держа ракетку восточной хваткой.

**Итак, вы держите ракетку восточной хваткой, стоите ноги врозь, равномерно распределив тяжесть тела на обе ноги. Теперь можете приступить к выполнению первого движения – замаха (отведения ракетки за спину). Оно должно быть простым и экономным. И не стоит уделять слишком большого внимания дуге, по которой движется ракетка. Главное – это привести ракетку в нужное положение по возможности простейшим и удобным путём и думать прежде всего о том, чтобы она оказалась за спиной головой вниз, торцом рукоятки вверх.**

Не забудьте перед началом замаха расслабиться, а движение само начинать медленно, постепенно увеличивая скорость отведения ракетки назад.

**Подброс мяча – наиболее сложный элемент поддачи. Если остальные элементы движения – замах, движение руки вперёд, перемещение тяжести тела и т. д. – можно выучить, закрепить эти навыки и выполнять их в совершенстве долгие годы, то научиться подбрасывать мяч подряд два раза в одну и ту же точку почти невозможно.**

Это значит, что большинство проблем, связанных с выполнением поддачи, является следствием неправильного подброса. Вот почему разучиванию подброса мяча нужно уделять особое внимание.

Обычно выполняют его одновременно с замахом, но так как синхронно эти движения сделать трудно, на первых порах лучше всего поработать над подбрасыванием мяча отдельно.

Подбрасывают мяч плавным движением руки вверх, стараясь как бы пропустить его по воображаемому вертикальному желобку. Выпускают его в момент, когда рука находится на уровне головы.

Для того чтобы аккуратно и стабильно подбрасывать мяч, держите его в пальцах, а не на ладони. И что очень важно – старайтесь подбрасывать его плавно, без рывков.

Вы должны научиться подбрасывать мяч вверх-вперёд таким образом, чтобы можно было легко и удобно достать его ракеткой на вытянутой руке.

Естественен вопрос: на какую высоту лучше всего подбрасывать мяч? Считается, что самая оптимальная точка подброса мяча должна быть на 10-15 см выше центра струнной поверхности ракетки, находящейся в вытянутой руке теннисиста.

**Так как стабильно подбрасывать мяч на одну и ту же высоту, как мы уже говорили, довольно сложно, можно подкинуть его несколько выше оптимального расстояния. Однако не забывайте при этом, что касаться мяча струнами ракетки на вытянутой руке надо обязательно в высшей для каждого конкретного игрока точке.**

Существует мнение, что подброс мяча следует дифференцировать в зависимости от типа подачи. Если придерживаться этой рекомендации, то обеспечить стабильное и точное движение ещё сложнее. Кроме того, тогда и соперник сможет предугадать направление и тип подачи.

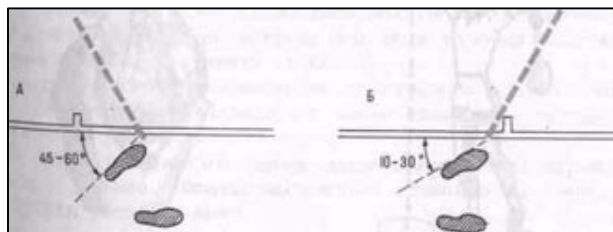
**Движение ракетки вперёд. Завершающим при выполнении подачи является движение ракеткой вперёд из положения готовности. Начинают его разгибанием руки вверх, не опуская локоть.**

**При выносе ракетки вверх-вперёд на протяжении всего пути, вплоть до соприкосновения с мячом, головка ракетки отстаёт от кисти и только в момент удара опережает кисть.**

Старайтесь выполнять движение раскованно, сохраняя равновесие. Большинство начинающих теннисистов в состоянии без особых сложностей освоить все три движения вместе. Однако для некоторых это может составить определённую сложность. В таком случае предлагаем вам больше времени уделить освоению отдельно движения ракеткой, без подброса мяча. И тогда в качестве вспомогательных можно предложить следующие упражнения:

- метание мяча вверх из-за головы;
- метание палки или старой ракетки из-за головы.

Итак, вы знаете, как выполнять подачу теоретически. Теперь приступайте к практическому освоению. На что хочется обратить ваше внимание? С первых же шагов следите за тем, чтобы движения ваши были динамичными и раскованными.



Освоив все три движения, можно переходить к выполнению подачи.

Подача в первый квадрат (при равном счёте). Ноги расставьте на ширину плеч. Левую ступню поставьте на расстоянии 10-40 см правее центральной линии, под углом 45-60°; правую несколько разверните (рис. 17, А).

При подаче во второй квадрат левую ногу ставят ближе к центральной линии, носком по направлению к правой стойке сетки. Угол между задней линией корта и ступней составляет уже 15-30° (рис. 17,Б).

От положения ступней во многом зависит подброс мяча, а следовательно, и направление его полёта, и сила подачи. Поэтому в зависимости от индивидуальных особенностей и задач, которые ставит перед собой теннисист, положение ступней может существенно меняться.

Вес тела распределён равномерно на обе ноги. Мяч подбрасывают вверх таким образом, чтобы его проекция на землю оказалась впереди носка левой ступни (рис.18).



Подбрасывая мяч, одновременно отведите назад руку с ракеткой – правое плечо разворачивается назад и перед началом движения вперед головка опущена, а торец рукоятки направлен вверх. Движение ракетки вперёд начинается с поворота плеч.

**Не опускайте локоть и разгибайте правую руку вверх, а не вперёд.**

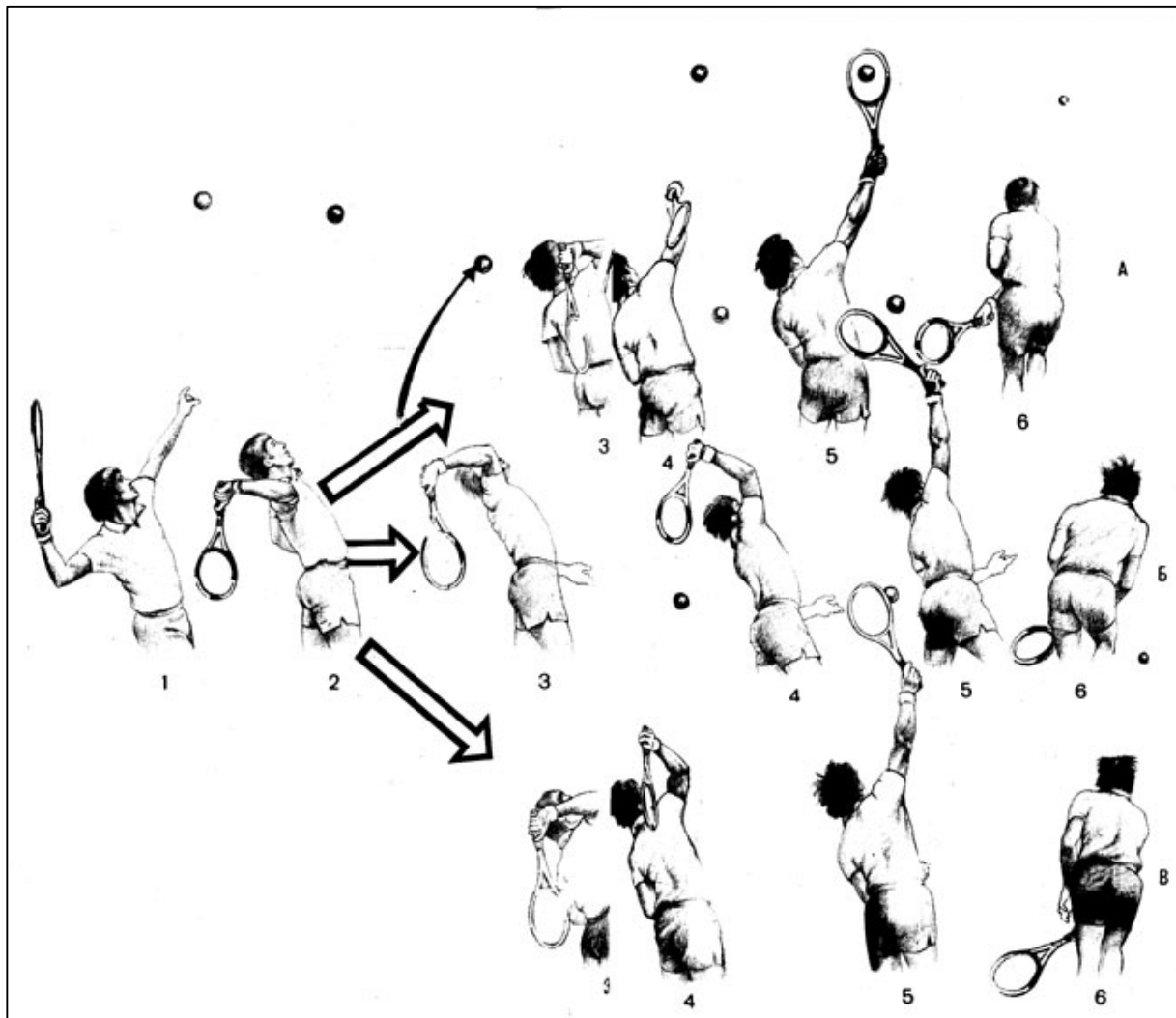
Головка ракетки должна отставать от движения кисти. Даже после полного выпрямления руки она находится всё ещё сзади.

При выполнении резаной подачи направление движения кисти в момент удара напоминает движение при вкручивании электролампочки, т.е. снизу вверх-вправо-вперёд-влево(рис. 19). Это и есть основная отличительная особенность резаного удара.



Степень вращения мяча можно увеличить, сменив хватку с восточной на универсальную. Для этого просто поверните ракетку несколько вправо, чтобы основание ладони оказалось на верхней правой грани рукоятки.

На кинограмме 7В показана техника выполнения резаной подачи в исполнении Чарли Пасареллы, одного из ведущих теннисистов мира 70-х годов, в совершенстве владеющего техникой подачи. Обратите внимание, как он подбрасывает мяч – плавным движением, прямой рукой мяч подбрасывается вверх как бы по желобку, проекция его на землю оказывается в 20-40 см перед левой ногой. Пальцы он разжимает в момент, когда



рука находится выше головы (кадр 1), замах выполняет свободно, раскованно. Начинает движение вперёд-вверх локоть, головка ракетки направлена вниз, торец – вверх (кадры 4-5). Руку разгибает вверх, не опуская локтя; головка ракетки заметно отстаёт от кисти. Рука полностью вытянута вверх, а головка ракетки всё ещё отстаёт от кисти.

Обратите внимание на кадры – в момент, когда головка ракетки ещё находится за спиной, плечи уже полностью развёрнуты.

Завершающим является движение кистью, которое и придаёт мячу боковое вращение и направление полёта.

Таким образом, осваивая технику резаной подачи, не забывайте о некоторых правилах:

- не спешите с выполнением подачи; к каждой подаче готовьтесь самым тщательным образом, начиная с хватки, исходного положения и подброса мяча, тем более что время на подачу не ограничено;

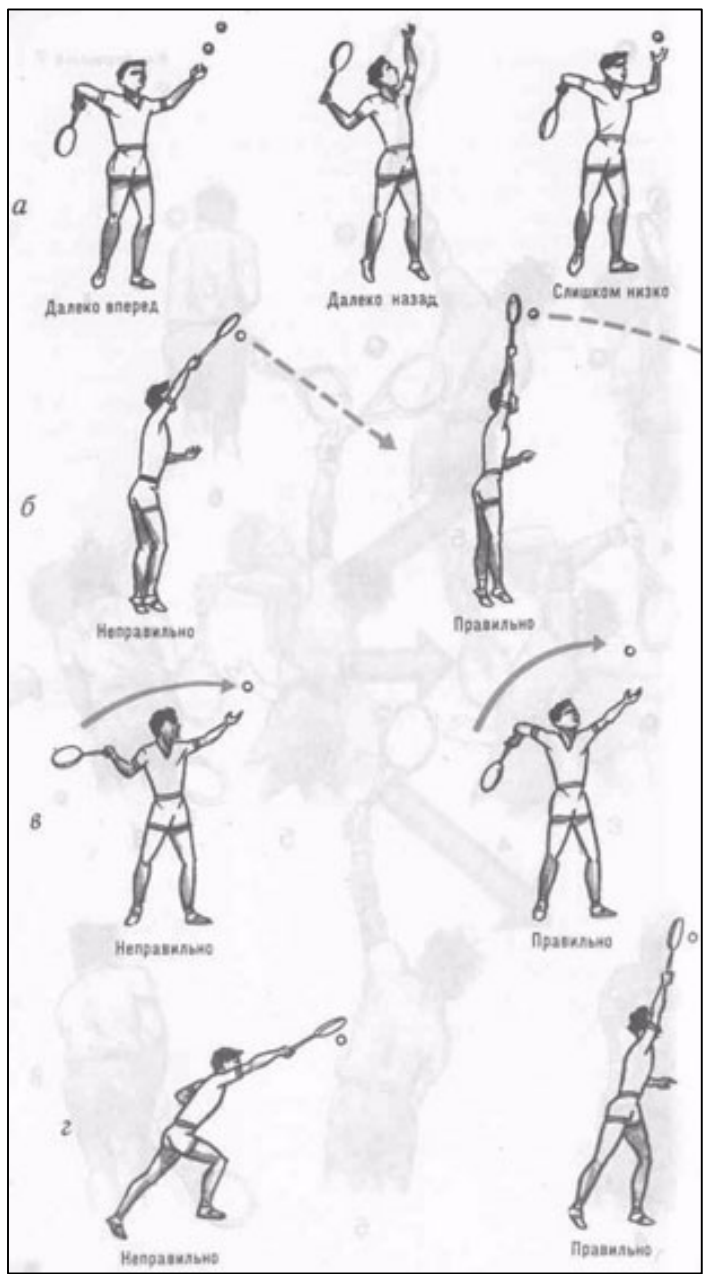
- выполняйте подачу раскованно, подбрасывайте мяч плавно, без рывков;

- замах начинайте движением локтем вверх, разгибая руку снизу вверх, а не вперёд: при этом головка ракетки должна заметно отставать от кисти;

- сохраняйте равновесие на протяжении всей подачи;

- не отводите взгляда от мяча вплоть до полного завершения удара;

- удар выполняйте движением снизу-вверх-вправо-вперёд; только очень высокорослые теннисисты могут выполнять удар сверху вниз.



Осваивая резаную подачу, вы, конечно, столкнётесь с определёнными трудностями. Пусть это вас не смущает. Для того чтобы помочь вам преодолеть их, поговорим о наиболее характерных ошибках, которые допускают начинающие игроки, выполняя резаную подачу (рис.20).

### Неточный подбор мяча

Мяч подбрасывается слишком далеко вперёд либо назад за голову вправо или влево. В результате теряется равновесие, нарушаются ритм и рисунок движения.

Если подбрасывать мяч далеко вперед, то подача чаще всего приходится в сетку. Попадает он в сетку и тогда, когда подброшен довольно низко. Подброшенный далеко за голову мяч, как правило, уходит в аут.

### Опущенный локоть при ударе

Это приводит к нарушению ритма движения, к тому же ракетка движется не снизу вверх-вперёд, а сзади вперёд, из-за чего и подачи получаются нестабильными.

Опускание локтя в момент движения руки с ракеткой вперед приводит ещё и к тому, что головка ракетки раньше времени обгоняет кисть, в результате чего заметно снижается сила удара.

### Преждевременный шаг вперед правой ногой

Это нарушает равновесие, а следовательно, и стабильность подачи. Более того, теннисист рано отводит взгляд от мяча; неизбежно и сгибание туловища в тазобедренном суставе. В таких случаях мяч чаще всего застревает в сетке.

### Стремление выполнить очень сильную первую подачу

Гораздо полезнее выполнить обе подачи одинаково, в едином ритме и одинаково подбрасывая мяч, технически грамотно, чем сделать первую подачу сильную, вторую – очень слабую. Разный ритм и рисунок движения только мешают игроку осваивать технику, постоянно нарушают усвоение навыков, следовательно, и увеличивают сроки разучивания стабильной подачи.

Итак, овладев техникой основных ударов, усвоив особенности полёта мяча и зависимость направления его от положения струнной поверхности ракетки, типы вращения, научившись выполнять относительно точные, не обязательно сильные удары справа и слева, вы на протяжении многих лет можете чувствовать себя на корте уверенно и даже добиваться побед, наслаждаться теннисом.

## ЕСЛИ ЕСТЬ ЖЕЛАНИЕ ИГРАТЬ ЛУЧШЕ

Если у вас есть желание освоить современный универсальный теннис, играть в турнирах с участием разрядников и побеждать, то, естественно, вам необходимо более основательно овладеть техническими приёмами, чётко представлять себе основные различия между кручёными и плоскими ударами, научиться выполнять "свечу" и укороченный удар, знать, как увеличить силу удара, какую тактику избирать в играх с различными партнёрами.

Вряд ли у кого вызывает сомнения тот факт, что чем большим арсеналом технических средств владеет теннисист, тем легче решаются проблемы, возникающие в процессе игры, тем разнообразнее, а следовательно, и эффективнее игра.

Умение своевременно менять направление и скорость полёта мяча, подкручивать или подрезать его, перекидывать "свечой" через голову противника или укорачивать так, что он после отскока возвращается назад через сетку, значительно обогащает игру и, естественно, доставляет теннисисту гораздо больше удовольствия.

Но для того чтобы успешно применять в игре все эти приёмы, необходимо знать основные различия в технике выполнения кручёной, плоской и резаной подачи, а также ударов справа и слева по отскочившему мячу – направление движения ракетки, положение её струнной поверхности, хватку, точки соприкосновения рейки с мячом т.д и т.п.

Но для того чтобы успешно применять в игре все эти приёмы, необходимо знать основные различия в технике выполнения кручёной, плоской и резаной подачи, а также ударов справа и слева по отскочившему мячу – направление движения ракетки, положение её струнной поверхности, хватку, точки соприкосновения рейки с мячом т.д и т.п.

### УДАР СПРАВА

На кинограмме 8 удары справа – плоский, крученый и резаный демонстрирует один из лучших их исполнителей Том Оккер. Как видно на кадрах 1 и 2, исходное положение во всех трёх случаях идентично, что позволяет теннисисту до последнего момента скрывать свои намерения: сопернику невозможно догадаться, какой удар будет выполнен.

Каковы же основные различия этих трех типов ударов справа?

1. Направление движения ракетки:

- при крученом ударе – снизу вверх;
- при резаном – сверху вниз;
- при плоском ударе – сзади вперёд.

Следовательно, меняется и положение ракетки непосредственно перед движением вперёд: при крученом ударе головка ракетки находится ниже точки соприкосновения с мячом, при резаном – выше, при плоском – на уровне мяча (кадр 3).

2. Положение головки ракетки в момент удара:

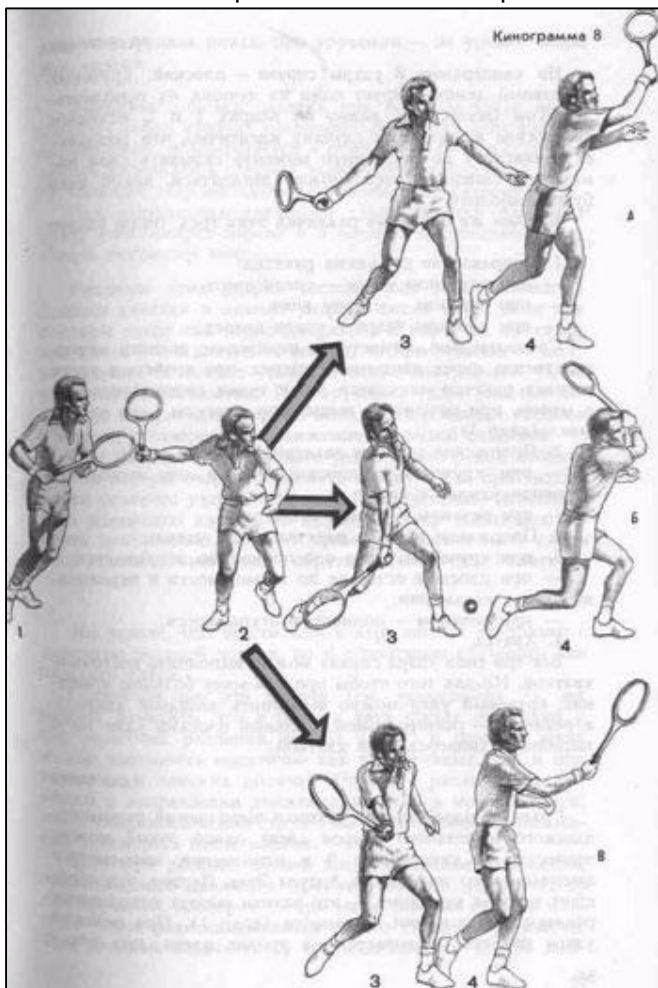
- при крученом и плоском ударах она находится перпендикулярно к корту;
- при резаном – слегка открытое.

3. Положение головки ракетки после удара:

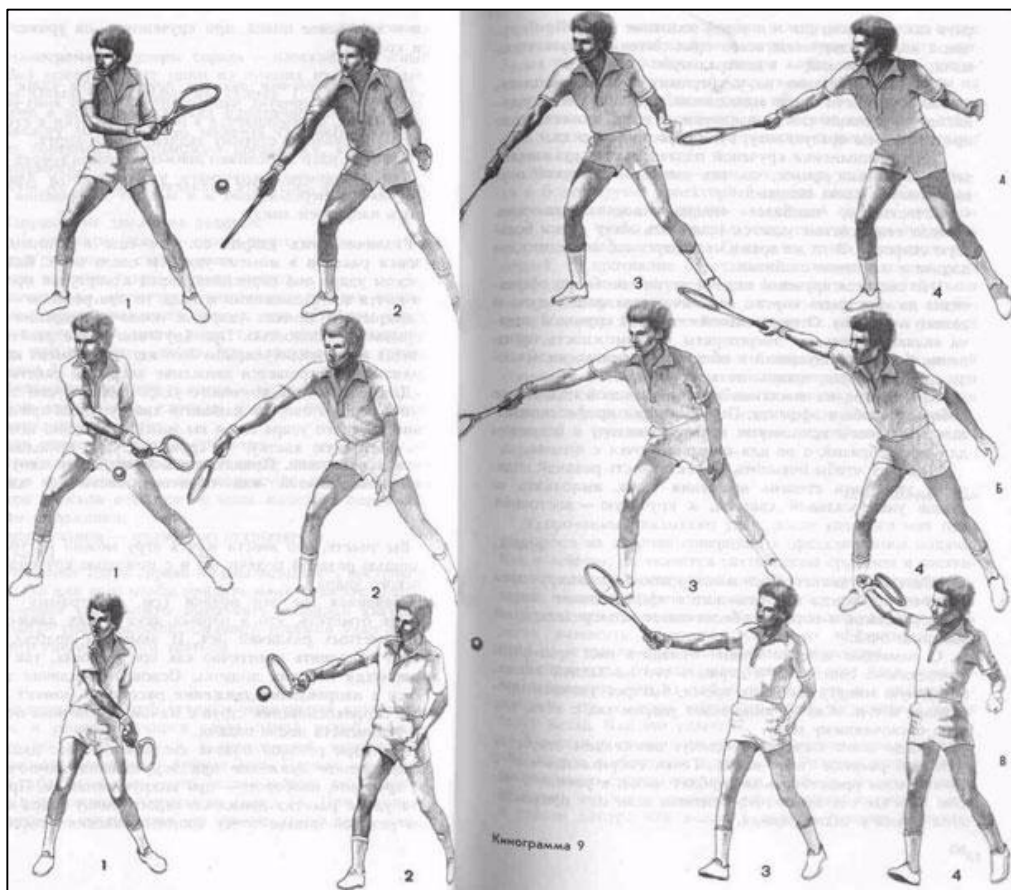
- при крученом ударе она полностью закрывается;
- при плоском остается по возможности в перпендикулярном положении;
- при резаном – полностью открывается.

4. Хватка.

Все три типа удара справа можно выполнять восточной хваткой. Но для того чтобы придать мячу большее вращение, крученый удар можно выполнить западной хваткой, а резаный – универсальной. Сильный плоский удар легче выполнять универсальной хваткой.



## УДАР СЛЕВА



## ПОДАЧА

Вы знаете, что ввести мяч в игру можно не только с помощью резаной подачи, но и с помощью крученого или плоского удара.

Сравнивая все эти подачи (см. кинограмму 9), вы можете отметить, что в первых двух фазах движений у них заметных различий нет. И замах, и подброс мяча можно выполнить идентично как при резаных, так и при крученых и плоских подачах. Основное различие заключается в направлении движения ракетки в момент удара, точке соприкосновения струн с мячом и конечном положении теннисиста после подачи.

Если при резаной подаче кисть выполняет движение, напоминающее движение при вкручивании лампочки, то при крученой, наоборот, – при выкручивании её. При плоском ударе ракетка движется строго снизу вверх-вперёд. При резаной подаче точку соприкосновения можно выбрать как в правой, так и в левой половине мяча. При крученой подаче удар чаще всего приходится в левую часть мяча, а при плоской – в центральную.

Сравнительный анализ техники выполнения крученого, плоского и резаного ударов слева одной рукой можно провести по кинограмме 9 в исполнении знаменитого американского теннисиста Артура Эша. Первое, что обращает на себя внимание, – это разная высота нахождения ракетки в положении готовности (кадр 1). При резаном ударе ракетка оказывается на уровне плеча, при плоском – на уровне пояса, при крученом – на уровне бедра или колена.

**Движение головки ракетки при резаном ударе представляет собой кривую, направленную сверху вниз-вперед-вправо-вверх, и завершается в положении руки в стороны, локоть направлен в сторону задней стенки корта.**

**Плоский удар выполняют движением сзади вперёд-вверх.**

**Для выполнения крученого удара ракетка движется снизу вверх-вперёд-вправо и в момент завершения удара локоть направлен вниз.**

Различие этих ударов состоит ещё и в положении головки ракетки в момент удара и после него. Если при плоском ударе она перпендикулярна к корту на протяжении почти всего движения вперёд, то при резаном – слегка открыта в момент удара, а после завершения удара открывается полностью. При крученом ударе ракетка находится в перпендикулярном положении в момент касания с мячом, а завершается движение закрытой ракеткой.

Для выполнения крученого удара одной рукой необходимо в первую очередь изменить хватку. Если при выполнении резаного удара слева вы можете успешно использовать восточную хватку, то крученый удар выполнять ею почти невозможно. Придать прямое вращение мячу удобнее универсальной или обратной восточной хваткой.

Обратите внимание на кинограмму – конечное положение теннисиста после выполнения подачи в целом одинаковое: туловище слегка наклонено вперёд, тяжесть тела приходится на правую ногу, руки скрестно впереди.

После выполнения крученой подачи правая рука находится несколько правее, так как движение ракеткой осуществляется слева направо.

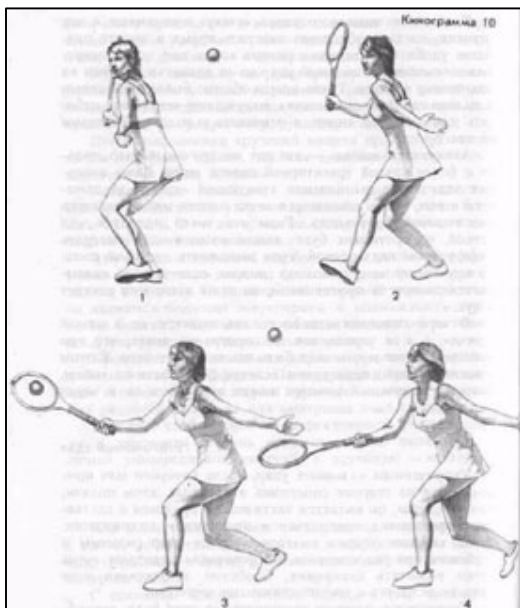
Естественно, наиболее мощная подача – плоская. Иногда теннисистам удаётся придавать мячу очень большую скорость. В то же время не следует забывать, что эта подача и наименее стабильна.

Что касается крученой подачи, то она особенно эффективна на "быстрых" кортах, где мяч отскакивает высоко и далеко в сторону. Отрицательной стороной крученой подачи являются большие энерготраты и возможность появления болевых ощущений в области поясницы, вызывающих, как правило, травмы позвоночника.

Кроме того, на земляных кортах крученой подачей не добиться особого эффекта. Поэтому даже профессиональные теннисисты используют крученую подачу в основном для разнообразия, а не для выигрыша очка с подачи.

Для того чтобы повысить эффективность резаной подачи и увеличить степень вращения мяча, выполнять её лучше универсальной хваткой, а крученую – восточной.

### "СВЕЧА"



"Свеча" не является основным ударом, доминирующим в матче, но иногда она становится эффективным защитным средством, а порой и обеспечивает непосредственный выигрыш очка.

С помощью "свечи" можно охладить пыл чрезмерно агрессивного соперника и держать его на задней линии, в трудную минуту выиграть время, быстрее утомить противника и т.д. "Свечу" выполняют ударом как с лёта, так и по отскочившему мячу.

Проще всего выполнить "свечу" движением открытой головкой ракетки снизу вверх. Точка соприкосновения с мячом, если представить циферблат часов, в районе 6 часов. "Свеча" считается эффективной, если мяч приземляется ближе к задней линии.

В качестве защитного удара "свечу" применяют в тех случаях, когда необходимо выиграть время и занять наиболее удобную позицию в центре корта или когда невозможно выполнить сильный удар из-за нехватки времени на подготовку к удару. Такие удары обычно бывают высокими и далёкими. Далёкие "свечи" вынуждают соперника отбивать мяч с задней линии, а совладать с высокими мячами не так просто.

Атакующая "свеча" – это тот же крученый удар, только с более крутой траекторией полёта мяча. Ваша основная задача при выполнении атакующей "свечи" заключается в том, чтобы наивысшая точка полёта мяча оказалась над головой противника. Если эта точка придётся над сеткой, то противник будет иметь возможность выиграть очко ударом над головой, хотя выполнить хороший смэш по кручёному мячу довольно сложно; если же она оказывается далеко за противником, то чаще всего мяч улетает в аут.

В игре основная опасность заключается не в самой "свече", а в её угрозе, так как противник знает, что при выходе к сетке мяч может быть послан через него. В этом смысле нередко сравнивают "свечу" с шахматным конём, который в нужный момент может перепрыгнуть и через короля.

### УКОРОЧЕННЫЙ УДАР

Укороченным называют удар, после которого мяч приземляется на стороне соперника в пределах зоны подачи. Как и "свеча", он является тактическим оружием и заставляет противника находиться в постоянном напряжении: перед каждым ударом он гадает, будет удар сильным и глубоким или укороченным. Укороченными ударами очень легко вымотать соперника. Особенно эффективен этот Удар во встречах с малоподвижными игроками.

Теннисисты, отлично выполняющие этот удар, способны направлять мяч из любой точки корта и с таким вращением, что, касаясь корта, он даже отскакивает через сетку назад. Как это удаётся?

Техника укороченного удара во многом схожа с техникой ударов с обратным вращением. Ракетка движется по направлению сверху вниз-вперед. Главное различие состоит в том, что здесь в момент удара струны касаются мяча в районе центра или выше, а дальше ракетка движется вниз-вперёд. Завершается движение открытой головкой (кинограмма 10). При этом надо стараться, чтобы мяч находился в контакте со струнами как можно дольше. Удар выполняют с закреплённой кистью, но мягко и плавно направляя мяч вверх.

Если удар выполнен правильно, мяч перелетает через сетку с запасом, хотя и приземляется вблизи неё, и отскакивает слабо вверх или даже обратно через сетку.

Важным элементом техники укороченного удара является и движение руки вперёд после контакта ракетки с мячом. Оно должно быть плавным и направлено в ту точку, куда вы посылаете мяч. Чем большее обратное вращение придаёте мячу, тем сложнее сопернику отбить его. Для этого головку ракетки открывают до предела, и струны оказываются снизу мяча.

Выполняя укороченный удар, стремитесь либо заставить противника, предпочитающего играть с задней линии, выйти к сетке, либо сразу же выиграть очко, когда тот находится у задней линии.

Укороченный удар наиболее эффективен на грунтовых и травяных кортах. На "быстрых" кортах эффективность его уменьшается, так как отскок мяча относительно высокий и чаще всего соперник имеет возможность достать его.

Укороченный удар можно выполнять как после отскока мяча, так и с лёта.

По кинограмме 11 мы имеем возможность сравнить технику выполнения "свечи" и укороченного удара с лёта. И в том, и в другом случае головка ракетки открыта, центр тяжести распределён равномерно на обе ноги. Различие в точке соприкосновения с мячом и направлении движения ракетки. Если при укороченном ударе головка ракетки движется сверху вниз-вперед, придавая мячу обратное вращение, то "свечу" выполняют движением ракетки снизу вверх, касаясь струнами мяча на воображаемом циферблате в районе 6 часов.

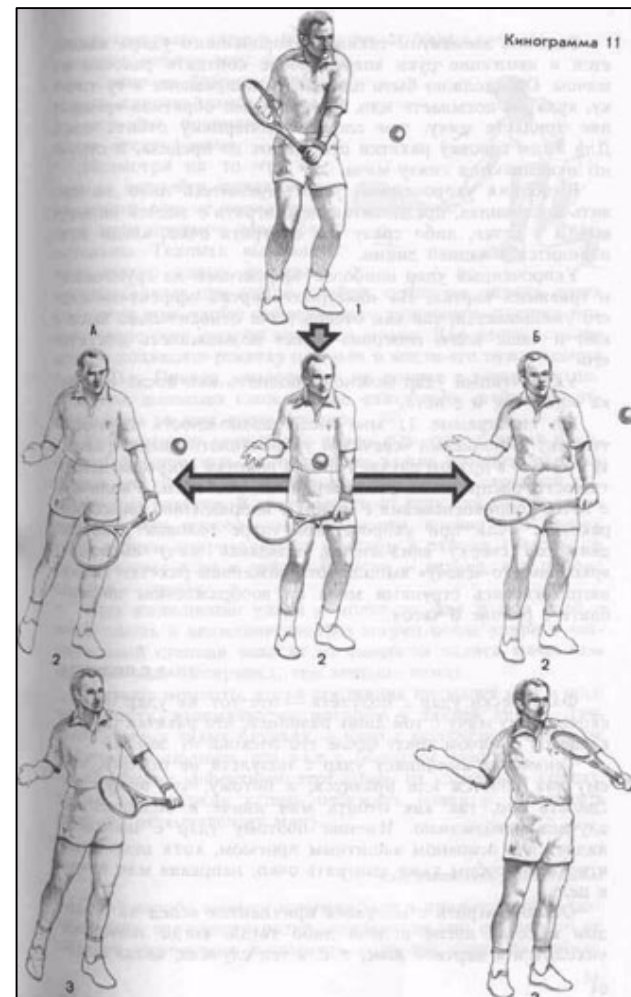
## УДАР С ПОЛУЛЁТА

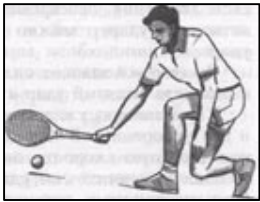
Фактически удар с полулёта – это тот же удар по отскочившему мячу с той лишь разницей, что ракетка соприкасается с мячом сразу после его отскока от земли.

Теннисист выполняет удар с полулёта не потому, что ему так хочется или нравится, а потому, что вынужден сделать это, так как отбить мяч иначе в большинстве случаев невозможно. Именно поэтому удар с полулёта является в основном защитным приёмом, хотя некоторые игроки способны даже выиграть очко, направив мяч точно в цель.

Обычно играть с полулёта приходится вслед за выходом к сетке после подачи либо тогда, когда теннисист находится в мёртвой зоне, т.е. в тех случаях, когда находится слишком далеко и не успевает отбить мяч с лёта или слишком близко, чтобы успеть сделать замах и выполнить по правилам удар после отскока мяча.

Несмотря на то что играть с полулёта приходится не часто, тем не менее владеть этим приёмом надо обязательно. Техника выполнения такого удара довольно проста: как и при ударе с лёта, основная задача здесь состоит в том, чтобы своевременно подставить ракетку под мяч после того,





как он коснётся земли. Для этого согните ноги и подведите ракетку под мяч в месте его приземления (рис. 21). Правда, сделать это на кортах с неровным покрытием довольно сложно, так как точно "поймать" отскок мяча на них очень трудно.

Как правило, мяч после удара с полулёта летит с небольшой скоростью, поэтому здесь важна точность направления его. Добиваются этого расположением струнной поверхности ракетки. В зависимости от угла наклона головки ракетки мяч можно направить влево, вправо или прямо: если струны соприкасаются с мячом в районе 3 часов, он летит влево; если в районе 9 часов – вправо, а в районе центра – прямо.

При выполнении удара с полулёта, как и при игре с лёта, замах и движение ракетки вперёд после удара в значительной степени зависят от скорости полёта мяча: чем сильнее удар соперника, тем меньше замах.

Бывают моменты, когда противник посылает мяч в ноги теннисисту, занимающему позицию у задней линии. Лучший ответ в таких случаях – удар с полулёта. Только не забудьте выполнить его уже с большим замахом.

Особенно эффективен этот приём на "быстрых" кортах, когда невозможно успеть отбежать назад и выполнить удар по отскочившему мячу.

### КАК УВЕЛИЧИТЬ СИЛУ УДАРА?

Этот вопрос волнует многих. Если в предыдущих разделах книги мы неоднократно напоминали вам о том, что не следует стремиться выполнять сильный удар, то сейчас, когда вы в основном освоили технику ударов, знаете, как направить мяч в нужную точку, способны скоординировать свои движения, своевременно подойти к мячу и подготовиться к удару, можно пробовать выполнять сильные удары.

От чего же зависит сила удара? Каким образом можно выполнить сильный удар и при этом не потерять точности?

Как известно, сила прямо пропорциональна массе тела и его ускорению. В нашем случае чем тяжелее ракетка и чем большую скорость она развивает перед ударом, тем сильнее получится сам удар. Так как вес ракетки – величина постоянная, главная задача состоит в том, чтобы добиться максимального ускорения движения ракетки.

Обычно для выполнения удара теннисист отводит ракетку назад, благодаря чему создаётся определённая угловая скорость, которая в момент касания с мячом придаёт ему линейную скорость. Естественно, что чем больше угловая скорость, тем сильнее удар.

Следовательно, единственный путь увеличения силы удара – добиться максимального ускорения движения ракетки вперёд.

Что для этого нужно? В первую очередь больший угол и большая скорость отведения головки ракетки назад. Иными словами, здесь используется эффект зависимости обратной скорости от начальной.

Увеличить угол отведения головки ракетки можно максимальным разгибанием руки в лучезапястном суставе. Здесь учитывается зависимость угловой скорости от длины рычага, создающего угол: чем меньше рычаг, тем легче увеличить угловую скорость. Своевременное и правильное разгибание кисти позволяет увеличить угол и скорость отведения головки ракетки назад. Иными словами, для выполнения сильного удара необходимо отводить головку ракетки назад рукой не только в плечевом, но и в лучезапястном суставе.

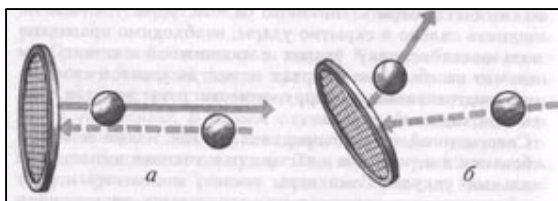
Может показаться, что эти рекомендации (максимальное разгибание и сгибание кисти при выполнении удара справа) несколько противоречат существующему мнению о том, что удары следует выполнять только жёсткой кистью. Если вы внимательно понаблюдаете за игрой совсем ещё юных теннисистов, то заметите, что, не обладая вовсе мощным телосложением, дети выполняют довольно сильные удары. Достигается это именно благодаря не только хорошему замаху всей рукой, но и максимальным разгибанием в лучезапястном суставе. Действительно, на начальных стадиях обучения закреплённая кисть помогает добиться стабильности и точности удара. Однако для того чтобы обыграть опытного и быстрого теннисиста, выполнять сильно и скрытно удары, необходимо правильно использовать технику ударов с подвижной кистью, тем более что на "быстрых" кортах не всегда удаётся своевременно подготовиться к удару, отвести руку назад и сделать необходимый замах.

Современный теннис предъявляет всё новые и новые требования к игрокам, и в частности к технике выполнения отдельных ударов. Темп игры растёт, и поэтому игроку порой приходится максимально использовать подвижность и силу мышц кисти бьющей руки, чтобы успеть своевременно отвести ракетку назад и выполнить удар.

Основная ошибка при выполнении удара подвижной кистью заключается в преждевременном сгибании кисти, когда движение ракетки вперед осуществляется не её торцом, а головкой, опережая кисть.

Если мы посмотрим, как выполняют сильный удар справа ведущие теннисисты мира, то убедимся, что никто не делает это закреплённой кистью. Все сильнейшие теннисисты Советского Союза и мира при выполнении ударов по отскочившему мячу и справа и слева максимально разгибают или сгибают кисть в лучезапястном суставе, а на протяжении всего движения головка отстаёт от торца рукоятки и только после соприкосновения мяча со струнами обгоняет кисть.

Немаловажно при выполнении сильного удара также положение и направление движения струнной поверхности ракетки.



Здесь уместно вспомнить один из законов механики, который гласит: линейная скорость во многом зависит от вектора силы. Если струнная поверхность ракетки находится в перпендикулярном положении к корту и сама ракетка движется строго параллельно по отношению к нему, то мячу сообщается максимальная линейная скорость (Рис. 22,а). Вот почему плоские удары и являются самыми мощными.

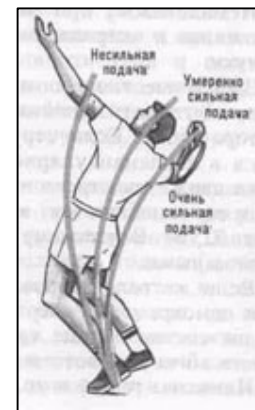
Если же головка ракетки открыта и движение направлено одновременно вверх и вперёд, вектор раскладывается на две составляющие (рис. 22,б). В результате скорость полёта мяча соответственно уменьшается.

Известно также и то, что сильный удар выполнять легче, если мяч после удара противника летит с большей скоростью. И наоборот, "ленивому" мячу гораздо сложнее придать высокую начальную скорость. Дополнительную скорость мячу можно сообщить ещё, если вы максимально используете свой вес, перемещая центр тяжести вперед в момент удара, как бы "вкладывая" его в удар.

Эти закономерности действуют при выполнении ударов справа и слева, по отскочившему мячу, с лета, подачи.

Для того чтобы усилить подачу, также необходимо увеличить скорость движения головки ракетки назад-вниз и обратно вверх-вперед с тем же хлестообразным движением рукой, завершающимся как бы щелчком кистью. Вы придадите дополнительную мощь подаче, если к тому же больше прогнётесь в момент замаха (рис.23), а в момент удара переместите вес тела на левую ногу. Чем больше прогиб, тем дальше назад можно отвести головку ракетки и тем выше скорость, которую она может развить до соприкосновения с мячом. Одни теннисисты больше разворачивают плечи назад, другие выполняют подачу с разбега и т.д.

Приёмы, помогающие увеличивать силу ударов, достаточно просты. Но, несмотря на это, они требуют от вас дополнительных занятий, направленных как на совершенствование техники, так и на развитие физических качеств – силы, гибкости, быстроты.



### КАК ВЫИГРАТЬ У РАВНОГО ИЛИ БОЛЕЕ СИЛЬНОГО СОПЕРНИКА?

Итак, вы освоили все виды ударов, которые позволяют выходить на корт и получать удовольствие от игры. Но чтобы не только играть на счёт, но и выигрывать у равного или более сильного соперника, одной техники ударов недостаточно. Надо научиться ещё применять свои знания и умения в матче. А это не так уж просто.

Есть игроки, которые предпочитают часами перекидывать мяч через сетку, стоя на задней линии, демонстрируя только свои лучшие удары, и никогда не играют на счёт, дабы не проиграть. Они просто боятся проиграть.

Однако абсолютное большинство любителей, независимо от возраста и уровня подготовленности, не представляют себе теннис без игры на счёт. Иногда это желание так велико, что, выйдя на корт и сделав два-три разминочных удара, они сразу предлагают начать игру на счёт. Естественно, никто из них не желает проигрывать. Но, чтобы выиграть, надо уметь выбирать правильную тактику – план игры, который позволит максимально использовать все свои сильные стороны и не дать возможности сделать то же самое противнику.

Напрасно некоторые игроки считают, что тактика может компенсировать слабую технику ударов. О какой тактике может идти речь, если у теннисиста после каждого второго удара мяч летит в сетку или в аут, далеко за пределы корта?

Для таких игроков единственно приемлемая тактика – перекинуть мяч через сетку и попасть в площадку соперника. Если теннисист способен стабильно выполнять глубокие удары и направлять мяч в определённую точку, то выиграть у него довольно сложно, хотя он может быть и не силен в тактике.

С другой стороны, во встрече равных соперников преимущество будет иметь тот, кто лучший тактик и умеет своевременно применять различные тактические приёмы.

Выбор тактики определяется прежде всего уровнем физической и технической подготовленности игрока и его противника, а также типом покрытия кортов или, точнее, отскоком мяча на различных кортах (быстрый, медленный, стелющийся и т.д.).

### **ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ТЕННИСИСТА**

Одно дело знать, что надо делать в определённый момент, какое решение принять в различных ситуациях, и совсем другое – уметь направить мяч в то самое место, выполнить тот самый единственно верный удар, который позволит выиграть важное очко. Каждый игрок должен реально оценивать свои возможности и умения, знать свои наиболее стабильные и надёжные удары, чётко представлять, какими приёмами можно с большой долей надёжности выиграть очко, а какие удары не стоит ему использовать, так как они получаются неуверенно.

Всегда старайтесь играть свою игру и в решающие моменты никогда не рискуйте пробовать оригинальные способы приёма мяча. Например, если слева вы играете в основном резаными ударами, а крученым владеете не совсем уверенно, то в решающие моменты, например при счёте 30:40 или 15:40, не рискуйте и не отбивайте мяч крученым ударом.

Строя план игры, рассчитывайте в первую очередь на собственные силы, возможности и умения.

Если вы чувствуете себя довольно уверенно у сетки, у вас хорошая реакция и вы не испытываете страха перед сильными ударами, можете надёжно выполнить смэш, то, естественно, ваша основная тактика игры состоит в том, чтобы как можно чаще выходить к сетке. И наоборот, если удары с задней линии у вас надёжны и стабильны, а игра с лёта неуверенная, то лучше всего оставаться на задней линии, выполняя точные, глубокие удары.

### **СИЛЬНЫЕ И СЛАБЫЕ СТОРОНЫ В ИГРЕ СОПЕРНИКА**

В игре на счёт ваша основная задача состоит в том, чтобы обыграть противника. А для этого очень важно знать сильные и слабые стороны в его игре, и в частности:

- какие удары у него самые надёжные и эффективные, а какие он выполняет неуверенно;
- как реагирует на выход к сетке;
- любит ли играть у сетки или предпочитает оставаться на задней линии;
- старается ли доставать все мячи или не утруждает себя излишне и т.д.

Зная сильные стороны своего соперника, вы можете быстро найти пути их нейтрализации или же чаще использовать его слабости. Старайтесь не давать ему возможности применять свои коронные удары.

Возьмём, например, такой случай: противник справа выполняет стабильные удары по диагонали. Что необходимо предпринять? Перехватывайте эти мячи у сетки или же играйте под его левую руку.

Другой пример: соперник чувствует себя неуверенно у сетки и после каждого удара по "коротким" мячам стремится вернуться на заднюю линию. Значит, чаще укорачивайте ваши удары.

Если противник не владеет достаточно хорошо ударом над головой – смешем, как можно чаще давайте короткие "свечи", они обычно довольно быстро деморализуют и утомляют его.

Разузнать кое-что о сопернике, подметить сильные и слабые стороны его игры можно во время разминки перед матчем или даже во время самой игры. Но лучше, если у вас появится возможность сделать это раньше, тогда вы узнаете и его привычки, и наиболее уязвимые места ещё до начала встречи.

Теннисисты старшего возраста, естественно, предпочитают играть с задней линии и к сетке выходят довольно редко. Обычно у них и реакция замедлена, и хуже выносливость, да и утомляются они быстрее. Поэтому в играх с такими игроками должны преобладать укороченные удары и "свечи". Даже если в первые минуты игры они будут действовать довольно успешно у сетки, то уже после двух-трёх геймов, сделав несколько рывков к сетке и ударов над головой, становятся значительно менее активными.

### **ОСОБЕННОСТИ ПОКРЫТИЯ КОРТОВ**

В наши дни появились различные виды кортов – грунтовые, асфальтовые, травяные, деревянные, с ковровым или синтетическим покрытием. В зависимости от качества и типа их покрытия отскок мяча меняется. Он может быть быстрым или медленным, стелющимся или высоким. Для начинающих, особенно для любителей в возрасте, наиболее приемлемы грунтовые корты, где отскок мяча относительно высокий и медленный и нагрузка на мышцы ног меньше.

На земляных и других "медленных" кортах (с ковровым или резинобитумным покрытием) преобладает тактика защиты, большую роль играет умение держать мяч в игре как можно дольше. Здесь игроки выполняют в основном удары с задней линии и выигрывает тот, у кого более стабильные удары и больше терпения.

К недостаткам земляных кортов можно отнести не всегда ровный отскок мяча. К тому же за ними сложнее ухаживать. В последнее время появилось множество новых синтетических покрытий (шеврон, витол и т.д.), уход за которыми не сложен: они быстро высыхают после дождя, отскок мяча ровный и быстрее, чем на земляном покрытии.

Основной недостаток твёрдых кортов состоит в том, что их покрытие несколько жестковато для людей старшего возраста – у них могут быстро появиться неприятные болевые ощущения в мышцах и суставах ног.

Ещё одно "но". На кортах с таким покрытием мячи отскакивают быстрее, чем на земляных площадках. Поэтому игрокам приходится передвигаться быстрее, да и внимания требуется больше.

Особенность игры на кортах с быстрым отскоком мяча (в основном в закрытых помещениях) состоит в том, чтобы максимально использовать недостаток времени у противника на подготовку хорошего удара с задней линии и чаще выходить к сетке. Иными словами, здесь преобладает тактика атакующей игры. Естественно, что количество укороченных ударов на таких кортах должно быть сведено до минимума, так как практически соперник может достать эти мячи.

### **ТАКТИКА ОДИНОЧНОЙ ИГРЫ**

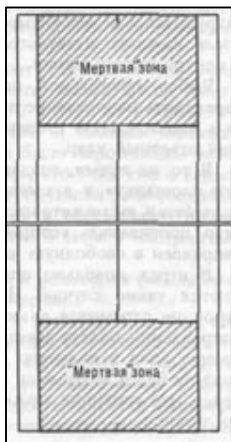
Теннис многообразен. Ситуации в игре на счет возникают самые непредвиденные. И дать рецепт или план действий на каждый случай невозможно. Можно лишь сформулировать несколько общих правил, которые помогут теннисисту-любителю приблизительно в семи из десяти случаев выиграть очко, гейм или сет в играх с равным или более сильным соперником.

Если молодые игроки могут добиваться успеха в одиночных играх благодаря мощным атакам и сильным ударам с выходом к сетке, то более взрослые любители должны надеяться прежде всего на умную и расчетливую игру, продуманную в наиболее важных деталях тактику.

### **ВЫБИРАЙТЕ ПРАВИЛЬНУЮ ПОЗИЦИЮ**

Для успешной игры на счёт большое значение имеет умение выбрать правильную позицию на корте.

При игре с задней линии лучше, если теннисист находится несколько позади, при игре у сетки – на расстоянии 2-4 м от неё. Часть корта, расположенная между линией подачи и задней линией, считается "мёртвой" зоной (рис. 24), и потому находиться в этой зоне крайне нежелательно, так



как играть с лёта с такого расстояния сложно и неэффективно, а для подготовки хорошего удара по отскочившему мячу надо успеть отойти назад, чтобы выполнить удар перед собой.

Находясь за задней линией, вы можете достать практически все мячи, даже сильно укороченные. Многие любители не представляют себе, что мяч после отскока опускается на землю относительно долго, и если начать движение вперёд своевременно, то спасти можно даже кажущиеся безнадежными мячи.

Помните об этом, и тогда вы будете спокойно доставать и отбивать мячи, посланные "свечой" через вашу голову.

Для того чтобы быть готовым к приёму мяча и своевременно ответить, необходимо чётко представить себе возможные направления полёта мяча, посланного соперником, и занять положение в центре этих направлений, т.е. на биссектрисе угла разброса мяча (рис. 25).

Если противник выполняет удар с центра задней линии, то и вы должны находиться в центре. Если же он сместился вправо или влево, то и вы смещаетесь соответственно влево или вправо, так как при игре с задней линии угол разброса мяча отно-

сительно небольшой и середина возможных направлений полёта мяча приходится чаще всего на центр задней линии.

Поэтому, чтобы не затруднять и не высчитывать каждый раз точную середину, после каждого ответного удара старайтесь возвращаться к центру задней линии.

Выбор правильной позиции и умение своевременно определить направление полёта мяча и среагировать на него в значительной степени помогут вам выполнить хороший ответный удар.

В то же время, создавая иногда искусственно "открытую площадку", т.е. смещаясь вправо и влево больше, чем полагается, вы можете настроиться и подготовиться принять удар противника, который в большинстве случаев будет направлен в свободную часть корта. В играх довольно опытных теннисистов часто встречаются такие случаи. Находясь в дальнем углу корта, игрок не стремится занять место в середине возможных направлений полёта мяча, считая, что если противник выполнит удар в дальнюю часть корта, то спасти этот мяч вряд ли будет возможно. Потому он остаётся на месте, надеясь, что соперник может для разнообразия послать мяч по линии.

Выбрав правильную позицию, необходимо как можно раньше предугадать направление полёта мяча и своевременно подготовиться к удару.

## НЕ РАССЛАБЛЯЙТЕСЬ

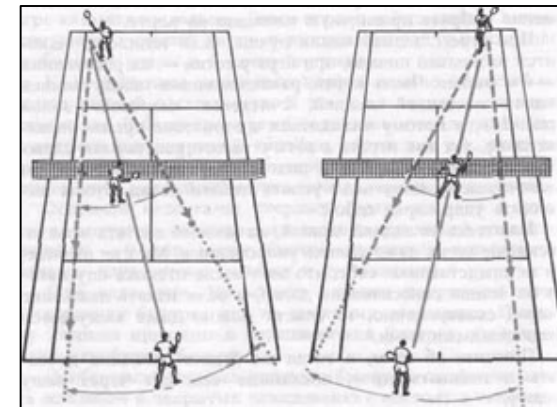
Малоопытные игроки, как правило, не могут максимально сконцентрировать внимание на мяче, поэтому им сложно выполнять в матче стабильные и точные удары. Они больше думают о счёте, о том, что будет, если выиграют встречу у более опытного и сильного соперника и т.п., и забывают, что самое главное – это сконцентрировать внимание на мяче.

Можно смотреть на мяч, но не видеть его.

Сильнейшие теннисисты мира отличаются в первую очередь способностью максимально концентрировать внимание во время розыгрыша каждого мяча, во время выполнения каждого удара. Именно хорошая концентрация внимания позволяет своевременно среагировать на мяч, принять правильное положение и выполнить точный удар. Даже малейшее отвлечение внимания отрицательно сказывается на игре.

Внимание может рассеиваться и при благополучных ситуациях (вы играете с явно более слабым противником), и при проигрыше очка, после грубой ошибки или неточного решения судьи.

В теннисной практике бывают случаи, когда очень опытные спортсмены (и в частности, Билли Джин Кинг), выиграв первый сет со счётом 6:0 и ведя во втором 5:0, расслаблялись и проигрывали матч. А сколько "лёгких", стопроцентно выигрышных мячей было "промазано" из-за недостаточ-



ного внимания! Казалось, что очко уже в кармане, а мяч летит в сетку или в аут. После таких ошибок многие игроки так расстраиваются и переживают происшедшее, что долго не могут прийти в себя и настроиться на игру.

Не способствует хорошей игре и некоторая расслабленность во встрече со слабым партнёром.

Очень часто, когда вы играете с приятелем, другом или с начальником, уровень подготовленности которых заметно ниже, то испытываете некоторую неловкость и чувствуете себя словно бы виноватым в том, что выигрываете с крупным счётом. Стараясь как-то сгладить промахи партнёра, вы несколько расслабляетесь и позволяете противнику выиграть один-два гейма.

Но помните, что такое поведение не только не приносит пользы партнёру, которому гораздо лучше знать истинную цену своего умения, но и расстраивает вашу игру.

В таких ситуациях советуем придумать другие виды уступок, например игру с гандикапом, когда слабейший теннисист начинает каждый гейм с преимуществом в счёте (+15, +30 или +40).

Преимущества эти могут быть самыми различными, в зависимости от уровня подготовленности вашего партнёра. Основная цель, которую должны преследовать более сильные игроки, – создать равные условия для игры в полную силу и самим не расслабляться. Особенно важно помнить об этом тем, кто играет слабее, и не обижаться.

В практике известны различные виды гандикапа: это преимущество в счёте в начале каждого гейма, и выполнение подачи, используя при необходимости три попытки (вместо двух), и договоренность в игре с теннисистами в возрасте в трудных ситуациях выполнять удар после двух отскоков мяча (вместо одного) и т.п.

Ещё одна интересная форма гандикапа: слабому игроку предоставляется право определить "ошибку" противника, т.е. в каждом сете слабый игрок имеет право б-10 раз (в зависимости от уровня подготовленности) не засчитывать верный мяч, даже если он ударится в центре корта.

Различные условия гандикапа повышают интерес к игре обоим партнёров, заставляют более сильного теннисиста играть собранно, с предельной концентрацией внимания.

***Наиболее эффективным средством, помогающим концентрировать внимание является сосредоточенный взгляд на мяч, ещё до того, как он перелетит сетку. Надо "поймать" его глазами как только он оторвётся от струнной поверхности ракетки соперника.***

### **ЗАСТАВЛЯЙТЕ СОПЕРНИКА ОШИБАТЬСЯ ЧАЩЕ И МЕНЬШЕ ОШИБАЙТЕСЬ САМИ**

Практика ведущих советских и зарубежных теннисистов показывает, что больше половины очков в матчах выигрывается не активными действиями теннисиста, а из-за допущенных противником ошибок, хотя часть этих ошибок может быть вынужденной. Процент выигрыша очка непосредственно атакующим действием ещё ниже у игроков в возрасте.

Теннисист должен думать не столько о том, как сразу выиграть очко, сколько о том, как создать условия для атаки, как принудить противника ошибиться. Пусть соперник проиграет сам.

***Помните: выигрывает тот, кто перекинет мяч через сетку на один раз больше, чем противник.***

Можно выполнить очень сильный удар, но если после него мяч окажется в сетке, то вы проигрываете очко. И в то же время даже самый слабый удар, после которого мяч с трудом переваливается через сетку, может принести вам очко.

***Каждый мяч, перелетевший через сетку, предоставляет сопернику лишнюю возможность ошибиться. А он ошибается чаще, чем кажется, и потому надо в любом случае послать мяч через сетку.***

### **ИГРАЙТЕ ГЛУБОКО**

Многие считают, что если игрок способен посылать каждый мяч глубоко к центру задней линии (в радиусе 1,5 м), то обыграть его почти невозможно. И действительно, вряд ли можно выполнить атакующий удар с задней линии и выиграть сразу очко, особенно на "медленных" кортах. Мяч, посланный с глубины, должен пролететь расстояние в два раза больше, чем если удар был бы выполнен у сетки. Естественно, что скорость полёта

его заметно уменьшается. Кроме того, чем дальше место, с которого был сделан удар, тем меньше угол разброса. На рис.26 показаны углы разброса мяча при ударах с разных расстояний.

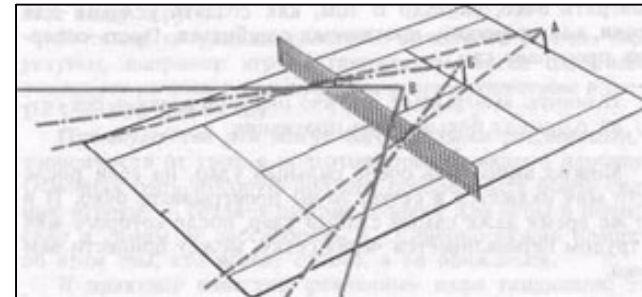
Если соперник выполняет удар из точки А, то для того, чтобы достать мяч, посланный в левый или правый угол, вам достаточно сделать три-четыре шага влево или вправо. Если же мяч послан с линии зоны подачи (точка В), это расстояние увеличивается до пяти-семи шагов; а чтобы достать мяч, направленный из точки В, потребуется более десяти шагов.

Следовательно, наименьшую опасность представляют удары, выполняемые с центра задней линии, а потому старайтесь заставить соперника находиться на задней линии и не допускайте его к сетке, где атакующие возможности значительно возрастают.

Не стоит спешить выиграть очко. Наберитесь терпения и приучите себя держать мяч в игре как можно дольше, подготавливая себе условия для выхода к сетке для атакующего удара.

**Преимущество глубоких ударов станет для вас более очевидным, если примете во внимание и то, что длина корта почти в два раза больше, чем его ширина. Новичок остаётся новичком до тех пор, пока не научится играть глубоко (если не считать, конечно, случайные удары).**

Как показала практика игры сильнейших теннисистов мира, даже при игре с лёта предпочтение отдаётся глубоким ударам. Широкие диагональные удары применяются лишь тогда, когда можно наверняка выиграть очко.



### **ВЫХОДИТЕ К СЕТКЕ ПРИ ПЕРВОМ УДОБНОМ СЛУЧАЕ**

Мы уже говорили, что чем ближе к сетке находится игрок, тем больше возможностей и пространства для выполнения атакующих действий. Тогда у вас есть возможность направить мяч в любую точку корта. Преимущество своевременного выхода к сетке состоит еще и в том, что сопернику гораздо сложнее выиграть очко обводящим ударом (теннисист у сетки способен перехватить мяч, посланный с задней линии как вправо, так и влево). Кроме того, здесь играет роль и определенное психологическое давление на противника: ваша позиция вынуждает его думать не столько о технике удара, сколько куда и как направить мяч.

Говоря об игре у сетки, мы предполагаем, что вы владеете ударами с лёта справа и слева и над головой, не испытываете страха перед сильными ударами противника и можете быстро отбежать назад, чтобы отбить "свечу". Однако выходить к сетке не всегда безопасно.

Советуем выходить к сетке в следующих случаях:

**- после хорошего удара, затрудняющего сопернику выполнение точного ответного удара (это прежде всего глубокий удар в центр или в угол площадки);**

**- после сильной глубокой подачи (желательно под удар слева);**

**- после удара, когда мяч приземляется за соперником;**

**- в качестве неожиданного приёма для создания психологического давления.**

Опасно и рискованно выходить к сетке после "коротких" мячей и слабой короткой подачи. В этом случае противнику не доставит особого труда обвести вас или послать выигрышный мяч над головой.

Начинающие игроки, если они достаточно выносливы и играют в основном с такими же новичками, могут выходить к сетке чаще, даже после своих коротких ответных ударов. Это психологически очень действует на соперника: тот думает уже не о том, как правильно выполнить удар, а о том, куда направить мяч и как обвести вас. Естественно, что в этом случае процент ошибок у противника заметно увеличивается.

В играх с опытными соперниками, которые могут выполнять стабильные обводящие удары справа и слева, давать точные "свечи" к задней линии, выход к сетке надо готовить заранее.

Научитесь распознавать, когда противник выполнит не очень глубокий удар, чтобы, уже подбегая к мячу для выполнения удара, принимать решение выйти к сетке.

Малейшая задержка, пауза после удара может вызвать такую ситуацию, когда соперник ответным ударом "поймает вас на ходу". Отбить мяч вам гораздо сложнее, а порой почти невозможно, если он направлен в противоход.

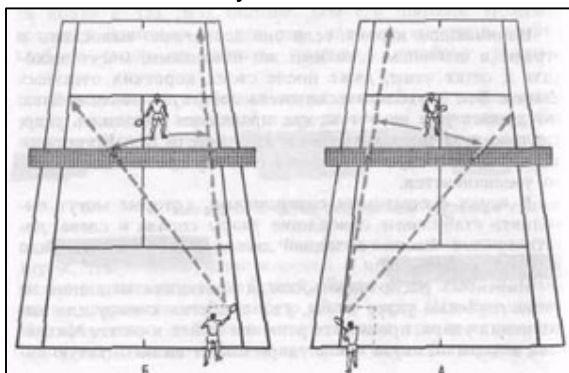
**Поэтому, выходя к сетке, остановитесь ещё до того, как противник коснётся мяча. Лучше несколько не добежать до сетки (до оптимальной точки), чем принимать мяч на ходу.**

Выход к сетке после подачи также необходимо планировать заранее. После сильной подачи игрок обычно успевает сделать не более трёх-четырёх шагов по направлению к сетке, поэтому первый удар с лёта выполняют где-то в районе линии подачи.

Теннисисты старшего возраста, если надумают выходить к сетке после подачи, могут выполнить менее сильную, но глубокую подачу, чтобы успеть подойти ближе к сетке. Гораздо больше времени на выход к сетке имеет теннисист после хорошей "свечи" через голову соперника. В таком случае выходить к сетке можно после того как противник, отбегая назад, окажется спиной к вам.

Как близко стоять у сетки? Какую позицию занимать? Оптимальным можно считать расстояние в 2-4 м. Тогда вы можете успешно отбивать обводящие удары, а при случае и успеть отбежать назад, если соперник послал "свечу". Стоять ближе несколько рискованно, так как есть опасность коснуться сетки ракеткой. Если мяч летит с небольшой скоростью, то вам не доставит особого труда сделать ещё один шаг вперёд.

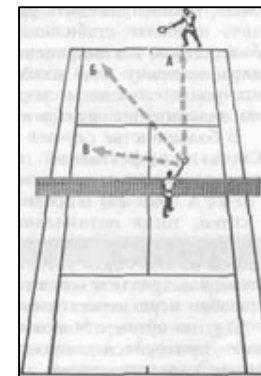
Если же встать дальше четырёх метров, ваши удары с лёта будут менее опасны для соперника; возрастает и возможность попасть в сетку, однако доставать глубокие "свечи" с такой позиции лучше.



Теперь несколько слов о том, как выбрать правильную позицию, выходя к сетке. Это очень важный вопрос.

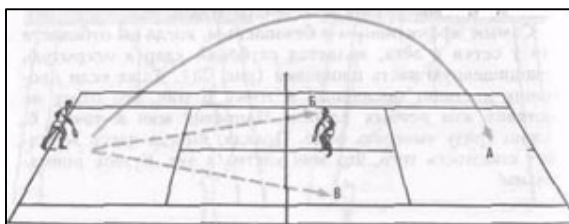
Старайтесь занять наиболее оптимальную позицию в зависимости от того, из какой точки противник выполняет удар. Что значит наиболее оптимальную? Имеется в виду, что надо быть в середине возможных направлений полёта мяча. Если мяч в момент удара противника находится в правом углу, перемещайтесь несколько левее (рис.27,А), и наоборот: если соперник выполняет удар из левого угла, сместитесь вправо и займите место в правой половине корта (рис.27,Б).

Занимая определённое положение у сетки, необходимо, конечно, учитывать возможности и привычки противника, а именно: умение выполнять широкие крученые удары по диагонали, пристрастие к "свечам" и т.п.



Самым эффективным и безопасным, когда вы отбиваете мяч у сетки с лёта, является глубокий удар в открытую, незащищенную часть площадки (рис. 28). Даже если противник достанет посланный в точку Б мяч, его ответ не доставит вам особых хлопот. Направив мяч в точку В, можно сразу выиграть очко. Правда, иногда здесь возникает опасность того, что мяч улетит в аут. Будьте внимательны!

### ПОМНИТЕ О ПРЕИМУЩЕСТВЕ "СВЕЧИ"



В сложных ситуациях, когда вы не знаете, как сыграть лучше, какой применить удар и куда его направить, выбирайте наиболее стабильный и надёжный удар. Не стоит обольщаться, что выполнение необычного, экстравагантного удара принесёт вам успех. Противника можно удивить, расстроить его планы скорее простым, но точным мячом, чем сильным, но неточным ударом.

В большинстве случаев таким ударом является "свеча". "Свеча" – эффективный приём и в игре новичков, и во встречах опытных теннисистов. Допустим, мяч находится в точке А (рис.29) и противник занял правильную позицию у сетки, тогда оптимальный для вас вариант – послать "свечу", так как выполнить обводящий удар широким ударом по диагонали довольно сложно, хотя и очень эффектив-

но, а направлять мяч в точки Б и В рискованно – соперник способен перехватить такие мячи.

Другой пример. Мяч отскочил далеко за пределы корта, и вам приходится догонять его. Лучшим ответом в таком случае является "свеча", так как можно выиграть время и успеть вернуться к центру задней линии, пока соперник будет ждать опускающийся мяч.

**Во-первых, хорошая "свеча" (высокая и глубокая) позволяет выиграть время и принять удобное положение после удара. Во-вторых, она вынуждает противника отойти к задней линии.**

Даже если сопернику удастся выполнить удар над головой, у вас все равно есть преимущество, ведь смеш требует больших энергозатрат, чем просто блокирование мяча с лёта.

"Свеча" – эффективный приём в играх теннисистов среднего уровня, так как удары над головой у них менее надежны и стабильны, а также в играх против теннисистов старшего возраста: частые удары над головой утомляют их быстрее.

Выполняя "свечу", старайтесь направлять мяч по диагонали, так меньше шансов ошибиться, и лучше под удар слева над головой, он малоопасен, и выполнение его требует лучшей координации и физической подготовленности.

**Таким образом, в сложных ситуациях, когда трудно выполнить атакующий удар и когда возникают сомнения, куда и как бить, советуем прибегать к "свече" .**

### **ЗАСТАВЛЯЙТЕ СОПЕРНИКА ЧАЩЕ ЗАДУМЫВАТЬСЯ**

Эффективность ваших действий заметно возрастёт, если вы будете неожиданно "нарушать" свои правила. Если вы будете всё время выполнять глубокие удары, противник может отойти назад дальше обычного – ему довольно легко приспособиться к выполнению стабильных ответных ударов. Один-два раза укоротите мяч, это заставит его все время находиться в напряжении и не стоять далеко за задней линией.

Допустим, соперник находится у сетки и вы регулярно посылаете мяч через его голову. Приноровившись к этому, он заранее будет отходить назад и успевать выигрывать очко ударом над головой. "Нарушая" это правило, вы можете неожиданно применять обводящий удар по линии или широко, по диагонали. Можно неожиданно выйти к сетке, даже если удар неглубокий и не послан за спину противника.

В данном случае неожиданный выход к сетке будет иметь определенный психологический эффект и противнику, вместо того, чтобы концентрировать всё внимание на мяче, придётся думать о том, куда и как направить мяч, в результате чего он чаще будет допускать ошибки.

Разнообразить игру, выполняя удары, различные по силе, вращению мяча, направлению, нужно не потому, что вы непременно должны продемонстрировать свои возможности, свою способность выполнять весь арсенал техники, а для того, чтобы неожиданными ударами заставить соперника врасплох, держать его в постоянном напряжении и заставлять чаще ошибаться.

Если вы постоянно посылаете мяч ударом с лёта в свободный угол, противник может заранее готовиться к приёму мяча. Поэтому периодически удивляйте его: старайтесь направить мяч прямо в него.

Обычно принято, играя с ходу, направлять мяч по линии. Зная это, ваш соперник может остаться на линии и успешно принять мяч. Поэтому иногда посылать мяч гораздо эффективнее по диагонали, т.е. вопреки канонам.

**Чем больше противник задумывается, стараясь предугадать направление вашего удара и его тип, тем сложнее ему выполнить хороший ответный удар.**

Каждый раз, выходя на корт и играя на счет с любым противником, будь он сильнее или заметно слабее вас, помните непреложные правила:

- **сосредотачивайте всё внимание на мяче и никогда не расслабляйтесь;**
- **играйте глубоко и по центру;**
- **старайтесь любым способом перекинуть мяч через сетку и заставить соперника ошибиться первым;**
- **при первом же удобном случае выходите к сетке;**
- **принимайте правильную позицию – в середине возможных направлений полёта мяча;**
- **в сложных ситуациях применяйте "свечи";**
- **максимально используйте слабые стороны противника;**

- *стройте план игры с учётом своих сильных сторон, типа покрытия кортов и погодных условий;*
- *удивляйте соперника, заставляйте его больше и чаще задумываться;*
- *проигрывая, меняйте тактику;*

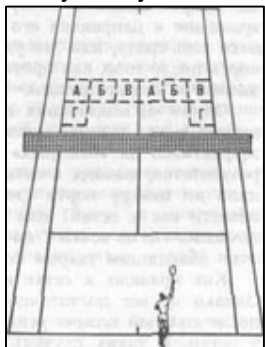
## ТАКТИКА ПОДАЧ

Игра начинается с подачи, а потому тактика розыгрыша каждого очка строится прежде всего от первого удара, в зависимости от того, куда и как направлен мяч, а также от положения и местонахождения теннисиста после выполнения подачи – остаётся ли он на задней линии или выходит к сетке.

Основная тактическая задача заключается в том, чтобы научиться вводить мяч в игру с первой подачи. Преимущество первой точной подачи состоит в том, что, во-первых, принимать её противнику психологически сложнее, так как внимание его сосредоточено не столько на ответном ударе, сколько на определении направления и типа подачи; во-вторых, выполнение каждый раз двух подач увеличивает нагрузку в два раза, тем более что сама по себе подача требует больших энергозатрат и утомляет больше, чем какие-либо другие удары.

Важна точная первая подача ещё и тем, что большинство начинающих и довольно опытных игроков стремятся направить первый мяч как можно сильнее. Чаще всего эти сильные подачи либо застревают в сетке, либо летят далеко за пределы корта, а вторая, как правило слабая, подача становится лёгкой добычей для соперника.

Гораздо целесообразнее выполнять не очень сильную, но точную первую подачу, а в случае неудачи – такую же вторую. Это позволит стабилизировать технику подачи и постоянно совершенствовать и закреплять правильные навыки. Стремитесь направлять мяч глубоко, как можно ближе к линии подачи. Ведь короткие мячи предоставляют противнику большой выбор для ответного удара и дают ему возможность быстрее занять более удобную позицию у сетки.



По мере того как вы будете осваивать и совершенствовать технику подачи, можно разнообразить и тактику ввода мяча в игру.

Мяч при подаче обычно направляют в четыре зоны (рис. 30). Так как наиболее стабильной, а потому и наиболее популярной подачей является резаная, то большинство подач, как правило, приходится в зону А.

Однако резаным ударом мяч может быть направлен и в зону В, под левую руку, и в зону Б, прямо в противника. Ответить на такие подачи хорошим ударом сопернику довольно трудно.

Большой процент выигрышных очков даёт резаная подача, направленная в точку Г. Придавая мячу сильное вращение и направляя его по диагонали, вы выигрываете очко или сразу, или же ударом с лёта в свободный угол корта после того, как противник, приняв подачу, окажется далеко за его пределами.

Одним из важнейших тактических элементов игры является выход к сетке после подачи. Этот приём особенно эффективен на "быстрых" кортах. Вы добьётесь лучших результатов, выходя к сетке, если первую подачу направляли по центру корта (тогда противнику очень сложно обвести вас у сетки) или же в точку Г. В то же время помните, что из точки Г он имеет большие шансы выиграть очко обводящим ударом по линии или по диагонали.

Как правило, к сетке выходят после сильной подачи. Однако не все достаточно быстро передвигаются, чтобы после сильной подачи успеть занять правильную позицию у сетки. В таких случаях успех чаще всего сопутствует сопернику. Поэтому рекомендуем, особенно людям старшего возраста, несколько уменьшить силу удара, но увеличить степень вращения мяча. Это позволит выиграть время и своевременно занять хорошую позицию у сетки.

На "медленных" кортах тактика подачи существенно меняется. Здесь выходить к сетке после подачи крайне опасно, так как опытный соперник имеет достаточно времени для выполнения победного обводящего удара.

Хорошие игроки после подачи на "медленных" кортах выходят к сетке очень редко, да и то для разнообразия тактики. Даже Панчо Гонзалес, считавшийся одним из самых быстрых теннисистов мира и в совершенстве владевший подачей, не мог позволить себе выйти к сетке в играх с сильными соперниками.

Вместе с тем даже на земляных кортах рекомендуют иногда применять такой приём для оказания психологического давления на противника, используя фактор неожиданности. Это может вызвать у соперника желание отвечать более сильными и низкими ударами, что, в свою очередь, приведёт к ошибкам в приёме.

Сильнейшие теннисисты на "медленных" кортах первую подачу предпочитают направлять глубоко и под удар сопернику слева. Здесь важно ввести мяч в игру с первой подачи. Однако сильная первая подача не всегда оправдывает затраченную на её выполнение энергию, особенно когда мяч уходит в аут или в сетку.

Точная глубокая и не очень сильная подача гораздо эффективнее – она всегда заставляет противника возвращать мяч защитным ударом.

Цель точной подачи – не столько сразу выиграть очко, сколько создать сопернику трудности в приёме и возвращении несложного мяча. Поэтому нужно научиться варьировать подачу, направлять мяч с различной силой и вращением то в правый, то в левый угол или же прямо в противника.

Если вы разнообразите подачи, учитывая сильные и слабые стороны соперника, делаете это неожиданно, соперник ваш вынужден постоянно быть в состоянии напряжения, больше и чаще задумываться прежде всего над тем, как принять подачу, и только потом – куда и как направлять мяч.

***Однако не забывайте, что успешно варьировать подачу можно только в том случае, если все типы их вы освоили твёрдо. Иначе, меняя типы и виды подачи, вы можете нарушить и механизм движения своей основной подачи.***

## **ТАКТИКА ПРИЁМА ПОДАЧ**

Приём подачи – практически второй по значимости элемент. Если мяч послан правильно, то от приёма подачи полностью зависит дальнейший ход игры. Все последующие удары окажутся важными и решающими только в том случае, если приём подачи удачен.

***При приёме подачи первостепенная и основная тактическая задача – нейтрализовать подачу соперника и в любом случае вернуть мяч через сетку на сторону противника.***

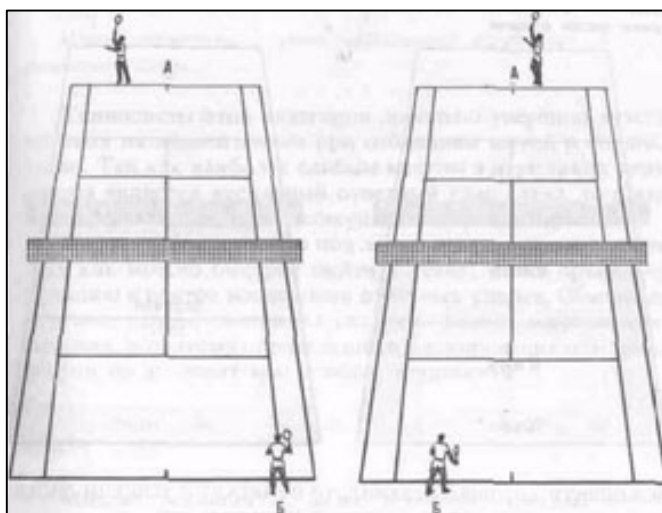
Можно много говорить о тактике приёма подачи, но если соперник подаёт "пушечную" подачу, главная забота принимающего – вовремя прореагировать, подставить ракетку под мяч и перебросить его через сетку. Сделать это вам поможет умение принимать правильное исходное положение и предугадывать как можно раньше тип и направление подачи.

Принятие правильного исходного положения и позиция принимающего зависят от многих факторов – положения подающего, типа подачи, покрытия корта, привычек и квалификации противника, способностей теннисиста и т.п.

В начале века теннисист, принимающий подачу, обычно стоял далеко за задней линией корта. Со временем игроки стали приближаться к задней линии, а в наши дни большинство теннисистов стоят внутри корта. Такое расположение позволяет держать соперника как можно дальше от сетки, быстрее вернуть мяч и занять более удобную позицию после приема подачи. Но для того чтобы успешно принимать подачу, стоя в пределах корта, необходимо обладать хорошей реакцией, уметь рано предугадывать предполагаемое направление подачи, а также уметь выполнять удары справа и слева по поднимающемуся мячу.

Передвигаться вперёд во время приёма второй подачи лучше в момент, когда соперник подбрасывает мяч вверх. Это даёт принимающему дополнительное преимущество – движение отвлекает подающего.

Обычно принимающий занимает позицию в середине возможных направлений полёта мяча, т.е. в пределах 50-90 см от боковых линий корта.



Так как большинство теннисистов выполняют резаную подачу, при которой мяч отскакивает вправо, то и принимающий перемещается несколько правее, т. е. в правой части площадки ближе к боковой линии, а в левой – в 90-130 см от неё (рис.31).

Основное условие при определении исходного положения – выбрать такую стойку, при которой быстрее и удобнее всего можно отреагировать на мяч, направленный либо вправо, либо влево.

Обычно принимающий подачу слегка наклоняется, головку ракетки держит перед собой, ноги полусогнуты, пятки слегка отстают от земли. Хватка – основная, обычная для принимающего, чаще всего восточная.

Умение предугадать тип и направление подачи во многом облегчает её приём и позволяет применить различные тактические приёмы.

**Выбирая тактику приёма подачи, исходите прежде всего из того, выходит ли противник к сетке после подачи или остаётся на задней линии.**

Если соперник выходит к сетке, то наиболее эффективными ответными ударами являются:

- **низкие мячи в ноги подающего;**
- **обводящие удары по линии или по диагонали;**
- **"свеча".**

Практика показывает, что наиболее уязвимы для противника районы боковых линий и центр корта (рис.32). Чтобы заставить противника оставаться на задней линии, иногда неплохо использовать "свечу".

Если же соперник после подачи остаётся на задней линии, эффективнее всего посылать мяч глубоко к задней линии подающего. Даже мягкие высокие удары (с большим запасом над сеткой), после которых мяч приземляется в 1-3 м от задней линии, вполне приемлемы и менее опасны, чем низкие и короткие мячи.



На рис.33 выделены места, куда желательно направлять ответные удары при приёме подачи, если противник остаётся на задней линии. Естественно, что направлять мячи следует преимущественно глубоко по линии или широко по диагонали, так как они заставляют противника выполнять удары из трудного положения. Однако не забывайте при этом, что по краям сетка выше, чем в центре.

Иногда весьма эффективны резаные укороченные удары. Удачно выполнять такие удары довольно сложно, но, если хорошо их освоить, они могут принести очень важные очки.

Правда, увлекаться этими ударами не следует – если у подающего хорошая реакция, то он может с успехом доставать "короткие" мячи и даже выигрывать их.

Хороший приём подачи предоставляет больше шансов на выигрыш игры при чужой подаче.



### ПРИМЕРНЫЕ ВАРИАНТЫ ТАКТИЧЕСКИХ ПОСТРОЕНИЙ

Мы с вами говорили о том, что тактика игры во многом определяется технической и физической подготовленностью теннисистов. Несмотря на многообразие тактических вариантов, можно выделить несколько типичных ситуаций и планов игры, которые наиболее характерны в играх людей среднего и старшего возраста.

Условно выделим несколько категорий теннисистов:

- играющие справа кручеными, а слева резаными ударами;
- владеющие уверенным ударом справа, но испытывающие страх перед ударами слева;
- выходящие к сетке после подачи;

- остающиеся на задней линии после подачи;
- играющие слева двумя руками;
- подвижные и выносливые;
- малоподвижные и передвигающиеся медленно.

Разберем конкретно каждый случай – как играть с такими теннисистами.

**Итак, соперник справа выполняет крученые, а слева резаные удары.**

Теннисисты этой категории довольно уверенно чувствуют себя на задней линии при отбивании мячей и справа, и слева. Так как наиболее слабым местом в игре таких теннисистов является несильный ответный удар слева, то против них эффективнее всего атакующая тактика игры.

После глубокого удара под левую руку соперника старайтесь как можно быстрее выйти к сетке, заняв правильную позицию в центре возможных ответных ударов. Обычно при резаных ударах соперника скорость полёта мяча не очень высокая, и поэтому определение и блокирование обводящих ударов не доставит вам особых трудностей.

**Соперник уверенно владеет ударом справа, но слева играет слабо.**

Многие теннисисты, даже довольно опытные игроки, готовы пробежать лишние 5-10 м, чтобы только не отбивать мяч ударом слева. Владея стабильным сильным ударом справа, они стремятся все мячи направлять на сторону противника своим коронным ударом.

В играх с такими теннисистами сначала направьте мяч под правую руку, освобождая левую часть корта, и только потом – под левую (рис. 34).

Если давать противнику мячи всё время под удар слева, он или приспособится и начнёт стабильно защищаться ударами слева, или спокойно будет "забегать" за мяч и возвращать его ударами справа.

Иногда, играя целенаправленно под правую руку, выполняя различные по силе и вращению удары, можно расстроить коронный удар противника. Если это удастся и соперник утратит уверенность в своих действиях, то выиграть у него не так уж сложно.

**Соперник выходит к сетке после подачи.**

Теннисисты атакующего плана, обладающие развитой быстротой передвижения, выносливостью, уверенно действующие в игре с лёта и владеющие хорошей техникой подачи, предпочитают выходить к сетке после каждой подачи. На "быстрых" кортах такие игроки чаще всего добиваются весомых побед, и играть против них совсем непросто.

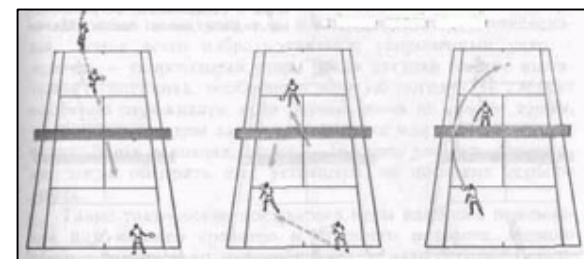
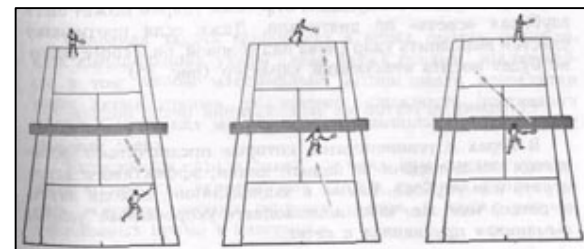
Если вы принимаете подачу, то ваша основная задача заключается в том, чтобы вернуть мяч низко, в ноги подающего, затрудняя ему выполнение атакующего удара с лёта, или направить мяч "свечой" высоко и глубоко, желательно под левую руку. Хорошая "свеча" позволит держать противника на задней линии и, если есть возможность, самому выйти к сетке.

Против таких игроков надо стараться играть, отбивая мяч ударами, которыми владеете в совершенстве.

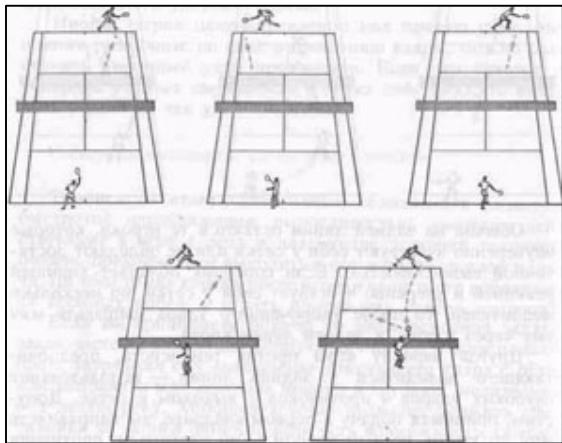
Если соперник подает мяч в первый квадрат под правую руку, один из вариантов ответного удара – низкий удар по диагонали в ноги выходящего к сетке. Приняв подачу, стремитесь как можно быстрее занять положение в центре корта. Если противнику удастся сыграть с лёта с линии подачи, то вашим следующим ответным ударом может быть глубокая "свеча" по диагонали. Даже если противнику удастся выполнить удар слева над головой, он, скорее всего не будет носить атакующий характер (рис.35).

**Соперник остаётся на задней линии после подачи.**

В играх с теннисистами, которые предпочитают оставаться после подачи на задней линии, эффективнее всего играть или глубоко, ближе к задней линии, выходя затем к сетке, или же чаще использовать укороченные удары, выманивая противника к сетке.



Обычно на задней линии остаются те игроки, которые неуверенно чувствуют себя у сетки или не обладают достаточной выносливостью. Если соперник обладает хорошей реакцией и уверенно чувствует себя у сетки, но несколько медлителен, то после укороченного удара направьте мяч ему через голову, к задней линии корта.



Другой вариант игры против теннисиста, предпочитающего находиться у задней линии, – использование глубоких ударов в противоход с выходом к сетке. Допустим, принимая подачу в первом квадрате, вы направляете мяч по линии, вторым ударом – по диагонали, противник отбивает мяч и бежит влево, ожидая, что следующий удар будет снова по линии. Вот тут-то и направьте мяч снова по диагонали в противоход сопернику (за спину) и выходите к сетке. Даже если соперник и достанет этот мяч, удар получается у него скорее защитный, чем атакующий. А игрой с лёта вы добываете себе победное очко (рис.36).

#### **Соперник слева играет двумя руками.**

Основная задача теннисиста в играх против соперников, выполняющих удары слева двумя руками, заключается в том, чтобы максимально использовать недостатки игры двумя руками. А именно: сложность доставания дальних и низких мячей, а также выполнения удара над головой слева.

Естественно, что в таких случаях вам следует увеличить количество укороченных ударов, высоких диагональных "свечей", низких резаных ударов, а также ударов, нацеленных прямо в соперника.

#### **Соперники выносливы и подвижны.**

Даже среди теннисистов среднего и старшего возраста не редкость игрок, который хорошо передвигается по корту, довольно быстр и вынослив. Такие теннисисты стараются спасти любой мяч, будь то укороченный удар или "свеча" через голову, и способны носиться по корту без усталости.

Лучшее средство защиты против такого игрока – удары по диагонали, стараясь держать его на задней линии, чтобы самому меньше бегать. Но если соперник тактически грамотен, он будет чередовать удары по диагонали с ударами по линии. В этих случаях придётся сменить тактику – направлять слабые мячи по центру или же давать больше "свечей". Необходимо самому чаще выходить к сетке и ни в коем случае не увлекаться укороченными ударами.

#### **Соперник малоподвижен и быстро устаёт.**

Играя с пожилыми или малоподвижными теннисистами, лучше всего избрать тактику: укороченный удар – "свеча" – укороченный удар. Такая тактика быстро выматывает соперника, особенно в жаркую погоду. Не следует особенно переживать, если первые мячи не совсем точны, укороченные удары застревают в сетке или "свечи" уходят в аут. Ваша основная задача – быстрее утомить соперника, тогда обыграть его, уставшего, не составит особого труда.

Такие тактические построения игры наиболее приемлемы для игроков среднего и старшего возраста. Однако теннис значительно многообразнее, и дать готовые рецепты на все возникающие ситуации невозможно. Действия игрока диктуются создавшейся ситуацией. В зависимости от уровня подготовленности и быстроты игрового мышления теннисист принимает то или иное решение, наиболее эффективное в данный момент.

В некоторых случаях полезнее действовать нестандартно, используя эффект неожиданности, направлять мяч совсем не туда, где его ожидает соперник.

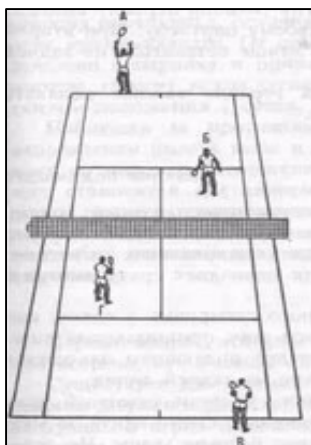
## ПАРНАЯ ИГРА

Для большинства теннисистов старшего возраста парная игра более привлекательна, чем одиночная. В парных играх и нагрузка меньше, не обязательно и выполнять пушечные удары, и быстро передвигаться. Здесь нужны большая точность, хорошее игровое мышление и умение согласованно действовать с партнёром с учётом его сильных и слабых сторон.

Быть хорошим партнёром – значит уметь уверенно играть у сетки, выполнять точные "свечи", аккуратно принимать подачу противника, предугадывать его очередные ходы, своевременно приходить на помощь партнёру, подстраховывая его в сложных ситуациях, и никогда не упрекать его за допущенную ошибку.

Научившись понимать парную игру и грамотно играть, вы получите несравненное удовольствие.

## ПОЛОЖЕНИЕ ИГРОКОВ В НАЧАЛЕ ИГРЫ



Наиболее популярно, но совсем не обязательно, такое расположение, когда подающий и принимающий подачу стоят на задней линии, а их партнёры – у сетки.

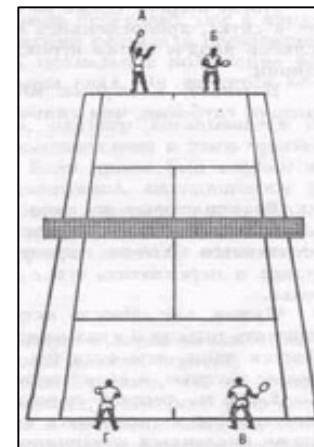
Теннисист, выполняющий подачу, может стоять несколько дальше (правее или левее) от центра задней линии, чем в одиночной игре, но в таких пределах, чтобы можно было направлять подачу под удар и справа, и слева.

Партнёр подающего принимает положение в центре квадрата подачи, лицом к противнику.

Игрок, принимающий подачу, занимает место в центре возможных направлений полёта мяча, чаще всего на пересечении задней линии с границей корта для одиночной игры.

Партнёру принимающего подачу лучше всего стоять в квадрате подачи, ближе к линии зоны подачи (рис. 37).

Иногда партнёры подающего и принимающего могут занимать место и на задней линии (рис. 38).



## ОБЯЗАННОСТИ ПАРТНЁРОВ ПОДАЮЩИЙ

Основная задача подающего – вводить мяч в игру с первой подачи, посылая его глубоко и по возможности сильно, чтобы противник не мог ответить атакующим ударом.

Эффективнее всего направлять мяч под удар слева, так как большинство теннисистов принимают мяч слева менее уверенно и в основном резаным ударом, что облегчает выполнение ответного удара с лёта.

Однако если противник владеет ударом слева лучше, чем справа, или стоит слишком далеко влево, старайтесь подавать ему под правую руку.

После подачи (даже не очень сильной первой) выходите к сетке, присоединяясь к своему партнёру. При второй слабой подаче обоим игрокам лучше оставаться на задней линии.

Помните: в парных играх гораздо важнее подавать подачи глубокие, чем сильные.

## ПАРТНЁР ПОДАЮЩЕГО

В играх опытных теннисистов пара, которая подаёт, обычно выигрывает. Здесь большую роль играет партнёр подающего. Умение предугадать направление ответного удара и перехватить его с лёта позволяет сразу выиграть очко.

Думая, как обвести активного соперника у сетки, как принять подачу и куда направить мяч, принимающий ошибается чаще, чем если бы партнёр подающего находился бы не у сетки, а стоял спокойно на задней линии.

Если вы решили перехватить у сетки ответный удар противника, не колеблясь ни секунды, смело идите на мяч даже посланный соперником под острым углом. Не останавливайтесь на полпути, но и не показывайте свои намерения раньше времени.

### **ПРИНИМАЮЩИЙ ПОДАЧУ**

Основные задачи принимающего подачу: во-первых, своевременно прореагировать на мяч и принять его, во-вторых, направить его подальше от противника, находящегося у сетки.

Наиболее эффективными могут быть ответные удары в ноги выходящего к сетке подающего, широкий диагональный удар и "свеча" через голову соперника, стоящего у сетки.

Иногда, чтобы держать противника у сетки в напряжении и отбить охоту перехватывать мячи с лёта, ответный удар можно направлять по линии.

И никогда не стоит принимать подачу укороченным ударом.

После удачного приёма подачи старайтесь выходить к сетке.

### **ПАРТНЁР ПРИНИМАЮЩЕГО ПОДАЧУ**

После того как подача удачно принята и направлена на сторону противника, основная роль переходит уже к партнёру принимающего. От его умения разгадать следующее действие соперника и принять правильное положение во многом зависит исход розыгрыша очка. Он является хозяином положения у сетки.

Наблюдая за противником, партнёр догадывается о направлении полёта мяча и в соответствии с этим принимает оптимальное положение. Если приём был слабым и мяч становится достоянием соперника, находящегося у сетки, партнёр принимающего вряд ли может что-нибудь сделать. Если же мяч был направлен в ноги подававшего, то слабый ответный удар противника он чаще всего перехватывает.

Первый вопрос, который возникает перед началом парной встречи: кто с какой стороны должен играть?

Существует два мнения. Одни считают, что на левой стороне должен играть тот теннисист, у которого удар слева лучше. В играх начинающих и не очень опытных теннисистов, когда каждый игрок старается выполнять удары по линии, возможно, это и правильно. В играх же достаточно опытных теннисистов, которые направляют большинство мячей по центру, слева должны играть теннисисты, лучше владеющие ударами справа.

Однако есть и другое мнение. Считают, что справа должен играть более сильный из двух игроков, так как, во-первых, команда будет иметь преимущество выиграть первое очко, во-вторых, мяч находится на правой половине корта чаще, чем на левой, и обычно игрок, находящийся справа, выполняет большую нагрузку.

### **ТАКТИКА ПАРНОЙ ИГРЫ**

Как и в одиночной игре, тактика игры в паре во многом зависит от индивидуальных возможностей игроков, поэтому давать конкретные рекомендации на все случаи жизни практически невозможно. Тем не менее существуют тактические варианты, которые чаще всего приносят положительный результат.

Обычно основная тактика парной игры заключается в том, чтобы как можно раньше занять атакующее положение у сетки, – тогда в восьми из десяти случаев пара имеет больше шансов выигрывать очко. Разумеется, что в таких случаях теннисисты должны в совершенстве владеть ударами с лёта и не бояться сильных ответных ударов противника.

Если в одиночной игре теннисист решает, выходить или не выходить к сетке в зависимости от уровня подготовленности, сильных и слабых сторон противника, то в парной игре выигрывают встречу чаще атакующей игрой у сетки. Чем ближе к сетке находится теннисист, тем легче направлять мяч в любую часть корта, выигрывая очко сразу или заставляя соперника защищаться.

Поэтому старайтесь после подачи сразу же выходить к сетке. Игрок, успешно принявший подачу, также должен стремиться занять удобную позицию у сетки, задача каждой пары – не допустить противника к сетке и вынудить отойти к задней линии. Делать это можно только после успешного приёма подачи или глубокой "свечи".

Играя против теннисистов атакующего стиля, которые при первом же удобном случае выходят к сетке и чувствуют себя довольно уверенно в игре с лёта, в качестве эффективного средства защиты используйте глубокую "свечу". Она вынуждает соперников отойти назад и позволяет выиг-

рать время для того, чтобы самим занять удобную позицию. Особенно это важно для пожилых игроков, которым требуется больше времени, чтобы "выйти" из удара и занять правильную позицию.

Уместно здесь снова вспомнить П.Гонзалеса. Сейчас, выступая в турнирах среди ветеранов, он старается все мячи, посланные широко по диагонали, возвращать "свечой", чтобы успеть вернуться в удобное положение.

Еще одно преимущество "свечи" – частое выполнение смеша быстрее утомляет игроков в возрасте.

В парных играх новички и игроки с небольшим опытом стараются направлять мячи в коридоры, считая, что так можно быстрее выиграть очко. Более же опытные теннисисты играют в основном по центру. На это есть свои основания: во-первых, в центре сетка ниже, чем по краям, во-вторых, противнику с центра сложнее направлять мяч по углам и, в-третьих, есть шансы на то, что, направляясь к центру, соперники могут столкнуться ракетками или, надеясь друг на друга, пропустить мяч. В таких случаях у партнёров нередко возникают спорные ситуации: они не могут договориться, кто же будет брать мячи, направленные по центру. В одних случаях оба бросаются к мячу, сталкиваясь друг с другом или проявляют исключительную вежливость, предоставляя приём партнёру. В обоих случаях выигрывает соперник.

Опытные теннисисты заранее договариваются, когда и кто имеет приоритет в приёме мячей, идущих по центру. Обычно их преимущественно принимает теннисист, находящийся ближе к сетке. Он имеет возможность перемещаться свободно впереди партнёра и отбивать мяч с лёта, так как в этом случае больше шансов выиграть очко.

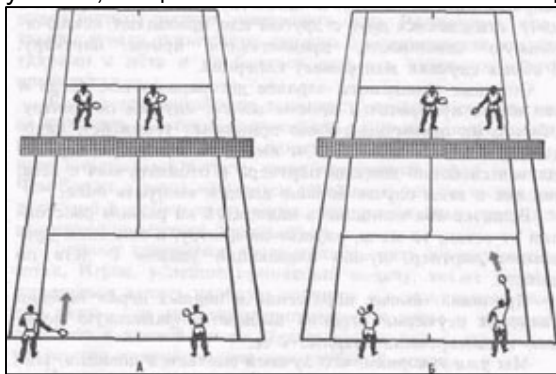
Если же оба теннисиста находятся на равном расстоянии от сетки, то мячи, идущие по центру, в основном принимает партнёр, лучше владеющий ударом с лёта по центру.

Причиной многих поражений в парных играх нередко является неумение игроков выбирать правильную позицию и своевременно занимать её.

Мы уже говорили, что лучшей считается позиция, когда оба партнёра находятся у сетки. Несколько сложнее выигрывать, находясь вдвоем на задней линии. Но, как ни парадоксально, наиболее популярное среди любителей построение: один у сетки, другой на задней линии – является самым неудачным. Ведь если команда противника находится у сетки, то фактически они вдвоем играют против одного теннисиста, который вынужден перекрывать три четверти корта, что, естественно, очень непросто.

Эта позиция может быть в какой-то степени приемлемой, если и противники играют так же.

Наблюдая за новичками, играющими по системе "один у сетки, другой на задней линии", можно заметить, что теннисисты, занимающие позицию у сетки, чаще всего являются лишь наблюдателями, в то время как ударами по диагонали обмениваются их партнёры.

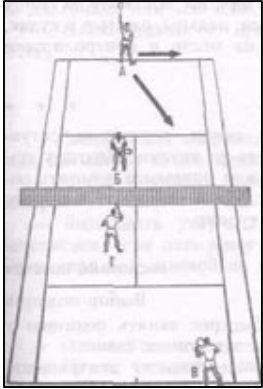


Нахождение у сетки оправдано, даже если теннисисты не очень уверенно играют с лёта. Однако игра у сетки требует от партнёров четкого взаимодействия, умения передвигаться согласованно и своевременно принимать правильную позицию. Если противник выполняет удар с правого для него угла задней линии, то ваша пара должна занять позицию в левой части корта (рис.39,А), и, наоборот, когда мяч находится в левом углу соперника, перемещайтесь вправо (рис.39,Б).

В обоих случаях расстояние между партнёрами – около четырёх метров. Чаще всего это расстояние оптимально – оно позволяет эффективно перекрывать все возможные направления полёта мяча.

Ещё раз подчеркнём важность согласованного передвижения партнёров по корту. Если противник посылает мяч "свечой", оба игрока отбегают назад вместе. Если же один из них находится слева, ближе к сетке, и мяч послан "свечой" через него, то принять такой мяч удобнее теннисисту, находящемуся сзади. В этом случае игрок, занимающий позицию у сетки, отбегают назад вправо, на освободившуюся часть корта, так как партнёр переместился влево.

Когда же оба партнёра находятся у сетки, то отбивать мяч, посланный "свечой", должен тот игрок, на чьей стороне находится мяч.



В играх опытных теннисистов иногда вы можете встретить необычную расстановку пары: партнёр подающего стоит у сетки, но только на той же половине корта, что и подающий (рис.40). Её называют австралийской. Прибегают к такой расстановке тогда, когда противник стабильно выигрывает очки, принимая подачу широким диагональным ударом. Применение австралийской расстановки вынуждает соперника менять вид удара и направлять мяч по линии. Уже одна мысль о том, что надо менять направление удара, может заметно расстроить приём соперником подачи.

Одним из эффективных и зрелищных тактических приёмов в парных играх является так называемый перехват. Используют его в основном после подачи. Что это за приём? Теннисист, находящийся у сетки при подаче партнёра, играет с лёта, перехватывая мяч, посланный противником (принимающим подачу) по диагонали. Обычно этот мяч предназначается подающему. Но хорошая реакция и умение своевременно определить предполагаемое направление ответного удара позволяют игроку, занимающему позицию у сетки, перехватить "чужой" мяч (рис.41).

Ценность этого тактического хода состоит в том, что он позволяет выиграть очко сразу же или создать предпосылки для ошибки противника. Заостряя внимание на том, куда направить мяч, соперник чаще всего "забывает" сделать полноценный замах, раньше времени отрывает взгляд от мяча, в результате чего допускает больше ошибок, чем в спокойной ситуации.

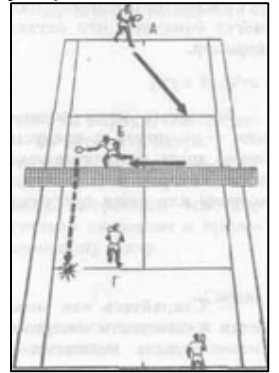


Так как при перехвате мяча теннисист перемещается на половину партнёра и вторая часть корта оказывается полностью свободной, противник может легко выиграть очко, направив мяч не по диагонали, а по линии. В таких случаях сразу же после выполнения подачи не выходите к сетке, а перемещайтесь на половину партнёра, занимая позицию на задней линии.

Этот тактический приём (перехват) можно успешно реализовать только тогда, когда партнёры действуют предельно согласованно. Поэтому перед тем как выполнить задачу, договоритесь между собой о своих действиях. Решение перехватить мяч или остаться на месте принимает теннисист, находящийся у сетки, и определённым знаком или сигналом даёт знать об этом своему партнёру (рис.42).

Условные сигналы вы можете обговорить с партнёром заранее. Например, чтобы просигнализировать партнёру о том, что вы собираетесь перехватить мяч, вы заложите за спину руку с растопыренными пальцами; пальцы, сжатые в кулак, могут означать, что остаётесь на месте и контролируете коридор.

Во время игры возникают самые различные ситуации – их порой и предусмотреть-то трудно. Поэтому полезно знать некоторые тактические приёмы и помнить советы, которые в большинстве случаев помогают выиграть встречу или даже престижный турнир.



## НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ

### Выбор позиции

- Старайтесь как можно быстрее занять позицию у сетки и помешать сопернику сделать то же самое.
- Больше внимания уделяйте защите центральной части площадки.
- В каждом конкретном случае выбирайте такую позицию, которая позволит вам максимально контролировать весь корт и прикрывать его, а также своевременно подстраховывать партнёра.
- Чаще заставляйте противника задумываться, отвлекая его неожиданными действиями и построениями.

### Подача

- Первым подаёт тот партнёр, у кого подача стабильнее и лучше.
- Старайтесь вводить мяч в игру с первой подачи, желательно глубокой.
- Большинство мячей подавайте под удар сопернику слева.
- После подачи выходите к сетке.

- Используйте тактику перехвата мяча только после первой подачи.

#### **Приём подачи**

- Выбирайте ту сторону, где можете действовать лучше, но не забывайте об индивидуальных особенностях и тактике игры противника.

- Направляйте мяч после приёма подачи в основном по диагонали или "свечой".

- После удачного приёма старайтесь выходить к сетке.

#### **Игра с лёта**

- Защищаясь, направляйте мяч на игрока, находящегося дальше от сетки; нападая

- на игрока у сетки.

- С задней линии смехи направляйте глубоко и по центру.

- Выполнять удары с лёта по коротким "свечам" безопаснее, если дать мячу опуститься на землю и произвести удар над головой по отскочившему мячу.

#### **"Свеча"**

- Отбивайте мяч "свечой" в трудных ситуациях.

- После удачной "свечи" выходите к сетке вдвоем с партнёром.

- Для того чтобы успешно отбить "свечу", посланную противником, вы должны успеть отбежать за линию подачи ещё до того, как мяч перелетит через сетку.

#### **Чего не надо делать, играя в паре**

- Не следует оборачиваться и смотреть на партнёра в тот момент, когда он выполняет подачу, или наблюдать, как он принимает и куда направляет мяч, особенно при выполнении удара над головой. Это отвлекает и ваше внимание, и внимание вашего партнёра. Гораздо важнее концентрировать всё внимание на мяче и следить за действиями противника.

- Никогда не "укорачивайте" мяч при приёме подачи, если партнёр подающего находится у сетки.

- Никогда не следует делать замечания партнёру, даже если он "промазал" лёгкий мяч. Каждое замечание не только не помогает, но, наоборот, ещё больше расстраивает игру партнёра. Гораздо лучше и полезнее не обращать внимания на ошибки партнёра и при каждом удобном случае подбадривать его и радоваться хорошему удару.

- Играя в паре со слабым партнёром, не старайтесь чрезмерно опекать его и брать все "чужие" мячи. Такая опека приносит партнёру больше вреда, чем пользы, даже если вы выигрываете встречу. Но чаще всего "игра за двоих" приводит к поражению.

### **КАК ГОТОВИТЬСЯ К УЧАСТИЮ В ТУРНИРАХ**

Можно очень хорошо разбираться в технике, знать от чего зависит точность и сила удара, понимать стратегию и тактику игры, без серьезных, целенаправленных занятий вряд ли научишься хорошо играть, даже если обладаешь всеми необходимыми для игры качествами.

Если первые уроки могут проходить относительно легко и основы тенниса вы можете осваивать довольно быстро, то точность, сила и стабильность ударов происходят не сразу.

Не случайно большинство теннисистов-любителей прогрессируют медленно, а порой из года в год продолжают играть почти на том же уровне, которого достигли ещё на начальных стадиях изучения игры. И это не только потому, что сложные удары требуют более серьезного отношения, но и потому, что, научившись попадать по мячу и даже сыграв несколько встреч на счёт, начинающие игроки порой перестают уделять внимание целенаправленным занятиям и, выходя на корт, сразу же после двух-трёх разминочных ударов начинают играть на счёт.

Однако при игре на счёт вряд ли представляется случай выполнить подряд два одинаковых удара, попробовать новый удар или поэкспериментировать. Если же во время игры ваша "новинка" заканчивается ударом в сетку или мяч летит далеко в аут, вы моментально теряете уверенность в своих силах, начинаете излишне осторожничать и уже сосредоточиваете все внимание на том, чтобы только не ошибиться и как-нибудь перекинуть мяч через сетку.

Если у вас есть заветное желание – выиграть наконец у своего партнёра-соперника, которому проигрывали на протяжении многих лет, то первое, что вы должны делать – это стремиться каждый раз, на каждой тренировке чему-нибудь научиться, открывать для себя хотя бы одну, пусть даже незначительную, но новую деталь, позволяющую "поймать" свой удар, добиться стабильности.

Естественно, что осваивать технику игры в теннис лучше всего под руководством опытного специалиста, который мог бы своевременно заметить ваши ошибки и подсказать наиболее важные детали, помогающие быстро избавиться от них. Однако такая возможность имеется далеко не у каждого любителя.

Чаще всего работать над техникой приходится самостоятельно или с помощью партнёра.

Хорошо, если партнёр играет лучше вас и может долго держать мяч в игре, направлять его точно в цель с различным вращением и скоростью. Но сильным партнёрам не всегда интересно играть со слабыми игроками, хотя иногда больше пользы может принести игра со слабым теннисистом, чем с более сильным.

В игре со слабым партнёром вы имеете возможность совершенствовать свои удары, пробовать различные подачи, разные виды ударов – укороченные, "свечи", с полулёта и т.п. Главное – разумно планировать такие тренировки, заранее определить и чётко представить себе, что и какие удары тренировать, на что обратить основное внимание.

Эффективность занятия существенно повысится, если вы будете творчески подходить к советам и рекомендациям партнёра, выбирая наиболее важные из рекомендаций и преломляя их с учётом своих возможностей, задач и знаний.

Совершенствовать технику ударов лучше всего в условиях, приближенных к игре, т.е. непосредственно на корте, играя с партнёром через сетку. Но не забывайте и об огромной пользе тренировок у стенки.

Известно, что наибольший эффект при разучивании того или иного удара достигается тогда, когда теннисист сосредоточивает внимание на одной, наиболее важной в данный момент детали техники. И наоборот, эффективность снижается или даже сводится к нулю, если вы одновременно стараетесь решать несколько проблем, не только главных, но и второстепенных.

Например, при разучивании удара справа вместо того, чтобы сначала сконцентрировать внимание на правильном положении и направлении движения ракетки, некоторые партнёры заставляют новичка выполнять сразу целый комплекс движений – шаг левой ногой вперёд с поворотом туловища, перенос тяжести тела на левую ногу, дугообразный замах и т.д. и т.п. В результате пока теннисист сообразит, куда поставить ногу, как вернуться, когда и куда перенести центр тяжести и т.д., мяч улетаёт далеко за пределы корта.

Приведем примерные упражнения, которые помогут вам целенаправленно отрабатывать отдельные удары.

### **ПРИМЕРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ УДАРОВ**

Тренировочные упражнения позволят вам сфокусировать внимание на одном или двух элементах того или иного удара в спокойной обстановке, когда основная задача – не выиграть очка, а разучивание или доведение до совершенства техники удара.

Если вам не приходилось раньше работать специально над шлифовкой техники, то для успешных занятий необходимо выбрать себе партнёра, относительно равного по уровню подготовленности. Желательно, чтобы план тренировки был согласован заранее. Тренировки проводятся перед каждой игрой на счёт и отводят на это 20-30 минут.

Возможно, вначале будет довольно трудно найти нужный ритм. Поэтому каждое упражнение начинайте с несильных ударов, основное внимание уделяя точности. Главная задача – удержать мяч в игре как можно дольше. Умеренные по силе удары обеспечат более качественную тренировку.

Для удобства предлагаемые тренировочные упражнения распределены по четырём группам.

В первую группу входят упражнения, включающие удары с лёта, в положении, когда оба партнёра находятся у сетки.

Вторую группу составляют упражнения, в которых теннисисты выполняют удары по отскочившему мячу, находясь на задней линии корта.

Третья группа – это упражнения, включающие удары как с лёта, так и после отскока. Причём партнёры располагаются один у сетки, другой – у задней линии.

Упражнения четвертой группы направлены на совершенствование подачи и приёма подачи.

Итак...

**Упражнения первой группы – оба теннисиста играют с лёта у сетки.**

**Упражнение 1** – игра с лёта по линии.

Цель его – совершенствование точности ударов по линии.

Теннисист А и его партнёр Б, стоя друг против друга с обеих сторон сетки, в трёх-четырёх метрах от неё, выполняют удары с лёта, стараясь держать мяч в игре как можно дольше. Если оба теннисиста правши, то игрок А сначала играет с лёта ударами слева, а Б – ударами справа. После трёх-четырёх минут игры меняются сторонами: игрок А играет уже справа, а игрок Б – слева.

Постепенно увеличивайте силу удара, меняйте расстояние между собой (отходите назад или подходите ближе).

**Упражнение 2** – игра с лёта по диагонали.

Цель его – совершенствование точности ударов по диагонали. Расположение то же, что и в первом упражнении, только оба партнёра удары с лёта выполняют сначала справа, а затем слева направляя мяч по диагонали.

**Упражнение 3** – игра с лёта "восьмёркой".

Цель его – развитие быстроты реакции и точности ударов.

Стоя лицом друг к другу по обе стороны сетки на расстоянии трёх-четырёх метров от неё, игроки выполняют удары с лёта. Теннисист А направляет все мячи только по линии, а Б – только по диагонали. После нескольких минут игры игрок А выполняет все удары только по диагонали, а Б – по линии.

Это упражнение можно выполнять и вчетвером. Игроки А и Б с одной стороны сетки выполняют удары только по линии, а В и Г с другой стороны – по диагонали.

**Упражнения второй группы – оба теннисиста играют с задней линии.**

**Упражнение 4** – игра с задней линии справа и слева, направляя мячи только по линии.

Цель его – совершенствование ударов по линии.

Игрок А находится у задней линии, ближе к правой боковой границе одиночного корта; игрок Б – на этой же половине корта с другой стороны сетки.

Игрок А направляет мяч по линии ударом справа, игрок Б – ударом слева. В зависимости от уровня мастерства зона приземления мяча устанавливается самими игроками. Например, для начинающих теннисистов основная задача ударом справа или слева перекинуть мяч на сторону противника. Более подготовленные игроки должны стараться, чтобы мячи после их ударов приземлялись, метрах в двух не долетая линии. Игроки могут ставить себе задачу более сложную – направлять мяч более точно в мишень или играть вдоль коридора и попадать мячом ближе в пределах метра от задней линии.

После нескольких минут игры теннисисты переходят на левую половину корта и выполняют те же удары.

**Упражнение 5** – игра с задней линии, направляя мячи ударами справа по диагонали.

Цель его – совершенствование ударов по диагонали.

Игроки А и Б обмениваются ударами справа по диагонали, в направлении справа налево. Каждый старается выполнить глубокий удар.

После нескольких минут игры теннисисты переходят в левую часть корта и эти же удары выполняют в направлении слева направо.

Это упражнение выполняют, обмениваясь и ударами слева.

**Упражнение 6** – игра с задней линии "восьмёркой".

Цель его – совершенствование работы ног и точности ударов по отскочившему мячу.

Игроки А и Б, занимая исходное положение на середине задней линии, выполняют удары по отскочившему мячу справа и слева.

Игрок А все удары и справа и слева направляет только по линии, игрок Б – только по диагонали.

После нескольких минут игры теннисисты меняются местами и уже игрок А выполняет все удары по диагонали, а Б – по линии.

**Упражнения третьей группы – один теннисист играет у сетки с лёта, другой – с задней линии.**

**Упражнение 7** – удар по отскочившему мячу в задней линии справа по диагонали и ответный удар с лёта справа по диагонали.

Цель его – совершенствование ударов по диагонали справа как после отскока мяча, так и с лёта.

Игрок А, стоя на задней линии, выполняет удары по диагонали по отскочившему мячу. Игрок Б, стоя у сетки, отбивает мяч справа с лёта и направляет его тоже по диагонали.

**Упражнение 8** – удар с задней линии слева по диагонали и ответный удар с лёта слева по диагонали.

Цель его – отработка ударов слева.

Выполняют упражнение аналогично предыдущему, см. упр. 7, только все мячи отбивают ударами слева.

**Упражнение 9** – удар с задней линии справа по линии и ответный удар с лёта слева по линии.

Цель его – совершенствование ударов по линии.

Игрок А, стоя у задней линии, выполняет удар справа по линии, а игрок Б принимает мячи ударами слева по линии.

После нескольких минут игры игрок А выполняет удары уже слева, а игрок Б отвечает ударами с лёта справа.

**Упражнение 10** – игра с задней линии справа, направляя мячи поочередно то по диагонали, то по линии.

Цель его – отработка способности дифференцировать направление ударов и совершенствование игры у сетки.

Игрок А, стоя на середине задней линии, выполняет удары справа то по диагонали, то по линии. Игрок Б принимает мяч соответственно справа или слева.

После нескольких минут игры теннисист направляет мячи ударами по диагонали и по линии, только уже ударами слева.

**Упражнение 11** – комбинация, состоящая из "свечи", обводящих ударов с задней линии, игры у сетки с лёта и смеша.

Цель его – совершенствование обводящих ударов и быстроты реакции в игре, у сетки, а также "свечи" и смеша.

Игрок А находится у сетки, игрок Б – у задней линии. Б посылает несильный мяч, А отбивает его; Б даёт "свечу", А выполняет смеш; Б старается выиграть очко обводящим ударом или "свечой". Это упражнение можно проводить в виде игры на счёт. После того как один из игроков наберёт 15 очков, можно поменяться местами: игрок А идёт на заднюю линию, а Б – к сетке.

**Упражнение 12** – комбинация, состоящая из укороченных ударов и "свеч".

Цель его – совершенствование техники выполнения укороченного удара и <свечи>, а также развитие быстроты передвижения по корту и техники ответных ударов по укороченным мячам.

Оба игрока находятся у задней линии и выполняют удары по отскочившему мячу. Игрок А укорачивает мяч (мяч приземляется в пределах зоны подачи), игрок Б отбивает его несильно; А посылает мяч <свечой> через голову Б, Б отбегает □ назад, достаёт мяч и выполняет атакующий обводящий удар слева или справа по линии.

**Упражнение 13** – комбинация, состоящая из ударов по отскочившему мячу справа по диагонали и обводящего удара слева.

Цель его – совершенствование ударов по диагонали, с ходу и обводящего удара слева по диагонали.

Игроки А и Б обмениваются глубокими ударами по диагонали. Третьим ударом А направляет мяч на сторону партнера в район линии подачи; Б отвечает ударом с ходу по линии. Игрок А завершает атаку обводящим ударом слева по диагонали. Выполнять <свечи> в этом упражнении запрещается.

**Упражнение 14** – то же, что и в упражнении 13, только мяч перекидывается через сетку ударами слева, а завершающий обводящий удар выполняют справа по диагонали.

**Упражнение 15** – играет один против двоих. В упражнении участвуют три человека.

Цель его – совершенствование умения концентрировать внимание и отработка техники выполнения различных ударов в сложных ситуациях.

Находясь на корте вдвоем, можно выполнить четыре различных варианта игры один против двух:

1. Все три теннисиста играют с задней линии.

2. Все трое играют у сетки.

3. Один игрок находится у сетки, двое – на задней линии.

4. Один игрок располагается на задней линии, двое – у сетки.

Все эти варианты позволяют теннисистам играть с полной концентрацией внимания, выполняя различные удары в разных ситуациях. Особенно полезны эти упражнения для играющего одиночную игру. Поэтому после пятидесяти минут игры необходимо меняться местами, чтобы каждый теннисист имел возможность играть против двух партнёров.

#### **Упражнения четвёртой группы – совершенствование подачи и приёма подачи**

**Упражнение 16** – выполнение подачи на корте.

Цель его – отработка точности подачи.

При совершенствовании подачи необходимо всегда иметь определённую задачу – посылать мяч в заданный район или выполнить подряд несколько хороших подач в одну и ту же зону.

Подавайте по пять минут под удар:

справа в первый квадрат,

слева в первый квадрат,

справа во второй квадрат,

слева во второй квадрат.

**Упражнение 17** – три попытки при подаче.

Цель его – совершенствование второй подачи. Обычно в играх на счёт многие теннисисты после первой сильной подачи, при которой мяч часто уходит в аут или застревает в сетке, посылают мяч слишком мягко, боясь совершить двойную ошибку. При этом существенно меняется биомеханика движений, что не позволяет закрепить правильные навыки подачи.

Для того чтобы научиться выполнить две одинаковые подачи, не боясь потерять очко, рекомендуем в играх на счёт применять правило трёх подач: если первые две подачи, выполненные с одинаковым рисунком движений, оказались с ошибками, теннисист имеет право на третью попытку.

Иногда можно, играя на счёт, подавать в течение всего сета одному игроку.

**Упражнение 18** – парная игра для двоих. Цель его – отработка выхода к сетке после подачи, приема подачи и игры с лёта у сетки, аналогично парной игре.

Игрок А выполняет подачу в первый квадрат и выходит к сетке. Игрок Б принимает подачу, направляет мяч только по диагонали и тоже выходит к сетке. Каждый теннисист занимает положение в правом квадрате подачи и игра продолжается с лёта у сетки по диагонали на половине корта.

**Упражнение 19** – приём сильной подачи. Цель его – развитие быстроты реакции при приёме сильной подачи.

Игрок А выполняет сильную подачу с близкого расстояния (с середины корта). Игрок Б должен среагировать на мяч и в любом случае вернуть подачу через сетку. Можно и так: игрок А подаёт обычную подачу, а игрок Б принимает подачу, находясь у линии подачи.

Перечисленные упражнения могут быть выполнены резаными, кручеными или плоскими ударами, хотя на начальных стадиях изучения техники рекомендуется пользоваться только теми ударами, которые являются вашими основными. Вероятнее всего, это справа – крученный удар, слева – резаный или двумя руками; с лёта – резаные удары справа и слева.

Однако по мере совершенствования вы можете разнообразить игру – выполнять слева не только резаные, но и крученые удары, увеличивая силу удара, придавать мячу различные вращения и так далее и тому подобное.

Здесь же можно экспериментировать как с ударами, так и с хватками – изменять их в зависимости от вида удара.

#### **Что надо помнить при игре с лёта:**

- внимательно смотрите на мяч;

- замах делайте небольшой и выполняйте его в основном отведением назад лишь головкой ракетки;

- в момент касания струн мяча крепче сжимайте пальцы;

Чтобы направить мяч по линии, необходимо наносить удар по центру мяча.

Направляя мяч по диагонали справа налево, наносите удар в районе трёх часов, при игре слева направо – в районе восьми-девяти часов. Отбивая у сетки мячи, летящие с большой скоростью, ракетку просто подставляйте под мяч, без замаха и без маха вперёд после удара.

**Что надо помнить при выполнении крученых ударов справа и слева по отскочившему мячу:**

- внимательно смотрите на мяч;
- своевременно подходите к мячу и готовьтесь к удару;
- выполняйте замах и выносите ракетку вперёд торцом (головка отстаёт от кисти);
- старайтесь выполнять удар впереди себя;
- опустите головку ракетки ниже уровня мяча и выполняйте движение снизу-вверх-вперёд;
- заканчивайте удар закрытой ракеткой;
- не отводите глаза от мяча до полного завершения удара.

**Что надо помнить при выполнении резаных ударов справа и слева по отскочившему мячу:**

- внимательно смотрите на мяч;
- своевременно подходите к мячу и как можно раньше отводите ракетку назад, разверните плечи в положение левым (правым плечом) к противоположной теннисной стойке;
- выполняйте мах и выносите ракетку вперёд торцом (головка отстаёт от кисти);
- головку ракетки держите выше уровня мяча и выполняйте движение сверху-вниз-вперёд (вправо или влево);
- заканчивайте движение открытой головкой ракетки;
- встречайте мяч не обязательно далеко впереди себя;
- не отводите глаза от мяча до полного завершения удара;

Направляя ударом справа мяч по диагонали с левого угла в правый, необходимо больше вынести левую ногу вперёд-вправо, развернуться вправо в положение спиной к противнику и наносить удар по мячу в районе восьми-девяти часов.

При игре слева, направляя мяч по диагонали справа налево, вперёд-влево, выносятся правая нога и из положения правым плечом к левой стойке наносится удар в районе трёх часов. А так как существуют ещё сложности, связанные с ограниченным временем пребывания на корте, особенно важно научиться рационально строить все свои тренировки.

Отработав технику отдельных ударов на тренировке и в разминке, овладев ими достаточно хорошо, но не всегда ещё уверенно, вы иногда, боясь проиграть, не рискуете их применять в матчах и продолжаете использовать старые свои испытанные приёмы. В таких случаях на какое-то время или откажитесь от игры с соперником на счёт или придумайте такие соревнования, где можно было бы в интересной форме совершенствовать тот или иной удар.

Допустим, вы хотите научиться выполнять подачу под удар слева, вашему партнеру есть смысл совершенствовать приём подачи слева. Значит, вы можете провести матч с такими условиями: выполняете подачу только под левую руку, а соперник должен принять мяч слева и направить его только по линии; игрок, допустивший больше ошибок, проигрывает.

Ещё один вариант. Вы поставили перед собой задачу – научиться выполнять слева крученый удар. Использовать его можно сначала в игре на счёт со слабым партнёром, заранее договорившись, что удар, посланный слева резаным мячом, считается ошибкой.

Каждый теннисист-любитель может самостоятельно придумывать множество аналогичных упражнений и способов совершенствования своих ударов. Но при этом важно помнить, что когда вы меняете структуру движения во имя совершенствования того или иного удара, то первое время у вас игра не только не улучшается, но даже ухудшается. Дело в том, что разрушается старый, укрепившийся стереотип, а новый пока не создан. Некоторые теннисисты, замечая, что с "новой" техникой чаще стали проигрывать, возвращаются к "старым" ударам. Таким образом вы, может быть, и добьётесь сиюминутных успехов, но теряете шансы выиграть у сильного противника.

Каждый теннисист волен выбирать то, что ему нравится, и может играть на этом уровне всю жизнь. Но если вы стремитесь играть по-настоящему, уверенно и надёжно, выигрывать турниры, поборите в себе это чувство и решитесь на изменение той техники, которая не позволяет выполнять стабильно точные и сильные удары.

В этом плане большую пользу вам могут принести и самостоятельные тренировки у стенки. Именно у стенки игрок способен методом проб и ошибок найти наиболее удобную хватку, выявить отдельные тонкости в выполнении резаных и крученых ударов, определить оптимальное положение струнной поверхности ракетки при направлении мяча по диагонали или по линии, отработать структуру крученого и резаного ударов справа и слева, плоской и резаной подач, разобраться в механике усиления удара и т.п.

Кроме всего прочего, тренировка у стенки позволяет получить интенсивную физическую нагрузку. За 15-20 мин игры у стенки вы действительно можете получить нагрузку большую, чем после трёх сетов игры в паре. Однако не все любят играть у стенки. И это можно понять, так как тренировки в одиночку доставляют меньше радости и удовольствия и носят характер утомительной работы.

Чтобы тренироваться у стенки было интересно, можно отрабатывать удары и различные приёмы на пару с партнёром, устроив мини-соревнования на точность ударов и быстроту реакции.

Вот вам один вариант: стоя на задней линии лицом к стенке, один из партнёров ударом справа отбивает мяч влево по диагонали с таким расчётом, чтобы после отскока он оказался слева от партнёра; партнёр ударом слева посылает мяч под правую руку игроку.

Ещё вариант: оба партнёра выполняют удары только справа или только слева.

Интересна игра с партнёром у стенки на счет. После подачи (каждый игрок имеет право на две подачи), при которой мяч обязательно должен после отскока от стенки коснуться пола за пределами квадрата подачи, игроки выполняют удары по очереди, стараясь выиграть очко. Очко вы выигрываете, если после удара партнёра мяч касается стенки ниже линии сетки или если после отскока от стенки приземляется за пределами площадки. Если не успеете отбить мяч после первого отскока мяча – очко проиграно. Разрешается играть с лёта. Выигрывает тот, кто первым наберёт 21 очко.

Такая игра очень эмоциональна и приносит партнёрам массу удовольствия.

Тренировки у стенки приносят большую пользу и при отработке подачи. Здесь можно отлично отработать структуру движения и подброс мяча, научиться направлять мяч в различные точки и с разным вращением, увеличивать силу удара, выявить наиболее удобное положение ступней при выполнении различных подач, подобрать удобную для себя хватку и т.д.

Повысить же точность подачи можно только тренировками на корте.

Наверное у каждого бывали случаи, когда партнёр опаздывал или совсем не приходил на корт в назначенное время. Оказавшись наедине с самим собой на пустом корте, некоторые игроки не знают, как быть, чем заняться, и очень сожалеют о несостоявшемся матче.

Оказавшись в такой ситуации, можете с пользой для себя использовать дефицитное время на корте, отрабатывая подачу. Чтобы было интереснее, можно совершенствовать подачу игровым способом, т.е теннисист играет самостоятельно на счёт, подавая только подачи.

В зависимости от своего уровня подготовленности ставьте перед собой и задачи. Для начинающих основная задача – подать мяч любым способом, и попасть в любую часть квадрата на стороне противника. Попробуйте выиграть сет со счётом 6:0.

Более подготовленный игрок может усложнить задачу, стараясь подавать только в левую или только в правую часть квадрата. И в этом случае необходимо выиграть сет со счётом 6:0.

Задания можно постоянно усложнять – вводить мяч в игру только с первой подачи, подавать только плоскую или крученую подачу, уменьшить зоны подачи т.д.

Поверьте, иногда от такой тренировки вы получите не меньше удовольствия, чем от игры с партнёром.

Но, тем не менее, максимум удовольствия вы получаете от игры с партнёром. Теннис – игра спортивная. И потому, сыграв несколько встреч с друзьями или знакомыми, многие теннисисты ищут турниры, где можно было бы помериться силами с более сильными игроками.

Приведём примерное построение тренировки на корте.

## ПРИМЕРНАЯ ТРЕНИРОВКА НА КОРТЕ

Прежде, чем выйти на корт и начать игру, проведите лёгкую разминку. Особенно важна разминка для игроков старшего возраста.

Основная задача разминки состоит в том, чтобы подготовить мышцы, связки, а также сердечно-сосудистую и дыхательную системы к нагрузкам. Во избежание возможных травм включите в комплекс разминки несколько упражнений для мышц ног, туловища, а также рук.

Например, целесообразно предусмотреть в разминке 100-150 подскоков на месте со скакалкой или без неё, 10-15 глубоких приседаний, наклоны туловища вперёд с доставанием руками пола, круговые движения в луче-запястном, локтевом и плечевом суставах, 10-15 отжиманий в упоре (руки на скамейке или на ограде), наклоны вперёд, стоя ноги врозь, поочередно касаясь правой рукой левой ноги и левой рукой правой ноги, выпады вправо и влево. Вся разминка может занять не более 5 мин.

Игру на корте лучше всего начинать с несильных ударов с лёта, стоя на расстоянии 3-5 м друг от друга, посылая мячи влево, вправо, высоко, низко и т.п. 3-5 минут игры с лёта являются как бы продолжением разминки и позволяют теннисистам быстрее "войти" в игру, лучше концентрировать внимание, а также служат хорошим средством укрепления мышц предплечья и развития быстроты реакции.

После этого можно перейти к другому упражнению – игре с выполнением ударов по отскочившему мячу. Границами корта в этом случае служат линии квадратов подачи. А так как размеры площадки в упражнении ограничены, возрастает значение точности удара. Удары выполняют более "нежные", но с большей точностью и с вращением мяча. Старайтесь прибегать к обманным движениям и направлять мяч под большим углом.

Такие упражнения позволят вам лучше "почувствовать" ракетку и мяч, помогут учиться направлять его в цель, придавать различные виды вращения, лучше контролировать все движения. Кроме того, вы отрабатываете и движение ног.

Теперь вы готовы для работы над ударами с задней линии справа и слева, по линии и по диагонали, выполнять "свечи" и смеши, подавать.

В зависимости от задач, которые вы ставите перед собой, определите те элементы и движения, которым необходимо уделять больше внимания и времени. Если есть необходимость отработать удар над головой слева, предложите своему партнёру поработать над глубокой "свечой" по диагонали.

Если желаете совершенствовать обводящие удары справа и слева, то вы предлагаете партнёру играть у сетки и отрабатывать защитные действия.

Если надо улучшить удар слева по линии, то партнёр будет совершенствовать удар справа по линии и т.д. и т.п.

После 15-20 мин, потраченных на разминку и отработку отдельных элементов, можно приступить к игре на счёт.

В наши дни проводится масса турниров по месту жительства, в которых могут принять участие все желающие, независимо от уровня подготовленности.

Для того чтобы успешно выступать и побеждать в соревнованиях, необходимо готовиться к ним со всей серьёзностью. Подготовка к турниру должна идти задолго до первой подачи. Надо подготовить себя и морально, и физически, так как участие в турнирах требует гораздо большего нервного напряжения и выносливости, чем просто товарищеские встречи. Поэтому если вы намерены участвовать в турнирах и при этом ещё хотите выигрывать, то помимо самой игры нужны и регулярные занятия, направленные на развитие или поддержание выносливости, силы, быстроты, гибкости и подвижности в суставах.

## ПРИМЕРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Если проанализировать ошибки, допускаемые игроками во время матча, то можно заметить, что большинство из них вызвано тем, что теннисист не успевает своевременно занять правильную позицию, вовремя подойти к мячу и подготовиться к удару. Сильнейших теннисистов мира, таких, как Р.Гонзалес, Б.Борг, Д.Коннорс, К.Эворт, В.Герулайтис и других, отличает именно то, что они всегда успевают занять правильную позицию перед ударом, и заставить их врасплох почти никому не удаётся. Всех их отличает также не только хорошая реакция, позволяющая как можно раньше определить возможное направление полёта мяча, но и быстрота передвижения, отличная работа ног.

Особенность передвижения в теннисе заключается в том, что во время матча теннисисту приходится бежать не только вперёд, но и вправо, и влево, и спиной вперёд. Кроме того, надо уметь быстро останавливаться, резко менять направление бега.

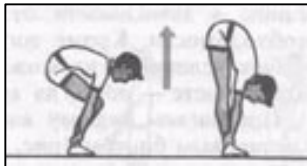
Обыкновенный быстрый бег не всегда может устроить теннисиста, тем более что в игре расстояние, пробегаемое за один раз, обычно не больше 10 м. Поэтому здесь большое значение имеет умение передвигаться маленькими короткими шагами, чтобы легче подобрать ногу и лучше подойти к мячу. Лучший способ совершенствования работы ног, естественно, ежедневная игра на корте не менее двух-трёх часов. Однако такая возможность имеется не у каждого. Тот, кому не удастся играть чаще двух-трёх раз в неделю, должен выделить дополнительное время для совершенствования работы ног.

Одним из наиболее доступных и полезных упражнений являются подскоки на месте. Начинать следует с 40-50 небольших подскоков на месте. В течение месяца количество их можно довести до 300-400. Троекратное повторение 300 подскоков с минутным отдыхом между ними – отличное средство укрепления и развития не только скоростно-силовых качеств, но и сердечно-сосудистой системы, а также мышц брюшного пресса.

Иногда подскоки можно выполнять, опираясь руками о стенку или ограду корта, что снижает нагрузку на голеностопный и коленный суставы.

Научиться хорошо передвигаться по корту особенно помогает и такое упражнение, как имитация атакующей игры: после выполнения подачи, разумеется без мяча, вы выходите к сетке, имитируете игру с лёта, отбегаете назад, доставая мяч, посланный "свечой", имитируете удар слева по диагонали, перемещаетесь вправо, имитируете удар справа по линии с выходом к сетке и завершаете атаку ударом слева над головой. Само упражнение и его различные варианты можно выполнять подряд два-четыре раза, что значительно повышает нагрузку как на мышцы ног, так и на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Для развития скоростно-силовых качеств весьма полезен и быстрый бег поперек теннисного корта с доставанием рукой боковых линий и возвращением назад (3-4 раза).

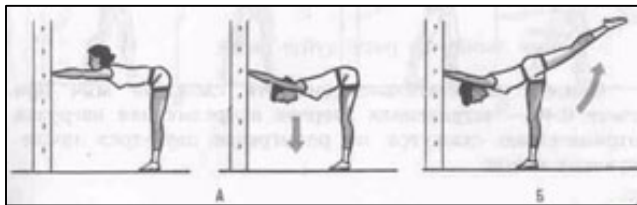


Для того чтобы избежать травм мышц ног при выполнении этих упражнений или во время теннисного матча, рекомендуется регулярно использовать упражнения, способствующие улучшению эластичности мышц задней поверхности ног: это наклоны вперёд (ноги прямые) с доставанием руками (ладонями) пола; из положения приседа, ладони под пятками, выпрямление ног, не отрывая рук из-под пяток (рис.43). Упражнения можно усложнить, если выполнять их в положении ноги скрестно.

Полезны и наклоны вперёд (ноги врозь), стараясь коснуться пола локтями, или наклоны вправо и влево, касаясь правым (левым) локтем левой (правой) ноги.

Укрепить мышцы брюшного пресса вам помогут поднятие и опускание ног лёжа на скамейке (до 10 раз) или в вися на перекладине (до 5 раз). Усложнить это упражнение можно, используя дополнительное отягощение на ногах.

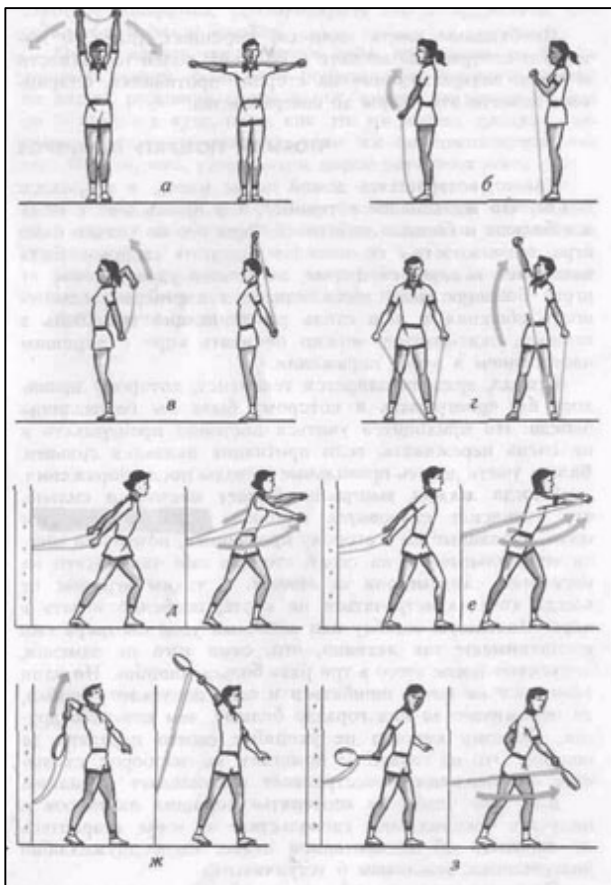
Мышцы рук (кости, предплечья, плеча) хорошо укреплять с помощью упражнений с гантелями (от 1 до 5 кг) – здесь и сгибания и разгибания рук, и круговые движения в лучезапястном, локтевом и плечевом суставах. Очень полезно для укрепления кисти периодически в течение дня сжимать в ладони старый теннисный мяч.



Мы уже говорили, что в увеличении силы удара при подаче большую роль играет гибкость и подвижность в плечевом суставе. Рекомендуем для этого ежедневно выполнять несколько упражнений для развития гибкости плечевого пояса. Это наклоны, стоя согнувшись, опираясь руками о стенку или ограду корта (рис.44,а). Для большей эффективности наклоны следует выполнять с махом одной ногой назад (рис. 44, б).

Кроме того, полезно регулярно выполнять круговые движения в плечевом суставе с отягощением в руке.

Усилить подачу помогают и отжимания в упоре лёжа (15-20 отжиманий). Это упражнение выполнять легче, если ноги находятся на земле, а руки – на скамейке или ограде. Гораздо сложнее делать его в положении упора лёжа, ноги на скамейке (стуле), руки на земле.



Для людей среднего и старшего возраста весьма эффективными являются упражнения с резиновым амортизатором (резиновым бинтом), они позволяют одновременно развивать и гибкость, и силу мышц рук и плечевого пояса. Преимущество таких упражнений заключается ещё и в том, что каждый может варьировать длину и толщину резины в зависимости от своего состояния, желания и необходимости. Кроме того, эти упражнения не требуют особых условий и их можно выполнять в любое время в любом месте – дома, на корте и даже на работе.

Предлагаем вашему вниманию несколько упражнений с резиновым бинтом (рис. 45), которые больше всего подходят к специфике теннисных ударов. Особенно эффективны упражнения, которые можно выполнять и с теннисной ракеткой, имитируя подачу и удары справа (рис.45,ж,з).

Регулярные занятия с применением этих или аналогичных упражнений позволяют вам чувствовать себя на корте гораздо увереннее и свободнее, выигрывать матчи и даже турниры. Тем не менее теннисистам старшего возраста, принимающим участие в соревнованиях, хочется предложить несколько рекомендаций:

- **делайте более продолжительную паузу перед каждой подачей, между розыгрышем каждого очка и после каждого гейма;**
- **не спешите подавать, ведь время игры не ограничено; правда, медлительность обычно вызывает недовольство и раздражение партнёров, но никто не будет возражать, если эти паузы не очень продолжительны и не сбивают темп игры;**
- **старайтесь ввести мяч в игру с первой подачи.**

На две подачи затрачивается в два раза больше энергии, поэтому лучше подавать глубокую, но не очень сильную первую подачу, чем первую "пушечную", но не всегда точную;

- **более экономно расходуйте силы.**

Совсем необязательно догонять сложный мяч при счёте 0:40 – затраченная энергия и чрезмерная нагрузка отрицательно скажутся на розыгрыше двух-трёх последующих очков:

- **надейтесь больше на умную игру и лучший контроль мяча, чем на сильный удар.**

Необходимо иметь один-два коронных удара, с помощью которых вы можете с большей долей надёжности и точно возвратит мяч на сторону противника. Старайтесь довести эти удары до совершенства.

## ЧТОБЫ НЕ ПОТЕРЯТЬ ПАРТНЁРОВ

Как-то, возвращаясь домой после матча, я задумался о том, что же главное в теннисе, что привлекает к нему все больше, и больше любителей. Ведь это не только сама игра, возможность с её помощью укрепить здоровье, быть постоянно в хорошей форме, не только удовольствие от игры. Большую роль здесь играют и партнёры, возможность общения в наш столь разобщающий век. Ведь в теннисе, оказывается, можно покидать корт с хорошим настроением и после поражения.

Правда, вряд ли найдется теннисист, которому нравилось бы проигрывать и которому была бы безразлична победа. Но приходится учиться достойно проигрывать и не очень переживать, если противник оказался сильнее. Важно уметь делать правильные выводы после поражения.

Иногда жажда выигрыша бывает настолько сильна, что теннисист становится слишком "дальнозорким" и мячи, посланные им в сторону противника, почему-то всегда "правильные", а на своей стороне они чаще всего на несколько сантиметров за линией. С таким игроком не всегда хочется встречаться на корте, особенно играть в паре. Малейшую ошибку или неточный удар партнёра они воспринимают так активно, что, сами того не замечая, допускают после этого в три раза больше ошибок. Ни один теннисист не хочет ошибаться и если допускает ошибки, то переживает за них

гораздо больше, чем кто-либо другой. Поэтому никогда не укоряйте своего партнёра за ошибку. Это не только не помогает, но, наоборот, сковывает его движения, расстраивает и отвлекает внимание.

Для того чтобы не "потерять" хороших партнёров и получать максимальное удовольствие от игры, старайтесь не забывать об элементарной этике, быть дружелюбно настроенным, вежливым и уступчивым.

Проиграв встречу, найдите в себе мужество признать это закономерным, отметить хорошую игру противника и принести свои извинения, если не оказали достойного сопротивления. Выиграв же встречу, отметьте сильные стороны соперника, поблагодарите его и признайте, что сегодня вам везло больше.

Очень важно уметь вести себя правильно во время спорных мячей. Если мяч приземлился рядом с линией на вашей половине корта и нет точной уверенности, что он оказался в ауте, очко, как это ни жалко, следует считать в пользу противника, если же он сомневается, что мяч был верный, предложите переиграть этот мяч.

Помните, учиться играть в теннис никогда не поздно, но и совсем необязательно ждать, пока вам исполнится тридцать.

Хочется надеяться, что эта книга поможет вам ещё больше полюбить теннис и обрести новых друзей.

До встречи на кортах.