



Гороховский В.Л., Романовский В.Е.
БОЛЬШОЙ ТЕННИС: ДЛЯ ВСЕХ И ДЛЯ КАЖДОГО
[Ростов на Дону: Феникс, 2004г.]

Выдержки из книги:

Глава 6. Тактическая подготовка теннисиста:

- удары по отскочившему мячу
- смэш

Глава 7. Основы тактической подготовки теннисиста

Глава 8. Психологическая подготовка теннисиста

Глава 11. Медики советуют

Глава 12. Теннисный этикет

Глава 6. УДАРЫ ПО ОТСКОЧИВШЕМУ МЯЧУ

Как для здания гарантом целостности, устойчивости и прочности является основание фундамента – грунт на котором стоит здание, так для теннисиста удары по мячу, отскочившему от корта, являются главными в объеме выполняемой теннисистом работы на корте.

Эти удары разнообразны по способу выполнения (рис. 1), по разнообразию направлений. Они самодостаточны для выигрыша очка и необходимы для подготовки выигрыша очка с лета.

Еще каких-то двадцать лет назад обучение удару по отскочившему мячу начинали с плоского удара. Но ныне для достижения не только большой скорости, но и точности удара, для варьирования траектории полета мяча, регулирования длины полета актуальны удары с вращением мяча (рис. 2, 3, 4).

Исходное положение то же, что и при плоском ударе: лицом к сетке, ноги на ширине плеч, слегка подпружинены ноги, вес тела перенесен на носки. Правая рука свободно держит ракетку, а левая – слегка поддерживает за шейку.

Следите за направлением полета мяча от противника. Мяч летит под правую руку: поворот в правую сторону, замах, вес тела переносится на левую ногу, удар – соприкосновение мяча со струнами ракетки, которые подводятся снизу к мячу, затем движением головки ракетки вверх к мячу и по верху мяча вперед. Происходит как бы "причесывание" мяча, что придает ему закрутку, развитие которой зависит от длительности соприкосновения мяча со струнами ракетки и придается ему протаскиванием его ракеткой. Траектория ракетки заканчивается за левым плечом игрока.

Подкрученный удар слева выполняется при хватке ракетки двумя руками. Головка ракетки подводится снизу – вверх к мячу и по верху мяча вперед.

Подкрученные удары справа и слева получаются при движении тела от ног к плечам, далее вперед. Рука полностью проходит свою естественную траекторию.

Сильный подкрученный удар под заднюю линию вынуждает противника отступать, что мешает ему атаковать. Крученный мяч высоко отскакивает от корта с поступательным вращением вперед. Это даёт возможность или укоротить ответный мяч, или самому успеть выйти к сетке.

Петлеобразные движения



Рис. 1. Основные варианты движений ракетки при ударах справа и слева

Если крученный удар направить по диагонали, ближе к боковым линиям корта, то даже при том, что противник его достанет, перед вами будет почти весь пустой незащищенный корт и возможность направить мяч в противоположную от противника сторону.

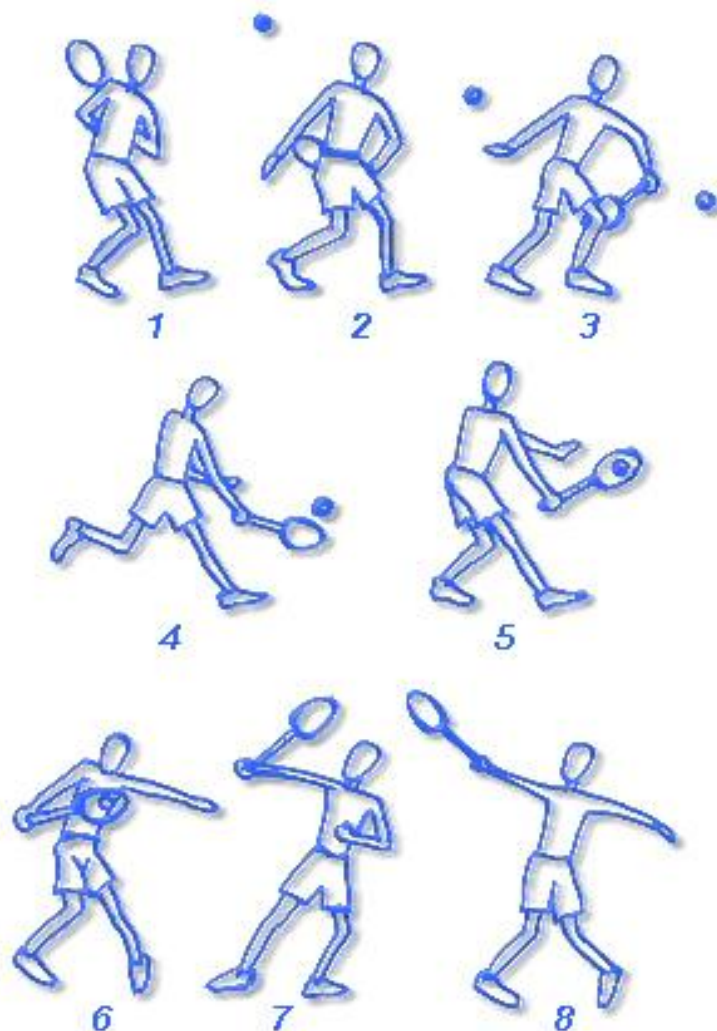


Рис.2 Схема подкрученного одноручного удара слева по отскочившему мячу

Однако если подкрученные удары справа усваиваются относительно быстро, то слева – даже многие известные теннисисты не используют "бэкхенд", предпочитая играть мячи, идущие под левую руку, как бы подрезая их ракеткой. Хотя особой мощностью полета такие мячи не отличаются, но они "не подарок" для соперника потому, что отличаются точностью.

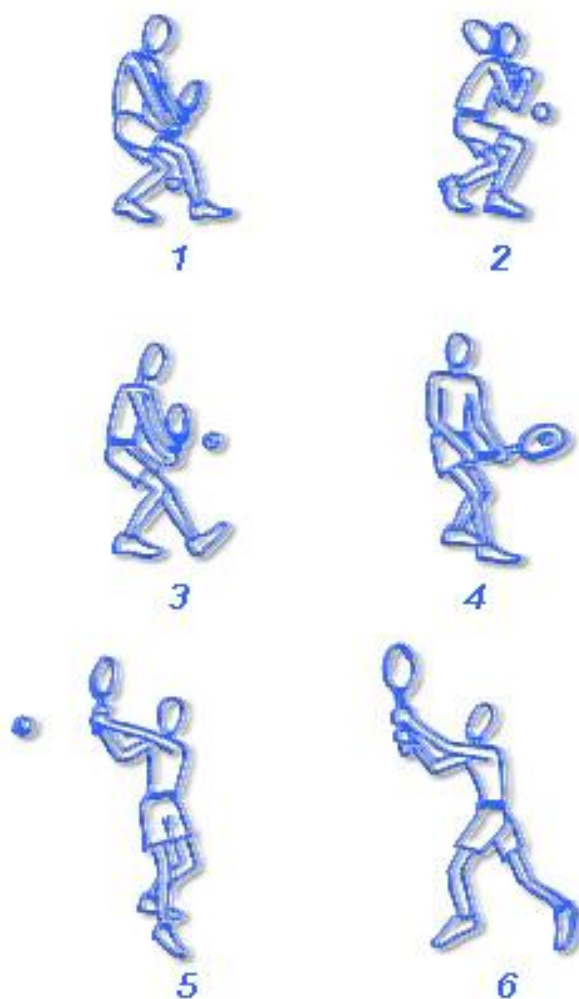


Рис.3 Схема подкрученного двуручного удара справа по отскочившему мячу

Резаные удары справа выполняются, как правило, по мячу в момент его наивысшего отскока. При этом необходима другая хватка, нежели при крученых ударах (универсальная). При замахе ракетка раскрывается под тупым углом к линии движения отражаемого мяча. Это даёт возможность дольше подержать мяч на ракетке и дальше проводить его. И если сила таких ударов не так велика, как у крученых мячей, то темп игры повышается, потому что мяч к противнику, за счёт удара по нему в апогее отскока, возвращается раньше.

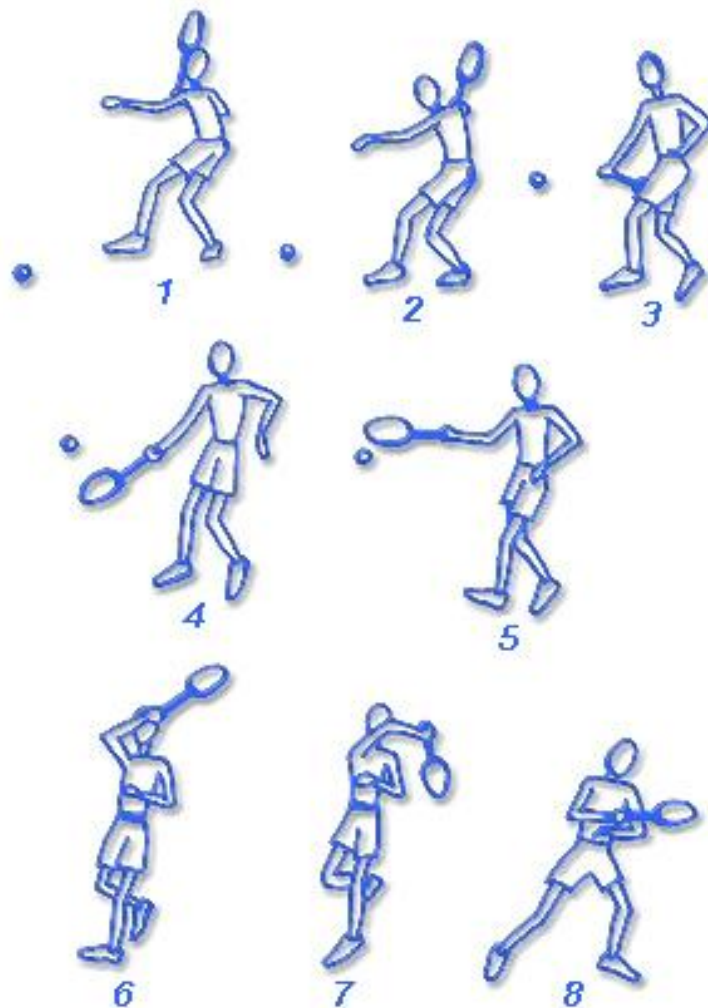


Рис.4 Схема подкрученного удара справа по отскочившему мячу

Резаный мяч, как и крученый, тоже вращающийся, но вращение происходит не "от себя", а "на себя", и выполняется этот удар по схеме: сверху-вниз и снизу-вперед. Ответить на резаный мяч противнику труднее, чем на крученый, потому что он отскакивает под меньшим углом к покрытию корта.

Левый удар тоже выполняется универсальной или нейтральной хваткой. Набегать на мяч надо только сбоку, двигаясь к нему как бы по диагонали, поворачивая плечи и стараясь успеть к высшей точке отскока мяча. Стоя лицом к сетке, удар не получится. Замах ракетки при резаном ударе слева, как и удар справа, должен быть выполнен открытой ракеткой, удар с протяжкой мяча на струнах и далее сопровождение ракетки по

естественной траектории. В целом траектория ракетки при резаном ударе слева – это проведенная карандашом одним движением линия по листу бумаги из верхнего левого угла в правый нижний.

Разновидностью резаных ударов могут быть плоско-резаные удары справа. Они хороши на быстрых кортах и при игре у сетки.

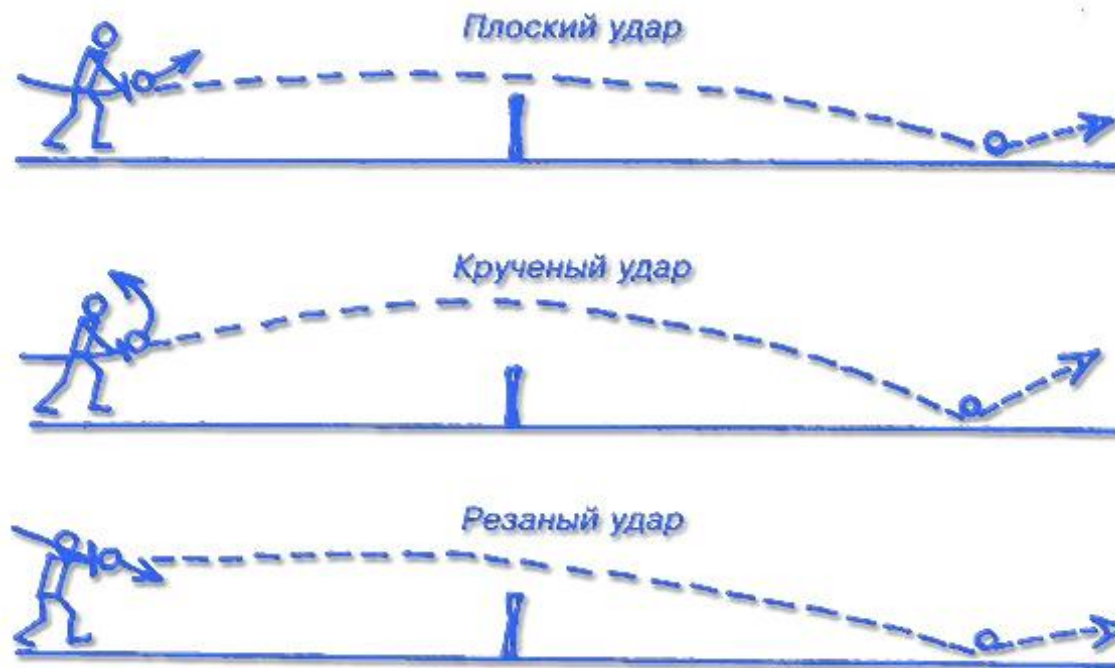


Рис. 5. Характерные для различных ударов траектории выноса ракетки на мяч, а также полета и отскока мяча

Резаный удар, выполненный с гашением скорости на последнем этапе за счёт ещё большей добавки вращения кистью, сообщенного мячу изящно и непредсказуемо, как бы выстрел из засады, – это укороченный резаный удар. Он ставит в тупик соперника, падает недалеко от сетки и "умирает" возле нее.

Смэш

Смэш – мощный удар над головой по опускающемуся сверху мячу. Смэш – это ответ на свечу, которая разбиралась выше. Этот удар отличается динамичностью, используется в различных точках площадки при игре как с лета, так и по отскочившему мячу. Главный вариант удара похож на плоскую подачу, поэтому его ещё называют "блуждающей подачей с коротким замахом". Замах идёт назад-вверх, и ракетка готова для удара.

Теннисист должен мысленно прочертить траекторию, по которой полетит свеча, и занять удобное положение для смэша. Угадав полет мяча, разверните плечи и повернитесь боком, в таком положении надо немного переместиться назад так, чтобы встретить мяч впереди себя. При замахе струнную поверхность разверните на мяч, согните локоть. Левая свободная рука направлена вперед-вверх для балансировки. Она как бы указывает на мяч. Одновременно с замахом переносится вес тела на правую ногу, спружиньте на нее. Перенеся вес тела вперед на левую ногу, рука и ракетка

наносят удар сверху-вперед-вниз. При этом ракетка должна соприкоснуться с мячом в верхней для игрока точке, то есть на расстоянии вытянутой руки (см. рисунок).

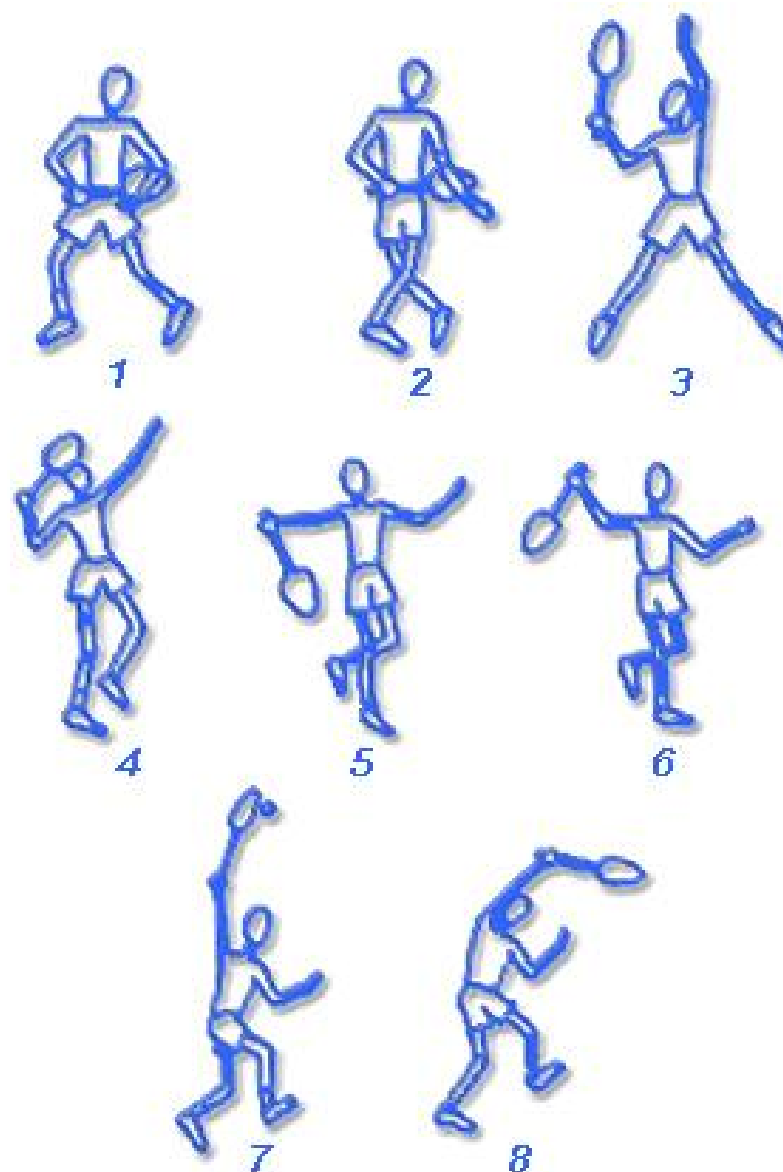


Схема смэша

Все движения – от занятия нужного места до завершающего движения – должны менять друг друга в ритмичной последовательности. Немаловажная деталь – удар лучше произвести после предшествующего удару пружинистого толчка ногами вверх и пружинистого приземления, переходящего в упругий стартовый толчок в нужном направлении – это даст возможность вложить всю массу тела в удар. Лучшим теннисистам удается удар над головой в прыжке. Он выполняется с энергичного разбега назад широкими шагами. Толчок правой чуть согнутой ногой: с разбега вверх-назад и выстрел более чем при наземном ударе разогнутой ракеткой – это верх мастерства.

Но не всегда удается ответить на свечу ударом справа. Соперник варьирует направление свечей, а поэтому приходится отражать свечу слева. Сильно пробить по свече слева очень трудно. Естественно, замах ракетки идёт через левое плечо. Рука изогнута как упругий лук. Правая нога впереди, и выстрел ракеткой по мячу впереди себя.

Еще возможен вариант смэша – удар над головой далеко сзади-справа от себя, как боковая волейбольная подача.

Если сеточник не успевает отразить свечу с лета, можно отбить её по отскочившему мячу – это тоже смэш. Для его выполнения лучше бить мяч в прыжке вверх-назад, но можно по опускающемуся недалеко от сетки мячу ударить над головой, как при подаче.

Успех смэша зависит не только от хорошо поставленных технических приемов его выполнения, но и от подготовленных ударов, используя которые, теннисист готовит выход к сетке.

Прежде всего большую роль играет хорошая подача, так как особенно эффективен выход к сетке с подачи, и прежде всего на "быстрых кортах", а в парной игре – на кортах с любым покрытием. Сильными и быстрыми должны быть удары по отскочившему мячу, чтобы служить подготовкой для выхода к сетке с целью завершить розыгрыш очка смэшем.

Д.Бадж считает, что смэш лучше наносить по отскочившему мячу: *"Если свеча очень высока, дайте упасть: с земли он (смэш) легче. Не размышляйте долго в момент приближения мяча – это приводит к перенапряжению и ошибкам. Догонять свечу надо не спиной, а повернувшись – бегом".*

Несколько иное мнение у Э.Д.Джекобс: *"Не спускайте глаз с мяча, так как учесть возрастающую скорость падения мяча очень трудно. Чем выше свеча, тем быстрее падение мяча и, следовательно, скорее должен быть сделан удар. Бить смэш на середину площадки – совершенно ненужная трата времени и сил. Лучше просто оттолкнуть мяч, чтобы удержать его в игре. Смэш, пробитый без особого усилия и направленный в сторону при минимальном затратах энергии, обычно бывает более действенным и трудным для приема".*

У.Аллисон по поводу смэша высказывается следующим образом: *"Как бы игрок хорошо не играл с лета, он очень часто, бросившись вперед, встречается со свечой. По счастью, смэш является самым легким ударом, так как это подача, которую можно подать в любую часть корта противника.*

Главная трудность смэша кроется в психике самого игрока. Игрок имеет много времени обдумать план своих действий до удара, но думает всё же до конца, создавая напряжение: имеется искушение ударить сильно, насколько можно сильнее, ради одобрения зрителей.

Если свеча высока, один взгляд вам подскажет, где упадет мяч на землю. Исходя из её высоты и поверхности площадки, вы можете достаточно точно рассчитать высоту отскока. Смотрите в сторону, отдыхайте: у вас много времени до и после удара мяча об землю, чтобы начать замах. У вас не будет этой напряженности. Не думайте о том, что смэш трудно сделать. Не укорачивайте замах. Не отрывайте ног от земли. Не бейте со всей силой..."

Как видим, мнения не только расходятся, но и в некоторых вопросах сходятся. Но на свечу можно ответить свечой, а можно ошеломить противника внезапным смэшем. Если же свеча очень высока или в день проведения матча стоит ветреная погода, то лучше дать мячу отскочить, а только потом "убить" его ударом над головой.

В то же время необходимо учитывать и тот фактор, что, позволяя мячу отскочить от покрытия корта, вы даете сопернику время на подготовку к приёму смэша, поэтому лучше выполнить смэш, не давая мячу опуститься.

В целом о смэше можно сказать, что это сильнейший, резкий удар над головой, не требующий слишком большого замаха. Вы только представьте себе, что мяч – это гвоздь, находящийся высоко, и постарайтесь сильным, направленным вниз ударом забить его.

"Убейте" смэшем несколько свечей противника, и вы лишите его желаний направлять мяч через вашу голову в дальнейшем.

Итак, разобраны основные удары в теннисе, а теперь следует перейти к другим видам подготовки спортсмена.

Глава 7. ОСНОВЫ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ТЕННИСИСТА

Общий план предстоящего матча – это стратегия игры, а тактика – пути и способы реализации этого плана. Тактический план намечается ещё до начала встречи с учетом индивидуальных особенностей будущего соперника. Во время встречи этот план уточняется, детализируется и в него вносятся коррективы. Для игры с хорошо знакомым противником предварительный план обдумывается заблаговременно более детально и почти не требует уточнений в процессе встречи.

В основе тактического плана лежит учет своих возможностей и особенностей противника на основании сравнения техники, физической подготовки и волевых качеств. Учитываются также внешние условия, в которые входит и покрытие корта.

Правильное использование во время игры всех этих факторов и есть показатель тактического мастерства игрока.

В ходе игры, особенно на ранней стадии, теннисист ведёт как бы разведку общего состояния и намерений противника и корректирует свои предварительные планы.

Первый, тактический шаг – это выбор подачи или стороны корта по жребию. Уже по ходу разминки можно выяснить слабые и сильные стороны противника, его удары, особенности передвижения по площадке. В ходе поединка игрок анализирует темп игры противника (быстро или замедленно он возвращает мяч) и пытается навязать неудобную для того скорость игры.

В зависимости от скоростных качеств противника, игрок принимает решение об использовании укороченных мячей, о подготовке для выхода к сетке и другие решения. Когда игру в теннис сравнивают с шахматами, то имеют в виду именно тактически грамотный, вдумчивый подход к игре, умение анализировать и выстраивать свои шаги для выигрыша очередного очка, гейма, сета и всего матча.

Внимание и воля к победе, терпеливость и напористость, решительность и смелость должен проявлять теннисист по обстановке, которую он сам готовит на корте: выход на атаку или уход в защиту.

Тактика, как наука, подразделяет для одиночной игры следующие системы:

- игра преимущественно у задней линии площадки;
- преимущественно у сетки;
- комбинированная система игры.

Игра у задней линии площадки – основа тенниса.

Так определял тактику С.П.Белиц-Гейман в 50-е гг. прошлого века.

Без хорошей игры у задней линии, основанной на применении ударов по отскочившему мячу, игрок не может ни подготовить эффективного выхода к сетке, ни успешно обороняться при выходе соперника к сетке.

Однако при огромном значении игры у задней линии это является не единственным и не самым лучшим ведением игры. Активная игра с задней линии должна сочетаться с нападающей игрой у сетки.

Хорошая игра у сетки тактически очень результативна. Но для перехода к ней необходима эффективная подготовка, которая может осуществляться при хорошем владении ударами с задней линии.

Вершин спортивного мастерства может достичь только теннисист, в совершенстве владеющий ударами по отскочившему мячу и ударами с лета, что позволяет ему использовать большое тактическое разнообразие.

Активными и решительными должны быть не только нападение, но и защитные действия. Основа тактики ударов с задней линии не стареет. Исторически так сложилось, что в самом начале игру вели только с задней линии. В дальнейшем появились в техническом арсенале удары с лета с выходом вперед.

В начале XX в. появились игроки мирового класса, которые в равной степени хорошо играли по всей площадке. Но даже они предпочитали больше уделять внимания тактике ведения игры на задней линии.

Только в середине XX в. на первый план в тактике теннисистов выходят сильная подача и игра у сетки. Эта тенденция продолжается и в настоящее время. Но на каждое оружие со временем появляется контроружие. Чтобы отражать игру у сетки, изменилось тактическое мышление и значительно улучшилась игра у задней линии, повысились сила и уверенность ударов, которые при этом не теряли своей точности. Добиться такого результата помогли сильно крученые удары с задней линии. Это вновь повысило роль игры с задней линии, что опять внесло изменение в тактику спортсменов.

Не всё ведущие игроки мировой теннисной элиты сразу с подачи идут к сетке. Многие блистательные игроки после подачи остаются на задней линии и выигрывают очко. Достаточно сильно крученые удары обеспечивают быстрый полет мяча и его точное приземление в пределах площадки. Поэтому такие универсальные удары тактически можно использовать для немедленного выигрыша очка, для выхода к сетке, а также для обводки в защите.

Поэтому современная тактика игры основана на использовании теннисистом всего арсенала техники.

Так, П. Рафтер и Г. Русецки используют в своей игре тактику быстрого розыгрыша очка: сразу после подачи или её приёма часто выходят к сетке для выигрыша очка ударом с лета.

Г. Куэртен и М. Сафин ведут агрессивную игру с задней линией корта, реже выходя к сетке.

П. Сампрас и Е. Кафельников великолепно играют в контратаке с задней линии, но не хуже завершают розыгрыш очка выходом к сетке.

Но и поныне есть игроки высокого уровня, терпеливо ожидающие ошибки соперника, чтобы при этом умело атаковать как с задней линии, так и с выходом к сетке соперника, неудачно выбравшего место.

Особое место в тактике поединка приобретает в современном теннисе вид покрытия кортов, на которых проводятся соревнования.

Итак, как бы подводя итог, можно ещё раз сказать, что тактика игры является сплавом в одно целое следующих свойств теннисиста, которые необходимо каждому воспитывать в себе на пути к совершенству:

- техническая подготовка;
- физические качества;
- волевые качества;
- психологические качества;
- аналитические способности;
- интеллект в целом.

Уметь, хотеть, думать, быть трудолюбивым и ответственным, но в то же время не требовать от себя невозможного, а исходить из собственных возможностей и данных, заложенных природой. Ведь будущая манера игры заложена в каждом из нас ещё до того, как берется в руки ракетка. Для спортсмена существует свой "естественный" способ игры, обусловленный особенностями роста, гибкости, функцией нервной системы. Откройте его для себя и всегда придерживайтесь его, только совершенствуя и шлифуя.

А. Коше обобщил это так: *"Стиль – это продукт психологический и один из самых постоянных, хотя и зависит от разных жизненных функций"*.

Кроме одиночной игры, в теннисе проводятся соревнования в парных мужских и женских разрядах и в миксте (вмешанные пары).

О тактике парной игры разговор особый. Пара – это уже коллектив со своими законами. Нередко два лучших игрока турнира, объединившись в пару, не становятся победителями в парном разряде.

В парной игре своя тактика игры, при этом необходима полная взаимная согласованность действий партнеров. Это возможно только при следующих условиях:

- каждый из партнеров понимает как тактические задачи команды в целом, так и свои личные тактические задачи;
- между партнерами правильно и четко распределены игровые обязанности.

Не случайно высоких результатов в парном разряде достигают теннисисты, длительное время играющие вместе.

В парной игре значительно повышается роль игры у сетки. Это связано с тем, что:

- пространство, которое должен "закрывать" у сетки каждый из партнеров, значительно меньше, чем в одиночной игре. Поэтому труднее обвести находящегося у сетки игрока;
- один из партнеров уже заранее – ещё до введения мяча в игру – может встать у сетки, чем значительно уменьшит пространство, куда может быть направлен противником мяч.

Основная тактическая схема игры в парном разряде – игра у сетки. Борьба за овладение позиции у сетки составляет основу тактики. В связи с этой особенностью большое значение в игре приобретают удары с лета и подача. Именно подача, если она мощная, атакующая, даёт возможность занять позицию у сетки раньше противника. Успешная игра у сетки в большинстве встреч определяет победителя. Не случайно теннисисты, успешно играющие только у задней линии площадки, не становятся хорошими партнерами в парном разряде.

Интересен случай, когда в 1957г. ростовчанка Ирина Литовченко, не являвшаяся одной из лучших в одиночном разряде, но обладавшая отличной игрой у сетки, в смешанной паре с Николаем Озеровым стала чемпионкой СССР.

Основные тактические задачи пары следующие:

- быстрое занятие с партнерами позиции у сетки для завершения розыгрыша очка с лета;
- не дать возможность противникам занять позицию у сетки и вынудить приблизившегося противника вернуться к задней линии.

Успешно действовать в парной игре можно только при правильной организации внимания, которая в области тактики игры имеет свои специфические особенности по сравнению с игрой в одиночном разряде, потому что действия участника пары зависят не только от игры противника, но и от игры партнера. При несогласованности в действиях партнеров можно направлять мяч в середину корта между ними, что приводит часто к проигрышу очка, когда оба партнера пытаются одновременно отразить мяч или оба пропускают мяч в надежде друг на друга.

В современном теннисе зрелищность парных соревнований самодостаточна для организации парных турниров на любом уровне, вплоть до мирового.

Надеемся, что читателям будет интересно прочитать суждения выдающихся теннисистов прошлого о тактике в игре.

А.Коше по этому поводу пишет: "Основное в игре – быстрота с экономной техникой в ударе. Принцип – как можно скорее перехватить мяч на своей стороне, выигрывая этим несколько десятых долей секунды у противника и продвигаясь к сетке непрерывно.

Другое важное качество – это разнообразие приемов игры.

Я никогда не делаю двух с одинаковых ударов подряд, что нервирует противника.

Третье качество – варьирование глубины ударов, точность в длинных и умение укорачивать.

Любимый прием: длинный слева по линии. Если мяч возвращался по линии – значит, следовал медленный, короткий кросс, падавший у сетки. Если же противник отбивал и этот мяч, то следовал удар под другим углом в другую сторону. Если можно дойти до мяча и вложить в удар вес своего тела, то всегда надо это делать.

Самое же главное – играть по восходящему, часто почти с полулета, с напряженной кистью во время удара. Игра по восходящему и короткий замах дают возможность скрывать направление удара, делать ответ неожиданным.

Работа ног...: игрок подходит к мячу, его мускулы напряжены. Уже в момент замаха он переносит вес тела на переднюю ногу, и в продолжение всего удара эта нога является точкой опоры. Таким образом, когда мяч отскакивает от земли, игрок стоит в полной готовности, устремив глаза на мяч. Такая предварительная подготовка к удару даёт возможность уделить всё свое внимание удару ракеткой по мячу к сопровождению..."

В отношении тактики одиночной игры П. Гегура (Эквадор, чемпион США в паре 1944, 1945гг., в смешанном разделе 1947г., в десятке мира 1947г.) делится следующим опытом: "Будучи физически слабым и маленьким с детства, я научился смекалке и хитрости, чтобы переиграть больших ребят. С тех пор я всегда упорно думаю на корте. Моя стратегия вырабатывалась в течение 30 лет. Любой игрок, который уступит мне хоть дюйм, сразу же потеряет целую милю.

Основной тактикой тенниса является определение слабых сторон противника. Когда я играю впервые с противником, быстро определяю, какие из моих ударов для него наиболее неприятны. Я подаю ему под обе руки и определяю силу его ответных ударов слева и справа.

Когда он с подачи идёт к сетке, я даю ему несколько мягких, а затем быстрых мячей, чтобы увидеть, как он справляется со скоростью и куда имеет тенденцию бить с лета. Я даю несколько высоких, чтобы посмотреть, как он бьет смэш и как передвигается по корту.

Я часто даю высокие и длинные мячи под сильную сторону, так как быстрый низкий мяч он может привычно блокировать, а медленный и высокий мяч заставит его сделать слабый удар из напряженного положения. Изучив слабости противника, игрок обязан включить этот фактор в общую тактику своей игры.

Наиболее существенными моментами игры являются моменты при счёте от 30/15 до 30/30, 30/40, ровно.

Никто не овладеет теннисом, не научившись их правильно разыгрывать. Здесь требуется большое внимание.

И кроме того, игрок должен атаковать слабые стороны противника.

Счет 30/15: здесь выигрыш очка может привести к разрыву в 2 очка, где гейм выигрывается в 7 случаях из 10. Допустим, 15/30 на подаче противника. Если его первый мяч попал – я не очень агрессивен, так как мяч быстрый, противник рвется к сетке. Я агрессивен лишь тогда, когда располагаю временем. Моей целью поэтому является попытка держать мяч низко над сеткой, направляя его по центру или на слабое место противника, выполнив приём без большого замаха. Я стараюсь ударить под его удар с лета в низкой точке.

Если же мяч не попал, я атакую его вторую подачу, двигаясь к сетке, надеюсь "убить" его ответ и держать его в напряжении. Возможно, увидев менядвигающимся, он совершит двойную ошибку.

Счет 15/40: если я веду с таким счетом на подаче противника, я буду ещё более агрессивен. При таком счёте (не говоря уже о 0/40) риск и азарт оправданны.

Счет 30/15 или 40/25: ведёт противник. Здесь следует играть осторожно. Вероятнее всего, он подаст под левую, тогда лучше отбить мяч кроссом под его левую, ибо при этом максимально используются длина и диагональ корта. Если он попытается отыграть по линии, то сильно рискует; ведь я слева – налево пробил низкий мяч. Отвечайте низко поперек площадки и заставляйте противника работать, чтобы выиграть такие мячи.

Счет 15/30: на моей подаче. Здесь я подаю прямо в противника... так, что он не может ответить косо. Он чуть поторопится, принимая в неудобном месте, а у меня появится шанс на приём с лета. Когда я проигрываю, всеми силами не позволяю атаковать меня. Если нет пушечной подачи, очень важно подать первым мячом и в нужное место, так как в тяжелом положении подача может дать несколько очень нужных очков.

Никогда не бейте с полулета или укороченный с лета при счёте 15/30 или 30/40, так как если вы не выигрываете мяч, то сильно навредите себе.

Следует ли при явном преимуществе бить смэш?.. В ключевые моменты – да, но не цельтесь на линию. Удовлетворяйтесь тем, что согнали противника с середины, так как теперь он теряет управление мячом.

Против игроков с хорошей подачей, быстрым выходом к сетке и отличной игрой с лета единственная надежда – давать высокие свечи, чтобы сократить количество ударов с лета. И ещё – оказывать особое сопротивление его второй подаче, чтобы заставить неуверенно подавать первую.

Против тех, кто лупит, стремясь выиграть одним ударом, есть одно нехитрое средство защиты: играть в центр, так как даже самому лучшему игроку трудно провести обводящий кросс из центра корта. Такие ведь любят мячи, которые можно взять сбоку. Возвращая мяч в середину, вы можете разыграть другой удар и, может быть, обведете свечой или косым противника. Противника надо "заставлять" зарабатывать очко. Не давайте ему удобно сыграть с лету. Не выкидывайте очки на ветер. Матч проигрывается на ненужных ошибках, а не на вынужденных.

Мягкий мяч требует полного замаха, чтобы увеличить темп. Быстрый мяч требует минимального замаха.

Для большинства ударов рекомендуется небольшое вращение, так как оно быстро снижает мяч. Полезен крученный удар, если он отработан, особенно в обводке.

При малейшей возможности я стараюсь забежать на приём второй подачи, чтобы принять справа. Иногда, когда противник подбрасывает мяч, я двигаюсь, иногда просто поворачиваю плечами, будто собираюсь двинуться. Такая тактика сильно помогает. Притворяясь, что перемещаетесь по площадке, вы можете заставить противника подать туда, куда вам надо. Такое поведение бес покоем его, заставляет гадать. Он может даже дать "двойной".

Это тоже стратегия...

Теннис – игра, "приближенная к земле".

Вы должны сгибать колени и корпус. Туловище управляется коленями. Движение рук должно быть быстрым для перемещения ракетки с одной стороны на другую.

Наряду с техникой надо определять и физическое состояние противника (выносливость, выдержку, способность вести трудный, деятельный матч). Если оно не очень хорошее, заставьте его бегать. Хоть легкий мяч может быть выигран сразу, не торопитесь. Когда противник начинает падать духом, начинайте решительное наступление. Упадок духа у него может быть определен, например, нежеланием выходить к сетке, когда это можно сделать.

Часто необходимо сохранять свою энергию. Предположим, идёт решающий счёт и один рывок может решить все. Надо стремиться выиграть первые два мяча подачи противника. Если вы их выиграли (или по 15), любой ценой сохраняйте напряжение в течение гейма (до конца!). Но если вы их проиграли, то экономьте силы для следующей подачи.

На игру очень влияют внешние факторы: солнце, ветер, поверхность корта. Я определяю их сразу же и использую в свою пользу. Я бью высоко – свечи, навстречу ветру, но не дам свечи на ветру. Использую солнце в смэшах противника и т. п.

Я никогда не пытаюсь злить противника, но если он раздражает меня умышленно, то мщу: останавливаю игру, запрашиваю счёт или другими способами.

Моим слабым местом была вторая подача. Я не мог атаковать вторым мячом из-за роста. Сильные противники "наседают" на мою вторую подачу. Поэтому я предпочитаю чаще других пласировать тщательнее мою первую подачу, что уменьшает ошибки.

Многие матчи выигрываются на ключевых мячах.

Счёт 30/15 – подать надо только первым мячом! Принимающий должен пробить в центр корта, задерживая подающего от выигрыша мяча с лета. На втором мяче принимающий играет более рискованно.

Безопасный приём против подающего сеточника -кросс.

При счёте **30/40** советую забежать для приёма второго мяча ударом справа, чтобы выиграть, бить по линии, идти к сетке. Такая тактика очень давит на подающего, мешает его уверенности первой подаче.

Так сыграть надо, только когда ведете или для завершения гейма...

Имеются три пути сломать сеточника. Вам нужны: обводящий короткий, косой и свеча. всё три удара даются с одной целью.

Обводящим играют либо с задней линии, либо внутри задней линии. Чем больше у вас времени, тем легче произвести удар. Я считаю, что обводящий лишь изредка играет как самостоятельный, но его можно совершить и в два приема. Первый возврат бьют быстро и низко, в середину, чтобы получить шанс ещё раз пробить по мячу. Этот быстрый и низкий удар в середину заставляет сеточника сыграть оборонительно. Тогда второй ваш удар может стать агрессивным – и это либо крестом, либо свечой. Теперь атакуйте вы, и противник теряет: выходит ли к сетке или остаётся сзади в ожидании свечи!.. Если подающий выходит вперед, вы посылаете свечу, если не выходит – играйте крестом.

Свеча лучше всего оправдывает себя с внутренней стороны задней линии... если противник бьет с лета коротко, что позволяет вам играть внутри площадки, свеча крайне неожиданна...

Когда вы пробиваете свечу по диагонали, то шлете мяч в самую дальнюю часть корта. Такая свеча выводит противника за площадку.

Свеча агрессивна, только когда замаскирована. её легко замаскировать, когда пробиваешь изнутри задней линии. Свеча из открытой позиции тела – защитная, удар, чтобы успеть, когда запаздываешь!..

Когда два хороших игрока обмениваются ударами с задней линии, хитрый игрок бьет крестом по диагонали. Они длиннее и оставляет больше возможности пробить коротко следующий мяч – угол жесткий, мяч пересекает сетку очень низко. Даже если крест пробит недостаточно длинно, не глубоко – у него всё же есть угол, который выводит противника за корт. Если игрок бьет вниз по линии коротко и неглубоко, он сам оказывается в затруднительном положении. Вниз по линии бьют лишь для того, чтобы приблизиться к сетке.

Крест – более надежный удар и на приеме подачи: чем короче, тебе лучше. Он не обводящий драйв, как вниз по линии, но он даёт вам игру в ответ на первый удар подающего, вышедшего с подачи к сетке. Хороший игрок с лета знает как пробить... и глубоко и коротко.

Я часто делаю укороченный с воздуха, если противник возвращает мне слабый мяч, так как знаю, что он ожидает глубокого удара с лета.

Конечно, если укороченный с лета не замаскирован, то теряет всю свою эффективность...

Первый обводящий сильно накрученный удар играет не для прямого выигрыша, а чтобы вынудить второй, короткий возврат.

Соответственно, мастер игры у сетки не убивает каждый мяч с лета. Он бьет глубокий крест и затем видит весь корт открытым для своего второго мяча".

Тильден более лаконичен в высказываниях по поводу тактики игры: "Важно взвесить игру противника: наблюдайте за его глазами, ногами, замахом, так как это его манеры, по которым можно предвидеть направление мяча. Скрывайте свои манеры. Главное правило – бить легко и длинно на сильную сторону противника и бить сильно – на его слабую. Но не сосредотачивайтесь много на его слабости. Заставьте бегать – у него будет меньше шансов на агрессивные удары, больше шансов для ошибок.

Критическая фаза гейма – третье очко. Вслед за счётом 15/0 последует 30/0 или 15/15. При 30/0 выигрыш очка даёт 40/0, и игра почти проиграна. Совсем иначе повернется, если окажется счёт 15/30. Разница огромная. Важно и 5-е очко, но всё же важнее 3-е.

Большинство игроков, ведущих 30/0, перестают стараться, недооценивают значение следующего очка...

Надо напрягать все силы, чтобы выиграть 3-е очко каждого гейма. В партии надо особенно наращивать волю и энергию, начиная со 2-й игры и до 7-й включительно, которая в большинстве случаев решает всё..."

Ф.Сенджен имеет несколько другое мнение в отношении тактики игры в теннис: "Следуя к сетке после удара, я могу видеть направление мяча, откуда он может быть взят, вижу путь движения противника к мячу, вижу, как он разворачивает плечи и ступни. Угол, под которым я пробил, и его первоначальное движение на мяч – этого часто достаточно.

Вопреки всем предписаниям наблюдать мяч, не бойтесь убрать глаза с него, когда противник производит удар. Вы можете наблюдать мяч после того, как удар сделан, а пока проследите за путем его движения и за его обработкой мяча.

Часть моей тактики в игре с лета на 50 % заключается в том, чтобы открыть немного больше сетки справа, соблазняя бить туда, так как мой удар с лета справа был всегда сильнее...

Если вы имеете какой-нибудь подобный прием, в котором очень уверены, надо чаще применять его.

Противники под давлением (очень сильные мячи) будут играть почти автоматически, играть в излюбленную сторону, излюбленным ударом. Чем сильнее давишь, тем сильнее они налегали на свои излюбленные и привычные удары, что облегчало предвидение и подготовку. Когда же они пытались перемещаться, то ошибались сами.

Не жалейте времени изучать и наблюдать матчи с будущими противниками в ранних кругах турниров. Точное предвидение – это синоним уверенности".

В заключении главы необходимо ещё раз сказать, что составление тактического плана на игру всегда зависит от технической и физической подготовки как противника, так и самого игрока, а коррективы вносятся по ходу игры.

Глава 8. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

"Борись за каждый мяч!..", "Соберись!..", "Возьми себя в руки!..", "Смелей!.." – слышны постоянно советы юным теннисистам во время соревнований от тренеров, родителей, членов команд.

"Не швыряй ракетку!..", "Не распускай нюни!.." – не унимаются близкие начинающего теннисного "гения". Они даже не думают, что часто именно их советы, а не хорошая игра противника являются причиной поражения.

Конечно, болельщики – почитатели тенниса значительно отличаются от безудержных футбольных фанатов в выражении своих эмоций. Тишина во время розыгрыша очка и аплодисменты за красиво выигранное очко – наиболее характерная реакция болельщиков. Но эти аплодисменты могут звучать подобно грому проигравшему очко, оказывая на него психологическое давление.

Как вести себя на корте?.. Какими мыслями оградить себя от всего происходящего вокруг, чтобы сосредоточиться только на игре?.. Возбудить или успокоить нервную систему, сосредотачиваясь на игре?..

Ответы на эти вопросы ищут психологи во всем мире, считая, что этому надо учиться. Они создают целые системы советов, которые нужны не только начинающим спортсменам, но и маститым профессионалам, потому что нервозность и стресс, к сожалению, не обходят стороной никого.

Прежде чем перейти к рекомендациям профессиональных психологов, уместно привести слова профессионального теннисиста Ф.Сенджмена: *"Прикажете себе, что вы не выключите свой ум до конца матча. Даже в переходах, перерывах не наблюдайте другие матчи. Некоторые сосредотачиваются только в середине и не умеют поэтому выиграть покорооче.*

Уверенное настроение!.. Чемпион никогда не допускает мысли о поражении, даже отдав два сета... А посредственные господствуют в матче до первой ошибки или "двойной". Сомнения закрадываются в их разум, они напрягаются и – проваливаются.

Игрок обязан думать, что выигрывает, даже когда перед ним знаменитость. Это не самомнение и не самоуверенность. Сверхуверенность укрепляет, удары становятся точнее, мысль работает острее и может сложиться удачная ситуация.

Сочетание предельного внимания и непоколебимой уверенности приводит к мастерству.

Перевозбуждение и раздражительность только понижают мастерство. На любую выходку противника я усиливаю давление: ведь его сосредоточенность уменьшилась сейчас!.. Выйдя из себя, противник играет мне на руку. Я убедился на себе, что когда игрок начинает психовать, включая в игру нервы, он временно находится в психической блокаде и теряет из виду цель – выиграть очки.

Нужны жертвы и самоотречение в жизни. Одного таланта недостаточно!.."

Теперь необходимо представить мнения специалистов-психологов.

Джим Лозр – один из самых известных психологов Америки, считает, что теннис – это война, и бойца нужно подготовить, обучить воевать.

Приводим его **двенадцать "золотых" правил**. Эти правила выработаны Лозром за время практической работы с такими знаменитыми теннисистами, как Андре Агасси, Моника Селеш, Джим Курье, Габриэла Сабатини, и ещё не менее пятидесяти теннисных звёзд.

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

1. Сосредоточенность

В перерывах между геймами взгляд теннисиста должен быть направлен на струны ракетки или опущен вниз, чтобы не распылять внимание.

2. "Ритуальные действия"

Перед началом розыгрыша каждого очка стоит повторить привычный набор движений, будь то подготовка к подаче или к её приему. Соблюдение "ритуала" – залог сохранения психологического равновесия во время матча.

3. Уверенная походка

Необходимо выработать во время матча уверенную походку, на которую особенно стоит обратить внимание после неудачного мяча или других отрицательных эмоциональных всплесков.

4. Дыхание

Практикуйте глубокое размеренное -дыхание в паузах, это успокаивает. Во время удара полезно сделать резкий выход, это придаст агрессивность движению и будет способствовать эмоциональной разрядке.

5. Положительная мотивация

Даже когда дело не клеится, помните, что ваш взгляд должен сохранять уверенность.

6. Спокойствие и расслабление

Пусть игровой момент требует предельного напряжения, но в паузах необходимо раскрепоститься, представить себя очень спокойным и расслабленным. И вы таким будете!

7. Реакция на ошибку

Может быть только одна: никаких проблем! Покажите это всем своим видом.

8. Бескомпромиссность в борьбе

Как бы ни было сложно, противнику нужно дать понять, что сражаться вы будете до конца.

9. Негативные самооценки

Вредны во время матча: они ослабляют игрока.

10. Положительное мышление

Думайте о создавшейся ситуации только позитивно, вам необходима гибкость мыслей.

11. "Я люблю сражаться!"

Не теряйтесь под прессингом, повторяйте себе, что жаркая схватка – это именно то, что привлекает вас в теннисе.

12. Головка ракетки всегда смотрит вверх

После окончания розыгрыша переложите ракетку в нерабочую руку, сделайте несколько бодрых, энергичных шагов, как бы демонстрируя: "Моя ракетка смотрит вверх, и мое настроение тоже приподнято, со знаком "плюс". Я уверен в себе и хорошо себя чувствую на корте!"

На волнующий всех теннисистов вопрос: можно ли научиться управлять собой во время розыгрыша гейма? Джим Лоэр даёт краткий ответ: "Можно и нужно!"

Глава 10. МЕДИКИ СОВЕТУЮТ

Конечно, открыть что-то новое в этой области практически невозможно, а поэтому мы постараемся коротко обобщить уже накопленный опыт.

Как и в любом другом виде спорта, в теннисе возможны самые различные травмы, но большая часть их приходится именно на те, которые характерны для этой игры.

Всегда необходимо помнить: каждый раз, выходя на корт для тренировки или на ответственную встречу, не забудьте сделать хотя бы легкую разминку, чтобы привести мышцы и связки в "рабочее состояние".

Наиболее слабым местом теннисиста, его "ахиллесовой пятой" является локоть. В 1873г. английский хирург Рунге описал профессиональное заболевание "теннисный локоть", которое характерно для людей многих профессий (плотники, музыканты, машинистки и др.), ежедневно

совершающих однообразные движения с нагрузкой на мышцы запястья и предплечья. Следствием постоянных микротравм является появление болей в локте.

По мнению спортивных врачей, боли в локте у теннисистов чаще являются следствием недостаточности техники, неверно подобранной ракеткой. В числе других причин отмечаются недостаточное внимание разминки перед основной нагрузкой и индивидуальная анатомо-физиологическая особенность сустава.

При первых появлениях болей прекратите игру, приложите холод и наложите плотную повязку на предплечье.

Если боль возникла в ответственный момент матча, то заморозка хлорэтилом и тугая повязка на время снимут боль, но это не гарантия, что она не повторится в ближайшие дни. Лучше отложить ракетку на 2-3 недели.

После первого проявления боли постарайтесь найти её истинную причину ("Это опасное чувство локтя", журнал "Теннис +", 2/94):

"1. Обратите внимание на технику выполнения ударов, особенно с отскока. Принимайте мяч точно серединой струнной поверхности. Если техники не хватает, не пожалейте денег на несколько уроков с тренером. Старайтесь разнообразить ваш технический "арсенал" – однообразные движения, именуемые "любимыми приемами", приводят к перенапряжению мышц и связок кисти и предплечья.

2. Не забывайте о хорошей разминке перед каждым выходом на корт, особенно в холодную погоду. Тщательно разминайте локтевой сустав....

3. Присмотритесь, наконец, к своей ракетке: если ваше "оружие" вам не "по руке", проститесь с ним и приобретите более удобное. Если ручка ракетки слишком узка, достаточно добавить лишний слой кожаной обмотки. Неплохо иметь на струнах и виброгаситель. Всем пострадавшим от "теннисного локтя" советуем играть ракеткой с более мягкой натяжкой струн".

С первых шагов в процессе общефизической подготовки теннисисты уделяют особое внимание упражнениям, направленным на укрепление мышц и связок кисти, что делает травмы кисти относительно редкими. В теннисе необходимо иметь крепкую кисть для отражения мощных подач и нанесения сильнейших ударов.

И всё же могут появиться сначала терпимые боли в кисти, которые без лечения становятся всё сильнее, доставляя страдания спортсменам.

Ниже приводим советы ведущих спортивных медиков ("Тверже кисть!", журнал "Теннис +", 9/94):

"1. Никогда не играйте с болью в кисти. При первых же симптомах растяжения – боль при вращении или при фиксации в определенном положении, ноющая, со временем угасающая боль после игры – следует воздержаться от выхода на корт до исчезновения дискомфортных ощущений.

2. Разминка кисти перед игрой позволит подготовить сустав к нагрузкам и предотвратить травмы... Разомните сустав энергичными вращательными движениями 10-15 раз по часовой стрелке и столько же против часовой стрелки.

3. Постоянно укрепляйте силу кисти. Почаще сжимайте в ладони теннисный мяч – трудно найти упражнение эффективнее и проще.

4. Совершенствуйте технику ударов... Будьте особенно осторожны в прохладную погоду, когда мышцы и связки быстро теряют тепло.

5. Теплые ванночки и легкий массаж способны снять боль за несколько дней...

Если боль не проходит в течение четырех-пяти дней, необходимо обратиться к врачу".

В своей книге "Как побеждать в теннисе" Род Лейвер, отмечая "неприятности, подстерегающие теннисиста", пишет:

"Волдыри на пятках и на руке, держащей ракетку, приносят много беспокойства. Лучшая профилактическая мера для ног – две пары носков, чтобы уменьшить трение...

...специальные перчатки, похожие на перчатки для гольфа... предохраняют руку от повреждений и помогают хорошо держать ракетку, если ваши руки потеют.

*Повязка на запястье хорошо предохраняет кисть руки от пота, стекающего на ручку ракетки...
Обувь теннисиста должна быть легкой, прочной и удобной... Одежда теннисиста должна быть из быстросохнущей ткани, не требующей особого ухода..."*

В заключение необходимо привести мнение косметолога. Не подлежит сомнению, что игрок на корте должен выглядеть, как хороший актер на сцене. Но после воздействия солнечных лучей, ветра, пыли, выделяемого кожей пота необходим уход, особенно за открытыми участками кожи. Конечно, у каждого спортсмена свой тип кожи, но приводим общие рекомендации косметолога Л.Головниковой (журнал "Теннис +", 2/93): "Надо перед выходом на корт пользоваться кремами, содержащими витамины А, С и Е. Они активизируют сопротивляемость кожи.

Чтобы избежать раздражения кожи под воздействием пота и пыли, берите на корт термос с охлажденными отварами из трав: ромашки, шалфея, чистотела. На крайний случай – отвар холодного чая. В перерывах между игрой протрите лицо, тело полотенцем, смоченным в приготовленной жидкости...

Хочу предостеречь: мыть волосы шампунем или мылом после каждой игры или тренировки – безумие. Тем самым вы иссушаете корни, травмируете луковицы и, поверьте, рискуете облысеть... Воспользуйтесь махровым полотенцем, смоченным в отваре из тех же трав.

Усталость и зуд стоп хорошо снимет травяная ванночка из ромашки или коры дуба. После того, как вы распарите ступни, смягчите их кремом".

Пожалуй, это минимум советов, необходимых теннисистам.

Глава 12. ТЕННИСНЫЙ ЭТИКЕТ

В теннисе нельзя стремиться выиграть "любой ценой", а следует проявлять благородство и джентльменство, соблюдая теннисный этикет. Часто возникает при игре в теннис необходимость тренироваться со счетом или играть товарищеский матч без судьи. В таких случаях игроки сами берут ответственность на себя за принятие решений в процессе игры. Кстати, как говорилось выше, на некоторых турнирах тоже могут проводиться матчи без судьи.

Вот некоторые правила этикета:

Р Особенно ответственно принятие решения при попадании мяча близко к линии. Если при матче с судьей он беспристрастно принимает решение, не зависящее ни от одного из игроков, то в случае игры без судьи и возникновения спора игрок должен отдать предпочтение сопернику, т. е., например, считать мяч в игре, хотя тот, возможно, и ушел в аут.

Р В случае сомнения в правильности попадания мяча у линии или в линию, игроки должны решить этот вопрос между собой, не прибегая к помощи зрителей.

Р Ни в коем случае нельзя подвергать сомнению решение соперника, если он сам об этом не попросит: например, пригласит посмотреть на след, оставленный мячом.

Р Если вы не уверены попал ли мяч в габариты площадки и спрашиваете мнение соперника, а тот даёт утвердительный ответ, то его слово – закон. Если сомневаются оба игрока, то считается, что был верный мяч.

Р Мнение игрока, смотрящего вдоль линии, более объективно, чем мнение игрока, который смотрит на линию со стороны.

Р Игрок, стоящий на задней линии и оспаривающий решение соперника о попадании мяча рядом с задней линией последнего, мягко говоря, не прав.

Р Как правило, когда игрок просит переиграть мяч, это признак слабости и неспособности взять на себя ответственность за судейство при спорных розыгрышах.

▮ Каждый игрок поддерживает порядок на своей стороне площадки: если он сам не убрал с корта мячи или другие предметы, то берёт на себя ответственность за последствия.

▮ Если игрок принимает первую подачу соперника, которая явно идёт в аут, и не говорит "нет" с целью заставить соперника врасплох, то заведомо обманывает соперника. В то же время, если игрок принимал довольно спорный мяч, подающий не может требовать переигровки на том основании, что он видел, как мяч уходит в аут, а поэтому не ожидал, что принимающий отобьёт мяч на его сторону.

▮ Если между первой и второй подачей возникает слишком большая пауза по вине подающего, то это его проблема. Но если пауза возникает по вине принимающего или посторонних лиц, то подающему даётся право выполнять вновь первую подачу. Причём такое решение должен высказать принимающий.

▮ Принимающему игроку разрешается судить "зашаг" у подающего игрока, когда заступ или выход за зону подачи настолько явный, что его даже видно с другой стороны корта. Особенно раздражает принимающих игроков, когда соперник во время подачи делает заступ и бежит к сетке, но заступ не настолько очевидный, что можно объявить об этом.

▮ Не бегите на соседний корт за мячом во время розыгрыша. Не просите игроков с соседнего корта подать вам мяч, пока они не закончат розыгрыша очка. Не отбивайте чужой мяч куда попало – лучше поднимите его и несильно отбейте в направлении одного из игроков соседнего корта к ограждающей сетке, или в сторону одного из готовых принять его игроков. Пожалуй, это одно из основных правил теннисного этикета.

▮ Уважайте правила вежливости. Некоторые игроки могут начать жаловаться на удары соперника ("*надоел своими свечами*" или "*надоели его укороченные удары*" и т. п.). Выбор ударов дело только вашего соперника. Не выходите из себя, не бранитесь, не бросайте ракетку. Проиграв очко, не бейте со всей силой мяч от злости и не нойте, что проигрываете – лучше похвалите соперника за хороший удар.

▮ Всегда нужно следить за своим внешним видом: никаких джинсовых или пляжных шортов и цветных маек. Самый беспроблемный цвет одежды – белый. Если что-то не в порядке с одеждой или обувью, дождитесь окончания розыгрыша очка и только потом поправьте форму или завяжите шнурок на кроссовке.

▮ Всегда имейте при себе запасную ракетку. Если во время игры порвались струны, то запрещается задерживать игру, чтобы найти другую ракетку.

Если вы меняете ракетку на запасную, то не просите сделать пару пробных ударов – это не разрешается правилами.

▮ Ошибки, связанные с касанием мяча игрока, касанием игроком сетки ракеткой, касанием ракеткой стороны корта соперника, занос ракетки на территорию соперника, двойное касание мяча площадки должны быть немедленно объявлены самим нарушителем. Во всех этих случаях прерогатива принятия решений принадлежит тем игрокам, на чьей стороне происходит действие.

Например, игрок посчитал, что его соперник ударил мяч после второго отскока, и остановил возвращённый ему мяч, а соперник считает, что всё было правильно и имел место лишь один отскок. Поскольку в данном случае преимущество в решении принадлежит тому, на чьей стороне произошёл инцидент, то очко присуждается противнику.

▮ Двойной удар и пронос мяча по струнам ракетки не считается ошибкой при условии, что это сделано неумышленно, а ракетка при этом плавно двигалась вперёд. Если же двойной удар делался намеренно или при этом имело место явное второе касание мяча струнной поверхности ракетки, то автор такого удара проигрывает очко. Поскольку в данном случае именно ему принадлежит прерогатива судейства (все действие происходило на его половине корта), он сам должен незамедлительно объявить о своей ошибке и засчитать очко в пользу соперника.

▮ Некоторые игроки перед игрой путают разминку с тренировкой. На разминку отводится всего 5 мин. Если игрок во время разминки подачи старается направлять всё мячи на половину корта противника, то правила вежливости гласят, что сопернику не следует отрабатывать приём в то время, как противник пробует подачи.

Если принимающий считает, что подающий своей поспешностью подачи помешал принять её (т.е. подача была сделана, когда игрок ещё не был готов к приёму), то винить в этом никого нельзя, если сам игрок не сделал знак подающему о своей неготовности к приёму подачи поднятием руки, а предпринял попытку приёма подачи. Принимающему не стоит делать попытку приёма подачи, и тогда факт его неготовности опровергнуть нельзя.

Если подающий игрок требует, чтобы у него перед розыгрышем очка было три мяча, то принимающий должен выполнить это требование, если третий мяч находится в пределах его досягаемости. Поскольку для подачи требуется два мяча, не следует требовать от принимающего подать третий мяч, если тот находится далеко от принимающего. Точно так же и принимающий игрок не должен надолго оставлять игру, отправляясь на поиски третьего мяча. Мячи, улетевшие за пределы корта, следует искать уже после игры.

При споре о счёте матча следует помнить, что мнение каждого из соперников имеет одинаковый вес. Можно засчитать всё очки и геймы, по которым нет расхождений, и переиграть только те очки (геймы), о которых идёт спор. Если согласие не может быть достигнуто, то спор надо решить путем жеребьевки. В любом случае нежелательно, чтобы игроки уходили с корта в запале, так и не договорившись.

Для того чтобы избежать споров о счёте, подающий игрок должен достаточно громко объявлять игрокам и зрителям счёт в сете перед началом каждого гейма и счёт в гейме перед каждой подачей.

Если соперник явился на официальный матч с опозданием большим, чем положено по правилам, считайте, что столкнулись с первым проявлением умышленной задержки времени, когда соперник рассчитывает на то, что игрок "перегорит" за время его опоздания.

Некоторые игроки с этой же целью умышленно затягивают разминку. Ухищрения по умышленному затягиванию игры многообразны:

- затягиваются паузы между розыгрышем каждого очка;
- соперник усиленно и медленно обтирается полотенцем;
- соперник пьёт воду, смакуя каждый глоток;
- соперник принимает таблетку;
- соперник подолгу сидит в кресле при переходах;
- подающий много раз стучит о землю мячом перед каждой подачей или уже принимает решение подавать, но, раздумав, вновь начинает стучать мячом о землю.

Существует и ещё ряд других форм умышленного затягивания, что является одним из видов психологического воздействия на соперника. Если игрок попытается посоревноваться в этом со своим соперником, приняв его "игру", то может нанести себе ещё больший психологический ущерб.

Лучше в таких случаях проявить твердость: ждать соперника, опаздывающего на игру, в пределах разумного.

В других случаях явной умышленной затяжки времени следует отказаться от продолжения игры и пригласить главного судью.

Приведенные рекомендации по теннисному этикету составлены на основании положений теннисного устава Американской теннисной ассоциации, утвержденного в 1992 г.