

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ ТЕННИСИСТОВ НА ЭТАПЕ СТАНОВЛЕНИЯ МАСТЕРСТВА



**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ
ПОДГОТОВКИ ТЕННИСИСТОВ
НА ЭТАПЕ СТАНОВЛЕНИЯ МАСТЕРСТВА**

Сборник статей

Журнал «Донбасс»

2005

УДК 796.342

ББК 75.577

Актуальные проблемы подготовки теннисистов на этапе становления мастерства: Сб. статей. – Донецк.: Журнал «Донбасс», 2005, 40 с. +2 с. вкл.

Рассмотрены профессиональные аспекты подготовки юных теннисистов: типичные ошибки тренеров, педагогические приемы, психологические факторы, вопросы техники выполнения ударов, компоненты физической подготовленности. Даны соответствующие рекомендации для использования в процессе тренировки спортсменов. Статьи написаны украинскими тренерами и специалистами.

Редакционная коллегия

Э.Е.Бейгельзимер (отв. редактор); Г.И.Носовицкая (отв. секретарь);

П.А.Гончаров.

Издание подготовлено при содействии Донецкой областной благотворительной организации «Фонд развития тенниса Донбасса».

ISBN 966-107-14-5

Уважаемые коллеги!

Вы держите в руках, по-видимому, первый сборник статей по теннису украинских тренеров и специалистов. Идея сборника возникла в ходе проведения тренерских семинаров на наших традиционных детско-юношеских турнирах серии «Большая ракетка». При общении с тренерами выяснилось, что многим из них есть что сказать, чем поделиться со своими коллегами. И мы (я имею в виду себя и других членов редколлегии) решили предоставить им такую возможность на страницах нового печатного издания.

При подготовке первого, как сейчас принято говорить, «пилотного» сборника мы практически не ограничивали направленность статей. Впоследствии мы планируем посвящать наши издания конкретной тематике.

Подход к подбору публикаций - демократичный. Мы будем предоставлять слово как опытным специалистам, так и начинающим тренерам; публиковать самые разные, порой противоположные точки зрения. В этом отношении мы намерены придерживаться только одного общеизвестного принципа: в споре рождается истина. Но только, если стороны аргументировано обосновывают свою точку зрения. Уверен, что такого рода публикации будут полезны не только читателям, но и самим авторам.

Надеемся, что издание первого сборника вызовет интерес у специалистов и любителей тенниса.

С наилучшими пожеланиями от редакционной коллегии

Э.Е.Бейгельзимер

СОДЕРЖАНИЕ

Сороколетов Л.Г. Тренер: без права на ошибку

Мавродий О.Н. Радость победы

Маркович В.Н., Маркович А.В. Смотри на мяч

Маркович В.Н., Маркович А.В. О пользе проводки

Шишко Н.И. Что важнее: талант или подготовка?

Бейгельзимер Э.Е. Основные составляющие физической подготовленности теннисиста

*Л.Г.Сороколетов, мастер спорта СССР
по теннису, СДЮСШОР по теннису
«Локомотив», г. Донецк*

ТРЕНЕР: БЕЗ ПРАВА НА ОШИБКУ

Общеизвестно, что достижение высоких спортивных результатов в теннисе невозможно без участия высокопрофессиональных, творчески мыслящих, вооруженных передовыми научными методиками тренеров. Однако сложный и многообразный процесс спортивной подготовки – не только формирование новых знаний, умений и навыков, но и бесконечное преодоление спортсменом разного рода ошибок – технических, тактических и других. При этом мастерство тренера состоит в умении самому допускать как можно меньше ошибок. Более двадцати лет находясь в эпицентре тренировочного процесса, анализируя его плюсы и минусы, мы выделили пять наиболее типичных ошибок тренеров, негативно влияющих на реализацию потенциальных возможностей спортсмена, и предлагаем способы их избежать.

1. Мысли позитивно. Наиболее распространенная ошибка – неоднократное озвучивание и визуализация тренером ошибки ученика в процессе занятий. Многолетний опыт тренировок показал, что этот путь ведет не к устранению ошибок, а к их закреплению. Разумеется, при изучении нового материала спортсмену необходимо объяснить, почему неправильно выполненное задание ведет к проигрышу мяча, а также представить вариант исправления ошибки. Но в последующем, в процессе закрепления необходимо произносить вслух и демонстрировать только правильное выполнение задания. Например, нельзя требовать: «не наклоняйся при ударе», необходимо говорить: «держи спину прямо»; нельзя говорить: «поздно замахваешься», надо: «раньше замах».

Также важно знать, что нельзя требовать исправления допущенной спортсменом ошибки более трех раз. В этом случае армейский метод «делай, пока не получится» ведет к отрицательному результату, «непонимание» мышцами правильного движения закрепляет ошибку. Важно переключить

работу спортсмена на другой тип удара, желательно «коронный». Затем, уже на положительном эмоциональном фоне, пробовать исправить ошибку еще раз.

Акцентировать внимание спортсмена на устранении технической ошибки необходимо негромким голосом, желательно на близком расстоянии (спортсмен должен подойти к тренеру). В этом случае, как показала практика, значительно повышается способность к восприятию слов тренера.

2. Следи за своей речью. При исправлении ошибки не допускается произнесение «лишних» слов, проявление эмоций. Если в конкретный момент тренировки ученик не в состоянии правильно выполнить задание тренера, это вовсе не означает, что он обладает низким интеллектом или попросту ленив. Из этого следует, что тренеру необходимо применить иной подход, продумать фразы, которые будут «понятны» мышцам ученика. Тем не менее, любой новый метод не принесет желаемого результата, если не будут выполнены следующие условия: речевая краткость, доступность понимания, спокойный тон.

3. Если не знаешь, что сказать – молчи. Часто встречаются тренеры, которые реагируют на любую ошибку ученика, не учитывая следующие моменты: случайный характер ошибки спортсмена, отсутствие четкого представления у тренера о способе исправления ошибки. В этом случае необходимо повторить задание. Если ошибка повторится, у тренера есть запас времени на обдумывание пути ее исправления.

4. Выделяй главное. В ходе физической подготовки спортсменов-теннисистов зачастую даже опытные тренеры уделяют недостаточное внимание тренировке мышечного корсета. Вследствие этого наиболее типичными ошибками являются «заваливание» спортсмена при выполнении ударов, нехватка времени на «выход» из удара. Считается, что причиной этих ошибок является плохая работа ног, на самом деле мышцы туловища спортсмена просто не справляются с инерцией. По мнению проф. В.М.Зациорского,

именно мышечный корсет является промежуточным звеном между мышечными отделами плечевого пояса и ног. Многолетние наблюдения также показали, что тренировка мышечного корсета – краеугольный камень подготовки начинающих спортсменов.

5. Новое – хорошо забытое старое. При проведении занятий по физподготовке тренеры зачастую забывают о необходимости сенситивного подхода к тренировкам детей, который предполагает дифференцированное развитие тех или иных физических качеств в зависимости от возраста. Так, общеизвестно, что формирование аэробной выносливости у мальчиков наиболее оптимально в возрасте 8-9, 10-11, 12-13, 14-15 лет. Следовательно, в периоды 9-10, 11-12, 13-14 лет нецелесообразно предлагать учащимся-спортсменам кроссы на длинные дистанции. Необходимо переключиться на развитие других качеств. Этот пример – напоминание тренерам, не только начинающим, но и обладающим достаточным практическим опытом, о необходимости постоянного обращения к теории и методике спортивной тренировки, спортивной физиологии и т.д.

Итак, мы рассмотрели наиболее часто встречающиеся ошибки тренеров при проведении занятий. С этими замечаниями можно спорить, их можно напроць отметить, можно к ним прислушаться и взять их на вооружение. В любом случае важно понимать, что воспитание спортсмена-теннисиста высокого уровня невозможно без напряженной, кропотливой работы тренера, в том числе и над самим собой.

Список использованных источников

1. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать - М: АСТ, Астрель, 2003. - 863 с.
2. Спортивная медицина. Справочное издание. - М: Терра-Спорт, 2003. – 240 с.

*Мавродий О.Н., заслуженный тренер
Украины, СДЮСШОР по теннису
«Локомотив», г.Донецк*

РАДОСТЬ ПОБЕДЫ

Главная цель для спортсмена в любом виде спорта – победа. Каждый тренер испытывает радость победы вместе со спортсменом, однако, возможность превращения ее в мощную движущую силу осознает далеко не каждый. Зачастую это понимание приходит с опозданием. Именно поэтому хочется поделиться опытом, на практических примерах показать молодым тренерам необходимость своевременного применения классических педагогических приемов.

Теоретически любой, даже начинающий тренер знает, как важно хорошо изучить личность спортсмена. На пике победы это знание приобретает особую значимость: здесь необходимо не «смазать» радость победы, а укрепить уверенность спортсмена в своих силах, в том, что уровень его подготовки достаточен для достижения высоких дальнейших результатов. Это особенно актуально для молодых спортсменов, которые, начиная играть турниры ITF, оказываются перед лицом жестокой конкуренции, когда они еще не закрепились в профессиональном туре, не заняли в нем достойное место.

Пример. 2004 год, серия из трех турниров в США: первый и третий – наивысшей категории WTA (Индиан-Уэлс и Майами), между ними - челленджер ITF (Оранж). Перед спортсменкой Ю.Бейгельзимер поставлены следующие основные задачи: приобретение практического опыта игры в турнирах WTA и выход в финал турнира ITF.

Задача первого турнира выполнена успешно. Второй турнир проводится в провинциальном городке Оранж, при небольшом количестве зрителей. Несмотря на это, все матчи тяжелые, путь к победному финалу осложняется тем, что соперницы демонстрируют совершенно разный по стилю теннис. Тем не менее, - успех, победа! Как отмечается это достижение спортсменки? Довольно скромно. Вручение наград происходит практически при полном

отсутствии зрителей и игроков. После этого - срочное решение организационных вопросов с супервайзером следующего турнира в Майами, касающихся переноса на один день квалификационной игры, ночной перелет, следующее утро – уже на кортах нового турнира. Новая «теннисная гонка» вместо заслуженных поздравлений, передышки, пусть краткой, осознания высоты и значимости собственного достижения. Результат: первый же матч, хотя и состоявшийся из трех сетов, проигран. Победа «смазалась». Высокий эмоциональный фон «перегорел». В этом случае подход американских тренеров – «после турнира не существует усталости, только эмоциональный подъем» – для конкретной спортсменки оказался неэффективен.

Второй пример. Тот же 2004 год, зона Кубка Федерации. За четыре дня спортсменкой сыграно 8 матчей – четыре одиночных и столько же парных. Итог: команда Украины выиграла зональный турнир и получила право играть матч плей–офф за вход в Мировую группу. Однако влияние победы в турнире на результаты следующего матча в рейтинговом турнире – отрицательное. Спортсменка в этом матче допускала большой процент невынужденных ошибок. Причина – в недостаточной концентрации внимания на фоне моральной и физической усталости. Эта усталость связана со спецификой командных соревнований, которые, с одной стороны, создают определенный командный дух, где велика личная ответственность, а с другой - характеризуются сверхвысоким эмоциональным накалом и чрезмерной физической нагрузкой.

Учитывая, что обычно матчи Кубка Федерации заканчиваются в воскресенье, после чего требуется резкое переключение на участие в рейтинговых турнирах, командные соревнования должны быть тщательно спланированы в личном календаре спортсмена. Другим существенным фактором является присутствие тренера на соревнованиях, повышающее возможность своевременно оценить состояние игрока и его настрой на очередной турнир. В данном случае отсутствие тренера непосредственно на матчах Кубка Федерации также сыграло свою отрицательную роль.

Рассмотренные примеры иллюстрируют необходимость выработки четкой линии поведения тренера в момент победы конкретного спортсмена: в нашем случае это - создание атмосферы праздника в сочетании с грамотным корректированием последующей физической и соревновательной нагрузки. Закрепление «радости победы» стимулирует формирование устойчивой психики спортсмена, как в соревновательном процессе, так и в повседневной жизни, помогает ему контролировать чрезмерное проявление эмоций.

Итак, из вышесказанного следует, что от того, насколько успешно реализуется тренером принцип индивидуализации в момент победы спортсмена, во многом зависят результаты последующих турниров. На любом этапе спортивной подготовки необходимо помнить, что индивидуальный подход – это не только постоянный самоконтроль и самооценка спортсмена, но и совместное творчество учителя и ученика.

Список использованных источников

1. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры / Пер. с англ. под ред. Г. Ложкина. – К.: Олимпийская литература, 2001. – 334 с.

*В.Н.Маркович, теннисный клуб МГПИ
«Браво», г. Макеевка
А.В.Маркович, мастер спорта Украины по
теннису, теннисный клуб «Калинова Балка»,
г. Донецк*

СМОТРИ НА МЯЧ

*«Зри в корень!»
Козьма Прутков.*

Все много раз слышали, читали теннисную аксиому – смотри на мяч. И действительно, нестареющая истина: первое, чему учат все тренеры, - смотри на мяч, и первое, что забывают делать, - смотреть на мяч, как можно дольше.

Как решить эту проблему? Во-первых, попробуем понять, почему физиологически нам тяжело сосредоточиться на мяче. Можно предположить, что по природе своей мы ближе к охотникам (это только мнение авторов): люди веками привыкали смотреть на свою цель, бросая камень, топор, копье, стреляя из лука, ружья и т.д., т.е. нам целиком «природно» смотреть в корт. Вот почему, чтобы правильно смотреть на мяч, приходится прилагать определенные усилия и использовать специальные упражнения для развития этого навыка.

Обратите внимание, что много хороших теннисистов успешно занимались и другими видами спорта, где также надо видеть мяч (шайбу). Это Мечирж, Эдберг, Лендл, Штих, Беккер и многие другие. По утверждению Н. Озерова Всеволод Бобров, который играл сразу за три сборные СССР – по футболу, хоккею и хоккею с мячом, после часовой тренировки играл в теннис на уровне первого разряда, и это можно объяснить только природной и развитой внимательностью, умением смотреть на мяч и предугадывать траекторию отскока - поставить технику теннисиста за один час невозможно.

Казалось бы, не вызывает сомнения необходимость следить за мячом, но после проведения семинаров Шонборном некоторые наши тренеры стали менее требовательно относиться к изучению этого навыка. Мол, мяч в момент удара все равно не виден... Полностью с этим согласны! Мы, действительно, на большой скорости не видим мяч в момент удара. Но чем дольше мы на-

блюдаем за мячом, тем больше у нас вероятность попасть ракеткой по нужной нам части мяча.

Если представить человеческий мозг в виде компьютера, то можно провести следующее сравнение.

Обратимся к системам ПВО (противовоздушной обороны). Там слежение за целью (мячом) происходит при помощи радиолокационной станции (глаз). По данным РЛС компьютер (мозг) наводит орудие (руку с ракеткой) в точку предполагаемой встречи снаряда с целью (центра ракетки с мячом). Если данные слежения за целью поступают непрерывно, то цель, войдя в зону поражения, будет обстреляна с учетом последних поступивших параметров: направление и скорость. Но если в последний момент цель поставит помехи или войдет в облако (в нашем случае зона, в которой мы физиологически не можем видеть мяч), то компьютер рассчитывает упреждение по запомненным координатам, считая, что цель за это время не изменит траектории и скорости полета.

Смеем предположить, что и наш мозговой компьютер работает по этому принципу. И наблюдая за мячом как можно дольше, мы сокращаем отрезок, в течение которого нам приходится «стрелять по запомненным координатам». При этом, логично, возрастает вероятность точного попадания, в нашем случае - точность встречи ракетки с мячом.

Допустим, мы убедили Вас в том, что давным-давно известно. Если нет, есть еще один довод - взгляните на фотографии чемпионов (фото 1). Они обладают разной техникой и стилем игры, но их объединяет умение смотреть на мяч. Обратите внимание на поворот головы в ту сторону, откуда будет произведен удар (кстати, часто людей вводит в заблуждение нарисованный на фотографии компьютером мяч, ведь из-за большой скорости полета реальный мяч на снимке смазывается). Более того, даже после начала удара по мячу голова у теннисистов-чемпионов остается на месте, мяч провожается только глазами, и лишь заканчивая удар, вместе с разножкой, теннисист поворачивает голову в сторону сетки (см. фото 2).

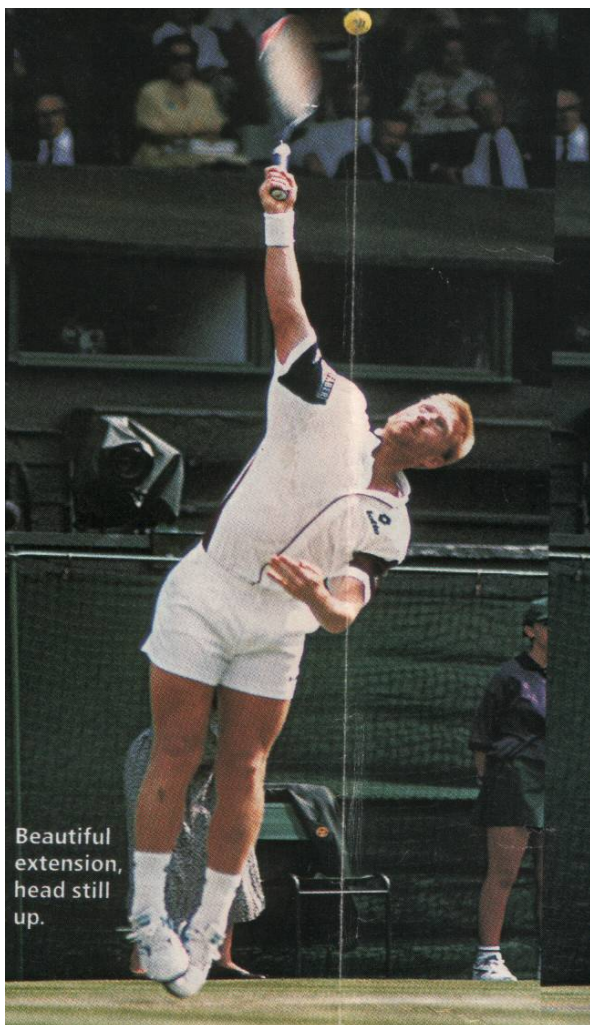


Фото 1

Мы обратили на это внимание, прочитав в старом журнале «Теннис» статью о Крис Эверт-Ллойд. В этой статье дядя теннисистки утверждал, что своих выдающихся успехов она добилась потому, что он неустанно твердил ей: «Не дергай головой!». Считаю, что, если это и не стало решающим фактором, то во многом помогло выдающейся теннисистке. Затем, пытаясь найти, что объединяет чемпионов, я убедился, что это чуть ли не единственный фактор. Ведь все играют разным хватом, в разных стойках, у всех разные движения к мячу (ширина шага), разные стили и тактика. Но найдите фотографии, где «звезды» не поворачивают голову в сторону удара (еще раз, не особо обращайте внимание на то, где находится мяч, - он часто просто нарисован).



Фото 2

Какую реальную пользу может извлечь из всего этого тренер или человек, который самостоятельно пытается научиться играть в теннис?

Следующий раз, когда голова вашего ученика будет повернута прямо в сторону сетки, а он убежденно будет доказывать, что в момент удара смотрел на мяч, поднесите рукой мяч в точку удара (справа, слева), а голову заставьте держать лицом к сетке. Ученик, глядя на мяч и удерживая голову в таком положении, будет испытывать явный дискомфорт, а ведь в ударе он держал ее именно так, значит, мяч он потерял из виду наверняка гораздо раньше, чем это делают лучшие игроки. Таким образом, положение головы ученика (угол поворота) во время удара позволяет тренеру контролировать, насколько внимательно и как долго ученик следит за мячом.

Еще один пример из спортивной жизни теннисистов. Андрей Чесноков как-то признался, что находясь в сложной ситуации во время встречи на Открытом Чемпионате Франции, обратился взглядом за помощью к своему тренеру Татьяне Наумко и получил, казалось бы, простой совет: смотри на мяч (пальцами она дотронулась до своих глаз). Это помогло Андрею выровнять ситуацию и одолеть соперника.

Упражнений на внимательность описано большое множество, все они хороши, но главное, как говорит заслуженный тренер Украины С. Жицкий, воспитавший многократного чемпиона страны, члена сборной страны Сергея Ярошенко и теннисистку первой сотни рейтинга WTA Юлиану Федак, надо не собирать учебники по теннису, а изучать их. Для спортсмена и тренера необходимо не просто знать, что нужно учиться смотреть на мяч, а заниматься этими упражнениями на всех стадиях спортивной карьеры независимо от уровня мастерства.

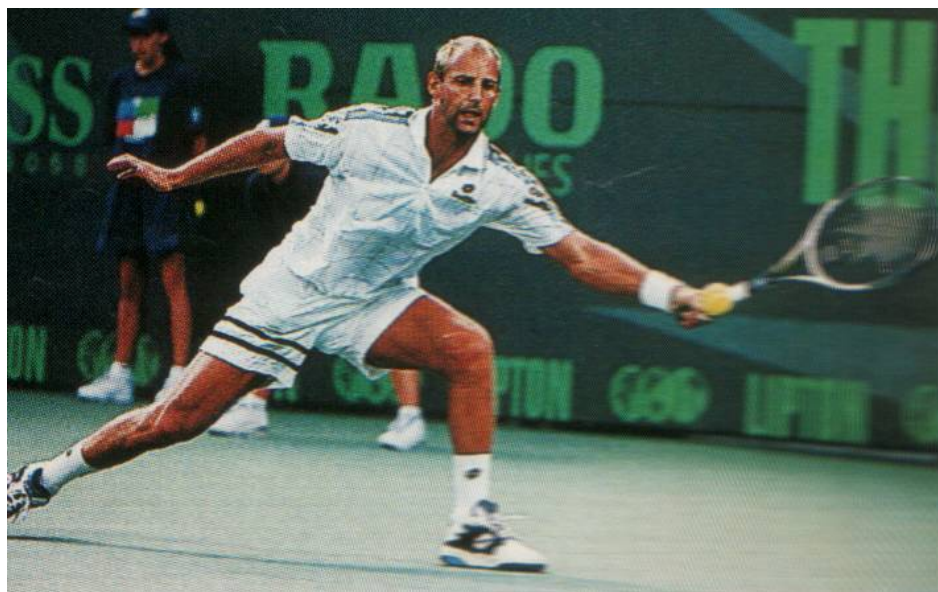


Фото 3

Кстати, Род Лейвер, двукратный обладатель Большого Шлема, делясь секретами своих побед, утверждал, что перед особо важными турнирами уделял много времени специальным упражнениям, помогающим восстановить навык слежения за мячом, и в этом видел одну из весомых причин своих выдающихся побед.

*В.Н.Маркович, теннисный клуб МГПИ
«Браво», г. Макеевка
А.В.Маркович, мастер спорта Украины по
теннису, теннисный клуб «Калинова Балка»,
г. Донецк*

О ПОЛЬЗЕ ПРОВОДКИ

В последнее время получило распространение мнение о том, что само понятие «проводка»—это анахронизм, и в качестве доказательства берется мизерное время, в период которого мяч находится на струнной поверхности. Придерживаясь противоположного мнения, хотим вступить за старый, классический подход.

В качестве иллюстрации проследим историю создания оружия. Всем известно, что лучшие умы человечества веками работали в этом направлении. Одни из первых пистолетов имели короткий гладкий ствол. Пуля при этом получала малую убойную силу и очень незначительную точность (дуэли с семи шагов). Гладкоствольное ружье за счет увеличения проводки пули в канале ствола имеет гораздо большую точность и дальность стрельбы.

Для придания еще большей точности полета пули ввели нарезы в канале ствола (в нашем случае дали вращение). В качестве еще одного примера возьмем всеми известный мелкокалиберный патрон 5,2 мм. Стреляя из спортивного пистолета, средний стрелок с 25 метров не каждый раз попадает в 5-е кольцо, а зачастую— и в мишень. Стреляя тем же патроном из винтовки с 50 метров, стрелок добивается гораздо большей точности. А ведь пуля в канале ствола находится незначительное время. Но удлинился направленный разгон, в результате увеличилась начальная скорость полета пули и ее убойная сила, а вращение придало ей еще большую точность.

Почему бы не провести аналогию с теннисным ударом?

Увеличивая начальную скорость (быстрый вынос ракетки на мяч), мы увеличиваем скорость полета мяча; одновременно увеличивая проводку и добавляя вращение, мы придаем мощь и точность.

Здесь важно, чтобы встречая мяч ракетка не двигалась с постоянной скоростью, а какое-то время имела ускорение в направлении удара, тогда во время проводки струны и будут передавать большую энергию мячу. То есть мяч не просто отскочит при встрече с ракеткой, а получит заданную траекторию полета.

Безусловно, будут находиться талантливые игроки, которые смогут попадать в нужное место корта и с маленькой проводкой, но это плод огромного времени работы и таланта.

Итак, вращая мяч, мы добиваемся большей надежности. Но слишком сильное вращение забирает значительную часть энергии, передаваемую мячу в момент удара. В результате при одинаковом приложении усилий перекрученный мяч одно и то же расстояние будет преодолевать дольше, чем более плоский, и у противника появится больше времени на подготовку к ответному удару.

Какой же выход? Если опять вернуться к развитию оружия, то мы увидим, что современные танки имеют гладкоствольные орудия. В результате снаряд получает большую начальную скорость, а спрятанные в гильзе закрылки раскрываются, покидая ствол, и снаряд получает необходимую стабилизацию полета.

Так же и теннисист, в оптимальном варианте, должен, продавливая струнами мяч, давать ему вращение без лишнего запаса (не перекручивая). Это увеличит скорость полета мяча при меньших затратах энергии, что особенно важно в напряженных длительных матчах.

Авторы статьи не призывают всех переходить исключительно на плоский удар. Современный теннисист должен иметь в своем арсенале все удары, что позволяет использовать более гибкую тактику. Но считаем, что более плоский удар имеет право на жизнь, особенно на жестких покрытиях.

*Шишко Н.И., школа тенниса «Maxima»,
г. Донецк*

ЧТО ВАЖНЕЕ: ТАЛАНТ ИЛИ ПОДГОТОВКА?

Согласно одному из подходов формула успеха разделяется на три равные части. Первая часть – это Богом данный талант. Эта часть неизменна и обусловлена генетическим потенциалом спортсмена. Вторая часть – это приобретенные навыки: физическая подготовка, техника, работа ног и т.п. Этой части, тренеры и игроки уделяют большую часть тренировок. Третья часть формулы успеха связана с психологическим аспектом.

Возможно, вывести любого теннисиста в элиту мирового тенниса независимо от его врожденных талантов или же существует барьер, через который игрок переступить не может в силу своего характера и предела развития физических способностей?

Например, дети раннего физического развития могут показывать высокие результаты уже в юношеском возрасте. Тяжелее физически и психологически детям позднего развития. Их способности также проявляются, но в более позднем возрасте. Есть много примеров, когда игроки достигали высоких результатов в мировом теннисе в возрасте старше 23 лет.

Проблема возникновения барьера физического развития напрямую связана с подготовкой юных спортсменов на раннем этапе развития, т.к. основополагающие навыки спортсмен получает в младшем и юношеском возрасте. Так, например гибкость необходимо развивать до 15 лет. В возрасте от 12 до 15 лет она достигает максимальных величин. Она также необходима для развития других физических качеств. Наиболее высокий темп прироста ловкости и координации происходит в возрасте от 7 до 10 лет, развитие быстроты тоже происходит в детском и юношеском возрасте. За период с 10 до 18 лет время зрительно-моторной реакции укорачивается. Такие необходимые качества как сила и выносливость не рекомендуют активно развивать в младшем школьном возрасте (10 – 11 лет).

Для всех физических качеств существует период максимального прироста этих качеств. Нарушение периодов развития может отрицательно сказаться на здоровье спортсмена, на дальнейших результатах в профессиональном спорте.

Проблемы психологического характера менее изучены и могут возникать спонтанно в любой период времени. Эмоциональное состояние спортсмена намного сложнее спрогнозировать, чем физическое. Пик формы соответствует определенному эмоциональному состоянию, так называемому состоянию идеальной спортивной формы (ИСФ). Изменение эмоционального состояния вызывает изменение биохимических параметров организма: давления, частоты сердечных сокращений, напряжения в мышцах, температуры тела и др.

Для каждого спортсмена существует состояние ИСФ, которое представляет собой совокупность эмоций, стимулирующих конструктивные физиологические изменения. Состояние ИСФ может быть достигнуто любым атлетом в любом виде спорта. Во всех моторных видах спорта состояние ИСФ является очень похожим.

Проблемы, возникающие в ходе тренировочного процесса, могут быть обусловлены не только отрицательными моментами игры, но и личными неприятностями, которые игрок переносит на корт. У игроков встречаются такие типичные проявления психологических факторов в игре и на тренировке как недостаточная уверенность в себе, недостаточный контроль внимания, низкий уровень мотивации и т.п.

Контроль состояния ИСФ во время матча значительно сложнее, чем на тренировке. Во время соревнований необходимо создать идеальное эмоциональное состояние, несмотря на давление внешних обстоятельств.

Лучшие теннисисты умеют контролировать свое состояние ИСФ, несмотря на плохие корты, неблагоприятную жеребьевку или ухищрения соперника.

Контроль состояния ИСФ предполагает приобретение спортсменом определенных психологических навыков, что является целью психологической подготовки. Психологические навыки управления эмоциональным состоянием должны постоянно тренироваться.

Тренеру необходимо знать об игроке как можно больше и расположить его к взаимному доверию для совместной работы и обоюдному стремлению к высшим достижениям. Правильное развитие физических и психологических качеств спортсмена на раннем этапе подготовки поможет раскрыть таланты и способности каждого спортсмена – теннисиста, а также избежать множества травм и помочь в преодолении психологических и физических трудностей на пути к элите мирового тенниса.

Список использованных источников

1. Людвич В. Психологическая подготовка теннисистов. Изд-во СЭНТЭ, 2004. – 71 с.
2. Холодов Ж. К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Изд-во «Академия», 2004 . – 480 с.

ОСНОВНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ТЕННИСИСТА

Сила

Под силой человека понимают способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Мышцы могут проявлять силу без изменения своей длины (такой режим работы называют статическим или изометрическим) и с изменением длины (динамический режим). В динамическом режиме длина мышц может уменьшаться или удлиняться. Это зависит от характера выполняемой работы: для преодоления внешнего сопротивления мышцы сокращаются (преодолевающий режим), для противодействия внешней нагрузке – удлиняются (уступающий режим).

Силовые возможности теннисиста характеризуют три основных показателя:

1. Статическая (изометрическая) сила;
2. Скоростная (динамическая) сила;
3. Силовая выносливость.

Статическая (изометрическая) сила – показатель силы, проявляемой при удержании в течение определенного времени отягощений или сопротивлений без изменения длины мышц. Например, при сжатии рукоятки ракетки во время удара проявляется статическая сила кисти (точнее, мышц предплечья, сжимающих кисть). При перемещении теннисиста по корту на согнутых в коленях ногах проявляется статическая сила ног.

Важно, что максимальная статическая сила мышц определяет их силовые возможности не только в статическом, но и в динамическом режиме, т.е. чем выше максимальная статическая сила, тем выше и максимальная сила, которая может быть развита мышцами в динамике (рис.1). При этом, в динамическом *преодолевающем* режиме, например, при отталкивании от

земли, при подаче, при ударе по мячу, развиваемая сила всегда меньше максимальной статической силы. В динамическом *уступающем* режиме, например, при приземлении, торможении, может быть развита сила большей величины, однако и в этом случае, ее предел зависит от максимальной статической силы.



Рис.1. Схема зависимости силы от скорости сокращения мышц в преодолевающем и уступающем режимах работы

Скоростная (динамическая) сила – показатель силы, проявляемой при преодолении сопротивлений или перемещении отягощений с определенной скоростью. Чем ниже скорость, тем ближе режим работы мышц к изометрическому. В теннисе особое значение имеет показатель силы при высоких скоростях, когда сила проявляется за очень короткое время, т.е. когда мышцы развивают максимальные ускорения преодолеваемой (перемещаемой) нагрузки. Такую характеристику силы обычно называют *взрывной силой*¹

Силовая выносливость – способность длительное время поддерживать необходимые силовые характеристики движений. Можно выделить две основных разновидности силовой выносливости: выносливость к *динамической* работе и выносливость к *статической* работе.

Быстрота

Быстрота понимается как способность к экстренным двигательным реакциям и высокой скорости движений, выполняемых при отсутствии значительного внешнего сопротивления и не требующих сложной координации работы мышц и больших энергозатрат.

В этом, узком, смысле быстрота определяется, прежде всего, скоростью протекания нервных процессов и является свойством центральной нервной системы и периферического нервно-мышечного аппарата. В теннисе имеют значение следующие элементарные формы проявления быстроты²:

1. Быстрота двигательной реакции;
2. Быстрота ненагруженного движения;
3. Частота ненагруженных движений.

Примером проявления быстроты двигательной реакции являются действия теннисиста при приеме подачи соперника или при игре с лета у сетки. Быстрота ненагруженного движения проявляется, например, при резком развороте плеч в ударе. Частота ненагруженных движений проявляется в характерном мелком «подшагивании» теннисиста при подходе к близко летящему мячу (перед последним широким шагом). Во многих других случаях указанные элементарные формы быстроты проявляются вместе с другими физическими качествами. Например, быстрый разгон теннисиста к мячу возможен только при высокой скоростной силе мышц ног и координации движений, а выполнение его на фоне усталости требует еще и хорошей анаэробной выносливости.

Вообще следует учитывать, что *скоростные способности* теннисиста определяются не только быстротой в указанном выше узком смысле этого понятия, но и всем комплексом его физических (сила, выносливость и др.) и технических данных. Однако быстрота является важным (а во многих

¹ Т.е. взрывную силу мы рассматриваем как предельную величину скоростной силы.

² Следует заметить, что вторая из перечисленных элементарных форм - быстрота движения – влияет на две других - на быстроту двигательной реакции и на частоту движений.

случаях, – решающим) компонентом скоростных качеств теннисиста, и анализ элементарных форм ее проявления позволяет выявить резервы улучшения этих качеств.

Двигательные реакции теннисиста удобно разделить на простые и сложные. Под *простой реакцией* понимается ответное действие, не требующее предварительного анализа. Например, соперник выполнил легко «читавшийся» укороченный удар. Рывок теннисиста к мячу в этом случае будет проявлением простой реакции (наподобие старта спринтера по сигналу стартера).

Время простой реакции складывается из двух компонентов:

- 1) латентного, обусловленного задержками на всех уровнях передачи сигналов по нервной системе и
- 2) моторного, обусловленного скоростью отработки полученного сигнала мышечным аппаратом.

Латентный компонент практически не поддается тренировке, и общее время простой реакции может быть сокращено только за счет совершенствования моторного компонента.

Под *сложной реакцией* понимается ответное действие в условиях, требующих адекватной оценки ситуации и принятия необходимого двигательного решения. Такие условия в теннисе встречаются в подавляющем большинстве случаев. При этом сложность реакции может быть вызвана двумя причинами:

- 1) неопределенностью действий соперника (т.е. заранее неизвестно не только когда нужно начать движение к мячу, но и куда нужно двигаться, потому что соперник может послать мяч по линии или по диагонали, коротко или глубоко и т.п.); реакцию в таких условиях называют *«реакцией выбора»*;
- 2) необходимостью прогнозировать точку встречи со сложно летящим мячом (т.е. нужно не просто отреагировать на удар соперника, но и учесть скорость, вращение и направление полета мяча); такой вид

сложной реакции называют «*реакцией на движущийся объект*».

Время сложной реакции больше, чем простой, на время адекватной оценки ситуации и принятия необходимых двигательных решений. Эта составляющая хорошо поддается тренировке и, кроме этого, может быть существенно сокращена за счет совершенствования умения *предвосхищать ситуацию*.

Быстрота ненагруженного движения зависит от:

- быстроты ненагруженного сокращения мышечных волокон;
- координации мышечных волокон, входящих в состав одной мышцы (внутримышечная координация);
- межмышечной координации (в случае движения, охватывающего разные суставы и мышцы).

Ловкость (координационные способности)

Ловкость (координационные способности) – это комплексное понятие, характеризующее способность осваивать новые двигательные действия, выполнять их экономно и максимально эффективно, а также корректировать (перестраивать) свои действия в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Это понятие является комплексным по той причине, что включает в себя несколько самостоятельных компонентов. В теннисе имеют значение следующие виды ловкости (координационных способностей):

1. Чувство мяча.
2. Чувство равновесия.
3. Чувство ритма.
4. Способность к ориентации в пространстве.
5. Координация движений.
6. Точность дифференциации движений.
7. Способность к самопроизвольному расслаблению мышц.

Чувство мяча – это способность оценивать и регулировать динамические и пространственно-временные параметры движений при обработке теннисного мяча ракеткой. Именно развитость этого чувства обуславливает способность осваивать новые элементы техники ударов.

Чувство равновесия – это способность сохранять устойчивую позу. Равновесие может проявляться как в статических, так и в динамических условиях; при наличии опоры, или без нее. Равновесие тела при выполнении удара является одним из основополагающих факторов технического мастерства теннисиста.

Чувство ритма – это способность точно воспроизводить и направленно изменять скоростно-силовые и пространственно-временные параметры движений. Правильный ритм удара, также как и равновесие тела, является основополагающим фактором рациональной техники теннисиста.

Следует иметь в виду, что многие упражнения на тренировку чувства ритма, которые обычно связаны с ритмичным повторением одних и тех же движений, при их регулярном неправильном выполнении могут негативно сказаться на скоростных показателях. Поэтому теннисисты должны следить за тем, чтобы мышцы в этих упражнениях работали, по возможности, быстро, а не медленно (например, прыжки на скакалке должны выполняться с достаточно быстрым отталкиванием от земли).

Способность к ориентации в пространстве определяется умением оперативно оценить сложившуюся ситуацию и отреагировать на нее адекватными действиями. В теннисе эта способность проявляется очень часто. Например, когда игрок оценивает, улетит ли в аут мяч, посланный соперником, когда теннисист отбегает назад, доставая с отскока обводящую свечу, и т.п.

Координация движений – это способность к согласованию движений разных частей тела для выполнения необходимых двигательных действий в конкретных условиях и к корректировке самих двигательных действий при

изменении этих условий³. Теннис, вообще, относится к сложнокоординационным видам спорта. Более того, на корте постоянно возникают ситуации, предъявляющие повышенные требования к координации движений (например, соперник подал сильную подачу в тело, или мяч после удара соперника задел сетку и изменил траекторию своего полета и т.п.). Задача координации может еще более усложниться в состоянии усталости теннисиста.

Точность дифференциации движений – это способность точно дифференцировать (различать и исполнять) движения по их параметрам (направлению, скорости и др.). Чем меньшие интервалы значений этих параметров может дифференцировать спортсмен, тем выше у него указанная способность. Дифференциация движений имеет два аспекта:

- умение *различать* малейшие отклонения значений параметров и
- умение точно *воспроизводить* эти значения.

В теннисе способность к дифференциации проявляется в отношении:

- собственных движений теннисиста;
- движений соперника;
- полета мяча.

К основным параметрам движений, подлежащим дифференциации, относятся:

- направление;
- перемещение;
- скорость;
- время;
- мышечные усилия;
- звук.

³ Для обозначения этой способности в спортивной литературе часто используется термин не «координация», а «координированность» движений. Однако последний больше подходит на роль показателя согласованности движений разных частей тела.

Звук не случайно включен в этот перечень. В теннисе звук удара ракетки по мячу является очень важной характеристикой при оценке игроком как собственных действий, так и действий соперника.

Дифференциация скорости движений непосредственно связана со способностью различать и воспроизводить микроинтервалы времени.

Точность дифференциации движений проявляется, например, в точном подбросе мяча в определенную точку при выполнении подачи, в прогнозировании точки встречи с мячом и точном подходе к мячу, в точности самого удара (попаданию мяча в заранее выбранное место площадки). Обычно способность к дифференциации проявляется совместно с координацией движений.

Способность к самопроизвольному расслаблению мышц выражается в том, что при выполнении конкретной работы напряжение испытывают только задействованные в ней мышцы, остальные же мышцы, не участвующие в данной работе, остаются в полностью расслабленном состоянии. Следует иметь в виду, что при выполнении любых двигательных действий наблюдается чередование фаз напряжения и расслабления разных мышц. Способность к расслаблению мышц, не задействованных в данной фазе, создает условия для экономного, свободного, с широкой амплитудой выполнения движений, позволяет дольше сохранять работоспособность и быстрее восстанавливаться после выполнения интенсивной работы. И наоборот, излишняя напряженность мышц существенно снижает координацию движений, уменьшает их амплитуду, ограничивает проявление скоростных и силовых возможностей, повышает энергетические затраты, снижает экономичность работы и выносливость, замедляет процессы восстановления. Поэтому способность к самопроизвольному расслаблению мышц является одним из важнейших факторов рациональной техники теннисиста и эффективного выполнения им тренировочных и соревновательных нагрузок. Чем выше эти нагрузки, тем большее значение имеет указанная способность. А в некоторых случаях

(длительные турниры, тяжелые матчи) она может приобретать решающее значение.

В зависимости от механизма возникновения излишней напряженности мышц выделяют три ее вида:

- 1) тоническую;
- 2) скоростную;
- 3) координационную.

Тоническая напряженность мышц проявляется в состоянии покоя. Спортсменам, отличающимся повышенным тонусом мышц в состоянии покоя, следует исключить из своей тренировки изометрические упражнения.

Скоростная напряженность возникает в результате того, что мышцы не успевают расслабиться после предыдущей нагрузки.

Координационная напряженность возникает из-за недостаточно совершенного выполнения технических приемов, когда в работу вовлекаются мышцы, которые не должны в ней участвовать.

Причинами, которые «запускают» один из этих трех механизмов образования излишней напряженности мышц, могут быть: повышенная возбудимость центральной нервной системы, несовершенство технического мастерства теннисиста, координационная сложность и высокая скорость выполняемых действий, усталость, психологическая неготовность теннисиста к выполнению поставленных перед ним задач, эмоциональное возбуждение (в том числе, желание выполнить удар на пределе своих возможностей), слабость мышц, на которые приходится нагрузка (теннисист старается компенсировать этот недостаток напряжением других мышц), недостаточная гибкость теннисиста, неудобная экипировка (одежда, обувь, ракетка) и др.

Необходимо различать и тренировать способность к самопроизвольному расслаблению мышц в разные периоды:

- 1) во время удара;
- 2) между ударами;
- 3) между розыгрышами;

- 4) между геймами;
- 5) между матчами.

При этом, говоря о способности к расслаблению мышц между матчами, по-прежнему, имеется в виду *физическое качество* теннисиста, а не возможность использования внешних средств расслабления (специальные физические упражнения, массаж и т.п.)⁴.

Гибкость

Гибкость понимается как способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость зависит от подвижности в суставах, эластичности связок и мышц. В теннисе это качество важно по нескольким причинам:

- большая амплитуда движений увеличивает скорость полета мяча при ударе;
- более высокая подвижность в суставах позволяет теннисисту доставать мячи, находящиеся на более удаленном расстоянии;
- чем выше уровень гибкости, тем свободнее, быстрее и экономичнее могут выполняться движения, тем меньше излишнее напряжение мышц.

Другими словами, развитая гибкость является важнейшим фактором успешного освоения и совершенствования теннисистом технического арсенала.

Тренировка гибкости должна вестись направленно. Ее не может подменить растяжка после матча или теннисной тренировки, т.к. растяжка имеет свои задачи – снять напряжение мышц, снять психологическое напряжение, ускорить процесс восстановления после нагрузки.

Выносливость

Выносливость понимается как способность поддерживать во времени необходимые показатели работы (быстроту, точность движений и др.) и про-

⁴ Другое дело, что указанные внешние средства помогают расслабиться и могут применяться в процессе тренировки рассматриваемой способности к расслаблению.

тивостоять утомлению. Поэтому, выносливость проявляется в двух основных формах:

- 1) в продолжительности выполнения работы на заданном уровне ее показателей до появления первых признаков утомления.
- 2) в скорости снижения показателей работы при наступлении утомления.

В зависимости от используемых в работе механизмов энергообеспечения различают два вида выносливости:

1. Анаэробную, т.е. выносливость к работе, использующей анаэробные (бескислородные) механизмы энергообеспечения; это работа достаточно высокой интенсивности продолжительностью менее 2-3 минут.
2. Аэробную, т.е. выносливость к работе, использующей аэробные (кислородные, окислительные) механизмы энергообеспечения; это работа невысокой интенсивности продолжительностью более 2-3 минут.

Рассмотрим коротко процессы обеспечения мышечной работы энергией.

Единственным прямым источником энергии для мышечных сокращений служит особое фосфатное соединение - аденозинтрифосфат (АТФ). Однако запасы АТФ в мышцах ничтожны – их может хватить лишь на 2-3 секунды интенсивной работы. Поэтому должно происходить постоянное восстановление АТФ. Для этого используются следующие ресурсы:

- креатинфосфат (КФ) - другое фосфатное соединение, содержащееся в мышцах;
- углеводы (в виде гликогена и глюкозы);
- жиры (в виде жирных кислот и глицерина);
- белки (в виде аминокислот).

Расщепление указанных химических соединений приводит к образованию определенного количества молекул АТФ.

Последовательность подключения указанных энергетических ресурсов в ходе выполнения мышечной работы такова.

С самого начала начинается расщепление молекул КФ. Оно происходит без участия кислорода, т.е. анаэробным путем, и почти мгновенно. Этот анаэробный процесс называют *алактатным*, потому что при расщеплении КФ не образуется лактат (молочная кислота). Процесс регенерации АТФ за счет КФ является самым мощным из всех процессов энергопродукции. Максимальная мощность этого процесса достигается примерно за 1 секунду и у нетренированных людей сохраняется в течение 7-8 с. Путем тренировки это время может быть увеличено до 20 и более секунд. По указанным причинам работу максимальной мощности человек может выполнять недолго. Возможная продолжительность такой работы характеризует анаэробную выносливость к работе максимальной интенсивности, обусловленную алактатной системой энергопродукции.

Через некоторое время после начала работы в энергообеспечение подключается расщепление углеводов - гликогена, содержащегося в мышцах и глюкозы. Начинается оно без участия кислорода, т.е. опять же анаэробным путем (анаэробное расщепление углеводов называется гликолизом). При этом процессе образуются АТФ, КФ и молочная кислота. Такой анаэробный процесс называют *гликолитическим* или лактатным. Максимальную мощность гликолитический процесс набирает примерно через 15-20 с после начала работы (т.е. к тому времени, когда теряет мощность алактатный процесс) и сохраняет в течение нескольких минут. Поэтому работу достаточно высокой (но не максимальной) интенсивности человек может непрерывно выполнять в течение 2-3 минут. Продолжительность такой работы характеризует анаэробную выносливость к работе высокой интенсивности, обусловленной гликолитическими процессами энергопродукции. При этом нужно иметь в виду, что такая выносливость (т.е. продолжительность работы в гликолитическом анаэробном режиме) лимитируется, в основном, не количеством энергетических ресурсов (гликогена и глюкозы), а уровнем concentra-

ции молочной кислоты в мышцах и степенью адаптации к ней тканей. В этой связи особо следует выделить фактор психической устойчивости, который позволяет волевым усилием преодолевать возникающие болезненные ощущения в работающих мышцах и продолжать работу.

Через 1,5-3 минуты после начала работы достигается максимальная мощность *аэробного* (окислительного) процесса распада углеводов, жиров и белков⁵. Эта мощность примерно в 2 раза меньше максимальной мощности анаэробного гликолитического процесса и примерно в 3 раза меньше максимальной мощности анаэробного алактатного процесса. С другой стороны, количество энергетических ресурсов, доступных для окисления, намного больше, чем в анаэробных процессах. Поэтому, работу средней интенсивности (на максимуме аэробной мощности) человек может непрерывно выполнять достаточно долго – до 6-10 минут, а малой интенсивности – до нескольких часов.

Теннисист в ходе матча или тренировки выполняет работу специфического характера. Она отличается постоянным чередованием нагрузок разной интенсивности – от максимальной (рывки с места, активные удары по мячу) до минимальной (отдых между розыгрышами и геймами) и разной продолжительности. При этом общее время матча или тренировки может достигать 3-х часов и более. Какие источники энергии обеспечивают такую работу – аэробные или анаэробные? Установлено, что основными механизмами энергообеспечения в организме теннисиста, даже в конце матча (тренировки), остаются анаэробные процессы. С этой точки зрения для теннисиста важна *анаэробная выносливость*.

С другой стороны, анаэробные ресурсы (гликоген, глюкоза, КФ) быстро расходуются и должны постоянно возобновляться. Это происходит во время отдыха после работы и коротких пауз в процессе работы (пока мышца не на-

⁵ В аэробном процессе вначале используются углеводы (они окисляются быстрее всего), а затем – белки и жиры. Меньше всего образуется АТФ из аминокислот, а наибольшее количество – из жирных кислот. Так что вклад белков в энергопродукцию очень мал, а наибольшей энергоемкостью обладают жиры.

гружена). Например, восстановление израсходованных фосфагенов (АТФ и КФ) наполовину происходит за 25-30 секунд отдыха, а полностью – примерно за 3-5 минут. Восстановление же израсходованных ресурсов гликолиза наполовину происходит за 15-30 минут отдыха, а полностью – за 1,5-2 часа. При этом очень важным является тот факт, что в любом случае восстановление указанных ресурсов идет за счет реакций окисления, протекание которых зависит от потребления и переработки кислорода воздуха. Поэтому, скорость восстановления анаэробных ресурсов в мышцах во время матча (тренировки) и между матчами (тренировками) напрямую зависит от аэробных возможностей организма.

Кроме этого, усталость теннисиста накапливается не только в мышцах, но и в других функциональных системах, включая центральную нервную систему (психологическая усталость). Для снятия любого вида усталости, в том числе психологической, очень большое значение имеет снабжение организма кислородом.

Таким образом, для того, чтобы теннисист мог поддерживать высокую работоспособность изо дня в день в течение многих лет, он должен обладать развитой *аэробной выносливостью*.

Итак, тренировка выносливости теннисиста должна быть направлена на развитие как анаэробной, так и аэробной ее составляющей. При этом нужно учитывать, что излишнее увлечение развитием аэробной выносливости подавляет анаэробные возможности организма. Кроме этого, неоправданно частое выполнение упражнений умеренной интенсивности для развития аэробной выносливости (например, кроссы), ухудшает скоростные показатели мышц.

Список использованных источников

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физическая культура и спорт, 1988. – 331 с.

2. Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Азбука тенниса. – М.: Дедалус, 2003. – 152 с.
3. Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Академия тенниса. – М.: Дедалус, 2002. – 240 с.
4. Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Школа тенниса. – М.: Дедалус, 2001. – 192 с.
5. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена (Основы теории и методики воспитания). – М.: Физическая культура и спорт, 1980. – 200 с.
6. Креспо М., Милей Д. Учебник передового тренера / Пер. с англ. - ITF, 1999.- 327 с.
7. Крошина М. Мой теннис. - К., 1997.- 223 с.
8. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: АСТ, Астрель, 2003. – 863 с.
9. Озолин Н.Г. Путь к успеху. - М.: Физкультура и спорт, 1985.- 112 с.
10. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1970.- 478 с.
11. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена. – К.: Олімпійська література, 1995. – 320 с.
12. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
13. Скородумова А.П. Теннис – как добиться успеха.- М.:Pro Press, 1994.- 176 с.
14. Энциклопедия физической подготовки / Под общей ред. А.В.Карасева. - М.: Лептос, 1994. – 368 с.

УДК 796.342

Сороколетов Л.Г. **Тренер: без права на ошибку** // Актуальные проблемы подготовки теннисистов на этапе становления мастерства. – Донецк, Журнал «Донбасс», 2005, с. 5-7.

Рассматриваются наиболее типичные ошибки тренеров по теннису в процессе подготовки спортсменов, такие как неоднократное озвучивание и визуализация неправильных технических приемов, многословие и отрицательная эмоциональная окраска критических замечаний в адрес ученика, отсутствие четкого представления о причинах возникновения ошибок спортсмена, неумение выделить главное при постановке задач, недостаточное внимание к теоретическим исследованиям в области спорта. Предлагаются простые методы, позволяющие избежать вышеперечисленных ошибок. Библиогр.список: 2 назв.

УДК 796.342

Мавродий О.Н. **Радость победы** // Актуальные проблемы подготовки теннисистов на этапе становления мастерства. – Донецк, Журнал «Донбасс», 2005, с. 8-10.

Статья посвящена вопросам выработки тактического поведения тренера в момент победы спортсмена на соревнованиях высокого уровня. Рассматривается использование психологического эффекта «радости победы» как фактора мотивации для достижения высокого результата на турнире, который следует за победным, а также вопросы планирования командных соревнований в личном календаре теннисиста. Содержатся конкретные примеры из практики теннисистки Ю.Бейгельзимер. Библиогр.список: 1 назв.

УДК 796.342

Маркович В.Н., Маркович А.В. **Смотри на мяч** // Актуальные проблемы подготовки теннисистов на этапе становления мастерства. – Донецк, Журнал «Донбасс», 2005, с. 11-14.

Приводятся доводы в пользу хорошо известной, но нередко игнорируемой в тренировочном процессе истины, - как можно дольше смотреть на мяч до удара по нему. Ил.3.

УДК 796.342

Маркович В.Н., Маркович А.В. **О пользе проводки** // Актуальные проблемы подготовки теннисистов на этапе становления мастерства. – Донецк, Журнал «Донбасс», 2005, с. 15-17.

Авторы оспаривают сложившееся в последнее время мнение относительно неактуальности длинной проводки мяча во время выполнения удара. Показано, что и на современном этапе развития тенниса проводка может существенно повысить скорость и глубину полета мяча, и плоские удары должны входить в арсенал теннисистов разного, в том числе самого высокого уровня.

УДК 796.342

Шишко Н.И. **Что важнее: талант или подготовка?** // Актуальные проблемы подготовки теннисистов на этапе становления мастерства. – Донецк, Журнал «Донбасс», 2005, с. 18-20.

Рассмотрены вопросы подведения игрока к состоянию идеальной спортивной формы (ИСФ). Показано, что приоритетное значение в этом плане имеют психологические аспекты. Библиогр.список: 3 назв.

УДК 796.342

Бейгельзимер Э.Е. **Основные составляющие физической подготовленности теннисиста** // Актуальные проблемы подготовки теннисистов на этапе становления мастерства. – Донецк, Журнал «Донбасс», 2005, с. 21-35.

Выполнен структурный анализ физических качеств, имеющих значение в теннисе. Рассмотрены наиболее существенные для теннисистов характеристики силы, быстроты, координационных способностей, гибкости и выносливости. Приведенные сведения целесообразно учитывать при планировании

тренировок по общей и специальной физической подготовке теннисистов.

Ил.1. Библиогр.список: 14 назв.