

Олдржих МАШКА, Владимир ШАФАРЖИК
(представители чехословацкой школы тенниса)
НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА ТЕННИСА
[М.:Олимп-Бизнес, 1988г.; переиздание М.: ПРОСВЕЩЕНИЕ, 1993г.]

СОДЕРЖАНИЕ

НАЧНЁМ С ИСТОРИИ ТЕННИСА
КОГДА, КАК, ЧЕМ И В ЧЕМ НАЧИНАТЬ?
ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ ПРАВИЛА?
СЛОВАРИК ТЕННИСИСТА
ОТРАБОТКА ОСНОВНЫХ УДАРОВ
Техника выполнения ударов
Основные удары
Удар справа
Удар слева
Удары с лёта
Подача

Смэш

ОТРАБОТКА СПЕЦИАЛЬНЫХ УДАРОВ

Удары с подкруткой

Подача с верхней подкруткой

Удар справа с верхней подкруткой

Удар слева с верхней подкруткой

Удар с лёта с нижней подкруткой

Удар слева с нижней подкруткой

Удар справа с нижней подкруткой

Подача с боковой подкруткой

Подача с комбинированной подкруткой

Удары двумя руками

Удары с хода

Удар справа с хода

Удар слева с хода

"Свеча"

"Свеча" с нижней подкруткой

"Свеча" с верхней подкруткой

Смэш в прыжке

Смэш ударом слева

Укороченный удар

Укороченный удар с лёта

Удар с полулета

Приём подачи

Обводящий удар

ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ

ТАКТИКА ИГРЫ В ТЕННИС

Тактика одиночной игры

Как вы должны действовать до матча

Как вы должны действовать во время матча

Как вы должны действовать после матча

Тактика парной игры

Что вам следует сделать перед матчем

Каких принципов вам следует придерживаться во время игры

О чем следует помнить после окончания парной игры

ХОРОШАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – ОСНОВА УСПЕХА КАК НАУЧИТЬСЯ ПЛАНИРОВАТЬ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС И КОНТРОЛИРОВАТЬ СВОЮ СПОРТИВНУЮ ФОРМУ

Годовой тренировочный цикл

Подготовительный период

Предсоревновательный период

Период соревнований (главный сезон)

Переходный период

План на отдельные периоды годового тренировочного цикла

Недельный план

Развитие двигательных качеств

Повышение уровня технико-тактической подготовки

Выполнение запланированного

ХОТИТЕ СТАТЬ ВЫДАЮЩИМИСЯ ТЕННИСИСТАМИ?

КАК ДОСТИЧЬ ВЕРШИН СПОРТИВНОЙ ФОРМЫ

НАЧНЁМ С ИСТОРИИ ТЕННИСА

Наверно, каждый спортсмен должен знать историю возникновения и развития своего вида спорта – его правил, техники, тактики, а также необходимого для занятий инвентаря. Знание прошлого какого-либо вида спорта помогает понять его настоящее, повышает ваш общий спортивный уровень. Поэтому внимательно прочитайте о том, как раньше играли в теннис, когда вас ещё и на свете не было, и чем он отличался от тенниса сегодняшнего.

Если не принимать во внимание игры древних греков и римлян, в которых мяч отбивали рукой или деревянной палкой, то первые упоминания об игре, похожей на теннис, мы найдём в XII – XIII веках в Италии. Игра называлась "джидоко", а мяч в ней отбивался надетыми на руку рукавицей, деревянным щитком или кожаным ремнём. В XIV веке французская знать увлекалась уже так называемой "игрой ладонью" ("жё де пом"), которая оказала большое влияние на развитие современного тенниса. В неё играли в залах и на площадках под открытым небом. Со временем мяч стали отбивать ракетками. Игра получила признание и у англичан, давших ей название "настоящий теннис" (real tennis).

Кожаные мячи, которыми играли в те времена, были набиты опилками, тряпками, травой и т.п. Отскакивать они могли только от твёрдой поверхности. С появлением резиновых мячей стала возможной игра на траве. В Англии в 1874 году благодаря майору У. Уингфилду возник так называемый лаун-теннис (теннис на траве). Лаун-теннис, а сегодня просто теннис, быстро распространился по всей Европе и другим континентам. В него играют миллионы людей самого разного возраста.

Количество так называемых открытых турниров растёт с каждым годом, и сегодня как профессионалы, так и любители, обладающие необходимой квалификацией, могут участвовать в любом из них. Ежегодно лучшие игроки по результатам игр оцениваются в рамках "Гран-при" (ряд турниров, организованных Международной федерацией тенниса), а также по шкале АТП (Ассоциация теннисистов-профессионалов).

В Чехии в теннис на траве начали играть очень рано – уже во второй половине 70-х годов прошлого века (первый турнир здесь был проведён в 1885 году). Но в то время теннис был доступен только знати, да и впоследствии, вплоть до второй мировой войны, им занимались имущие слои населения.

Сегодня теннис принадлежит к наиболее популярным в ЧСФР видам спорта и доступен каждому (в теннисном союзе к концу 1984 года состояло свыше 60 тысяч членов).

С течением времени менялись понятие игры в теннис и техника выполнения ударов. Первые лаун-теннисисты играли только с задней линии, придавая мячу главным образом нижнее вращение или комбинируя нижнюю подкрутку с боковой. Так играли вплоть до начала первой мировой войны. В 20-е годы игру стали вести по всему корту. Игроки при первой возможности продвигались к сетке и старались закончить розыгрыш мяча ударом с лёта или смэшем, в основном плоским. Типичным представителем такой игры был известный американец У. Тилден. Во второй половине 30-х годов значение игры у сетки возросло. Здесь наибольших успехов достигли американцы Д. Бадж и Р. Риггс. Сразу же после подачи или её приёма они выходили к сетке и старались нанести победный удар над головой или с лета.

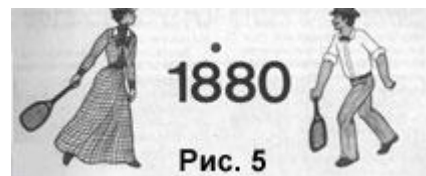
В настоящее время успехом пользуется игра, как по всему корту, так и у сетки. На земляных кортах наиболее оптимальна игра по всему корту, на травяных и гладких искусственных покрытиях – у сетки.

В 70-х годах некоторые теннисисты мирового класса стали достигать успехов, выполняя удары с задней линии, главным образом с верхней и очень сильной подкруткой.

Они при этом ориентировались на долгий обмен мячами, заканчивающийся, скорее, ошибкой соперника или точным обводящим ударом, чем выходом к сетке. Станет этот стиль игры главенствующим или более успешными будут иные принятые ныне способы, покажет время.

Теннис, конечно, будет развиваться и дальше, повысится его уровень, качество инвентаря и техническая оснащённость игры. Только бы это развитие приносило игре пользу, притягивая к ней все больше любителей и болельщиков!

Надо сказать, что с развитием собственно игры менялись и условия, в которых она осуществлялась: форма и размеры игровой площадки, ракетки, мяча, одежда игроков.



Обратите, например, внимание на форму и размеры теннисного корта 1874 года (года возникновения лаун-тенниса – рис. 2), 1877 года (первого года Уимблдона – рис. 3) и в настоящее время (рис. 4); форму и размеры ракетки 1874 и 1898 годов и современной (рис. 1); одежду прошлого века (рис. 5), 20-х годов XX века (рис. 6) и

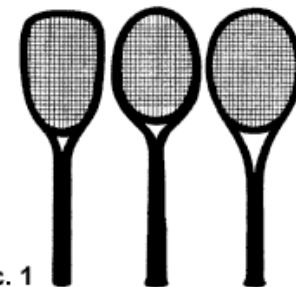
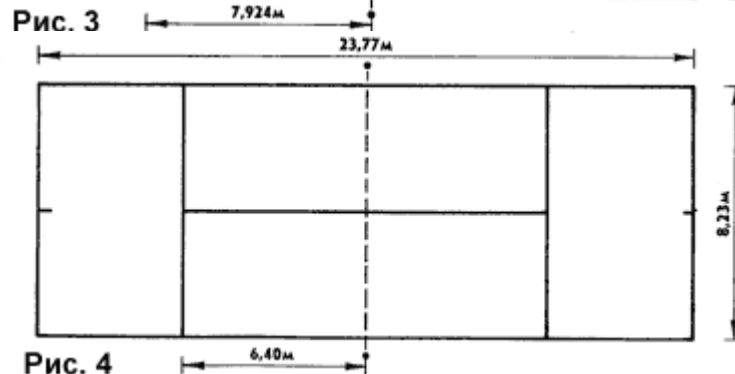
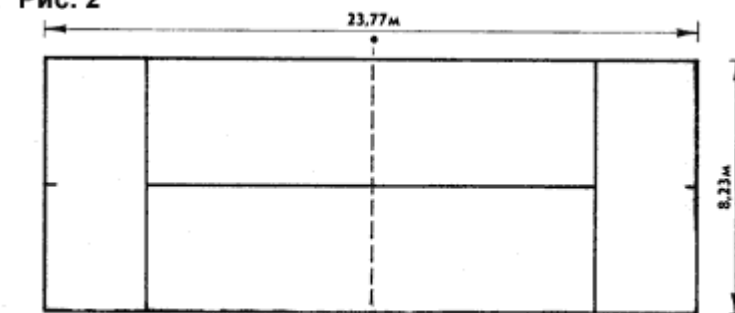
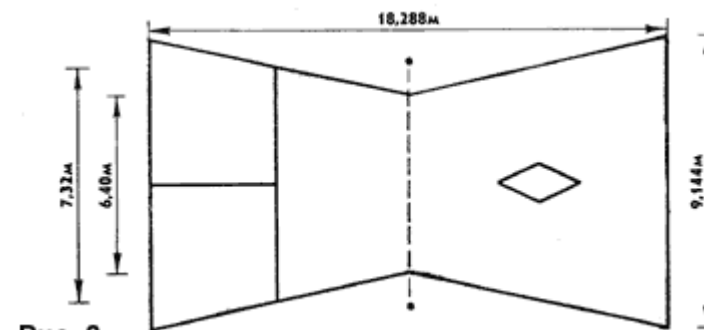


Рис. 1



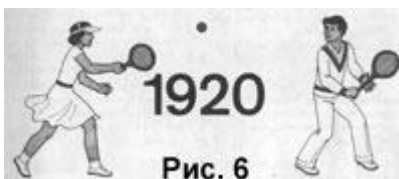


Рис. 6



Рис. 7

сегодняшнюю (рис. 7) (только в начале 30-х годов игрокам-мужчинам было разрешено выступать в коротких брюках, а женщинам – в коротких юбках).

И ещё три интересных факта.

Знаете, как возникло название игры "теннис"?

Считают, что в основе этого названия лежит французское слово "тенне", означающее "берите, хватайте".

Таким призывом игроки привлекали внимание соперника к началу игры с мячом.

Знаете, почему при подаче применяется термин "сервис", который означает "услуга"?

Услуга в игре действительно существовала. Некоторые высокопоставленные представители знати, в частности Генрих VIII, король Англии XVI века, подавали мяч не сами, а предпочитали пользоваться "услугами" слуг.

Знаете, почему в теннисе успешное окончание розыгрыша очка оценивается особым способом?

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

КОГДА, КАК, ЧЕМ И В ЧЁМ НАЧИНАТЬ ? КОГДА НАЧИНАТЬ ?

На теннисных кортах вы можете встретить начинающих спортсменов самого разного возраста. Не все они, конечно, играют на одинаковом уровне. Во-первых, у них разные способности, а кроме того, некоторые из них даже не владеют настоящей теннисной техникой. Во-вторых, бывает так, что в теннис начинают играть слишком рано или слишком поздно.

По мнению тренеров, имеющих большой опыт в воспитании молодых спортсменов, начинать играть в теннис лучше всего в 7-8 лет. И вот почему: в совершенстве овладеть техникой и тактикой игры можно за 8-10 лет, а достичь такого уровня необходимо ещё в юношеской категории, иначе нельзя будет добиться успеха среди взрослых спортсменов. Начинать раньше 7 лет не следует, так как маленькие дети не могут в полной мере выполнять задания на тренировках: они ещё не готовы к регулярной спортивной нагрузке. Иногда в теннис приходят 4-5-летние дети, но их тренировочный процесс очень затягивается, так как они с трудом концентрируют своё внимание и ещё не способны выполнять сложные движения. Дети, которые начинают на 3 года позже, в большинстве случаев быстрее понимают, что нужно делать, стараются овладеть необходимыми приёмами и навыками. При одинаковых условиях тренировок они уже в 10 лет достигают того же уровня, что и те, кто начал раньше их.

КАК НАЧИНАТЬ?

Лучше всего начинать знакомство с техникой игры в спортивной школе (секции). Но даже если вблизи вашего места жительства такой школы или секции нет, не расстраивайтесь. На любом корте вы сможете подсмотреть много полезного у опытных игроков и спортсменов. Хорошо бы хоть изредка консультироваться со специалистом. Не забывайте и про нашу книжку. В ней вы всегда найдёте хороший совет. Правда, книжка не сможет вам сказать, правильно ли вы выполняете то или иное упражнение. Конечно, тренера она не заменит. Но в ней вы сможете найти ответ на любой вопрос, связанный с обучением игре в теннис.

ЧЕМ НАЧИНАТЬ?

В последние годы стало модным с самого начала играть ракетками "Адидас", "Данлоп", "Доней", "Уилсон" и др. из металла и искусственных материалов. Те ребята, у кого ракетки отечественного производства, думают, что они оказались в худшем положении. Поэтому сразу хотим вам сказать, что совершенно нецелесообразно покупать для начального обучения дорогую ракетку. С одной стороны, часто просто невозможно найти ракетку, которая бы точно соответствовала нужным параметрам по весу, балансировке, толщине ручки. Так что дорогая ракетка будет скорее препятствовать начинающему теннисисту в овладении техникой ударов, чем помогать ему. С другой стороны, наши детские ракетки вполне отвечают требованиям начального этапа обучения (это ракетки чехословацкого производства "Артис", "Зенит", "Бега", "Фортуна" – ими можно играть до 10-11 лет, и они послужат вам несколько не хуже любых зарубежных).

Когда вы ещё только начинаете овладевать техникой выполнения ударов, не стоит задумываться о том, из какого материала сделана ракетка. В этот период степень её упругости не играет большой роли. Достаточно иметь деревянную ракетку даже потому, что она дешевле. А позднее, когда вы достигнете определённых успехов в обучении, можно будет задуматься о приобретении и более дорогой ракетки.

Вначале вам хватит и одной ракетки. Вторая понадобится, когда вы начнёте участвовать в соревнованиях. Но в этом случае обе ракетки должны быть абсолютно одинаковыми.

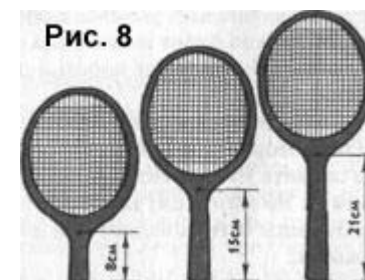
Не следует начинать обучение длинными и тяжёлыми ракетками для взрослых. Многие ребята, которые с первых же уроков предпочитают играть ракетками родителей, не понимают, что такие ракетки часто бывают тяжелее даже ракеток для классных теннисистов. Вы заблуждаетесь, если думаете, что большая ракетка сделает вас большими спортсменами. Наоборот, тяжёлая ракетка задерживает развитие молодого начинающего теннисиста и часто портит технику и стиль его игры. Так что лучше оставьте себе укороченную детскую ракетку, которая больше подходит вам для отработки техники и точности выполнения ударов. Только тогда, когда у вас окрепнут руки и плечи, когда вы овладеете основными ударами, можно начинать играть и более длинной ракеткой.

У нас выпускаются три вида укороченных ракеток с длиной ручки 8, 15 и 21 см (рис. 8). Самую короткую из них рекомендуем детям до 6 лет, среднюю – до 7 и длинную – детям 8-9 лет и старше. С этими ракетками можно проводить первые тренировки и к более длинным переходить через полгода.

При покупке ракетки необходимо проверить её массу, балансировку, толщину ручки. Масса детских ракеток соответствует возрасту игроков. Ракетки же для взрослых имеют следующие обозначения на ручке: L – лёгкая ракетка, M – средне-тяжёлая, H – тяжёлая. Нам, естественно, будет интересовать ракетка с обозначением L, а не H.

Балансировка обозначается стрелкой, направленной к головке или ручке ракетки. Ракетка со стрелкой, направленной к ручке, имеет более лёгкую головку и подходит вам больше, чем та, у которой стрелка направлена к головке. У иностранных ракеток балансировка обозначается словами: "лайт" – ракетка с лёгкой головкой, "мид-лайт" – ракетка с более тяжёлой головкой, "медиум" – ракетка с одинаково тяжёлыми головкой и ручкой, "топ" – ракетка с тяжёлой головкой. Эти обозначения приводятся для того, чтобы игроки в зависимости от их положения на корте могли выбрать для себя подходящую ракетку: у сетки удобнее играть ракеткой с облегчённой головкой, с задней линии – с тяжёлой.

У отечественных ракеток толщина ручки не обозначается. У лёгких ракеток (L) ручка самая тонкая, у тяжёлых (H) – самая толстая. У ракеток иностранного производства наряду с обозначением балансировки имеется ещё и числовое обозначение толщины ручки – от 2



до 7. Цифра 2 обозначает самую тонкую ручку, 7 – самую толстую. Мы рекомендуем вам в соответствии с вашими физическими данными пользоваться ракетками "лайт" или "мидлайт" с цифрами 2-4.

Что касается струн, то для начала выберите гладкую или крученую силоновую струпу, позднее можно будет использовать струну "Эласт". Короткие ракетки обычно продаются уже с натянутыми струнами. Более старшим ребятам не советуем увлекаться сильной натяжкой струны, но в то же время не следует играть и ракеткой со слабо натянутыми струнами.

Самым маленьким лучше играть деревянными (сплошными) ракетками, в которых роль струн выполняет утолщённая фанера. Чаще всего они имеют такие размеры, какие указаны на рисунке 9. Более удобны деревянные ракетки с толщиной ручки, соответствующей толщине ручек ракеток со струнами. За рубежом сейчас появились ракетки, сделанные из пластмассы, с головкой в виде решётки.

Можно ли применять деревянные ракетки для отработки техники выполнения ударов? Не будет ли потом трудно переходить к ракетке со струнами? Вообще есть ли смысл заниматься таким "малым" теннисом? Есть. "Малый" теннис – хорошая подготовка к большому теннису. Начинающий учится правильно, всей рукой, производить замах, отбивать мяч серединой плоскости ракетки и естественным образом предотвращать движение кисти при ударе. Переход от деревянной ракетки к ракетке со струнами не так сложен. Это подтверждает опыт многих тренеров.

В "малый" теннис можно играть до 9 лет, переходя потом к ракетке со струнами. В то же время не советуем вам играть деревянной ракеткой более одного года, чтобы не затягивать овладение техникой большого тенниса.

У вас сейчас не должно быть проблем с выбором мяча: чем он хуже, тем для вас лучше. Парадокс? Дело в том, что новые мячи слишком тяжелы и имеют высокий отскок. Старые, игранные мячи легче и мягче. Для начинающих они гораздо удобнее. Однако некоторые виды мячей и после длительного употребления остаются сильно накачанными. И хотя они со временем становятся легче, отскок остаётся по-прежнему высоким, его трудно контролировать. В этом случае мяч лучше проколоть.

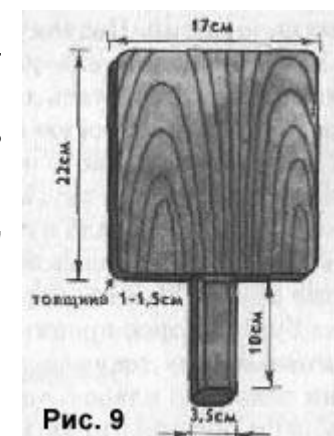
Постарайтесь собрать как можно больше старых мячей. Трёх вам не хватит. Этого количества достаточно для хороших игроков, которые долго держат мяч в игре. А для отработки ударов требуется значительно больше мячей. Опытные тренеры работают на корте с большой корзиной мячей.

Новыми мячами можно начинать играть тогда, когда вы овладеете всеми основными ударами.

В ЧЁМ НАЧИНАТЬ?

Для игры вам понадобятся спортивные брюки, тенниска, шорты, предпочтительнее белого цвета. Хотя сейчас и на больших турнирах играют в разноцветной одежде, но белая все-таки более красива.

Обувь должна быть мягкая, так как в твёрдой неудобно бегать и, кроме того, она портит покрытие корта, особенно весной. Обязательно нужны носки, лучше потолще, чтобы хорошо впитывали пот.



Итак, что вам надо запомнить:

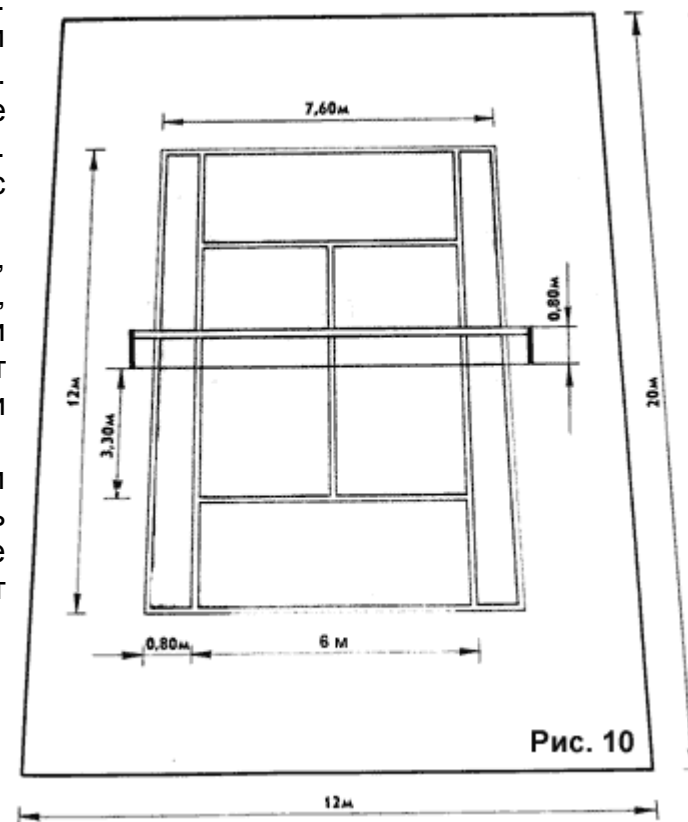
начинать играть в теннис лучше в 7-8 лет;
начальный этап обучения желательно проходить в спортивной школе или секции, а если это невозможно, то хотя бы изредка консультироваться со специалистом, показывая ему то, чему вам удалось научиться;
не играйте тяжёлыми и длинными ракетками для взрослых;
не покупайте дорогую ракетку, лучше иметь ракетку поменьше, полегче, со струнами или деревянную;
пользуйтесь старыми, играными мячами;
на корт выходите в удобной, соответствующей правилам игры одежде и обуви.

**ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ ПРАВИЛА ?
КОРТ**

Все вы, конечно, знаете, что в теннис надо играть на размеченном по всем правилам корте. Однако в начале обучения можно обойтись без него. Для отработки основных ударов вам нужна любая ровная вертикальная поверхность (стенка), от которой бы отскакивал мяч. Стенка не обязательно должна быть большой, так как при игре с партнёром вы будете стоять в 6-8 м от него. Сетка вам не нужна, в начале обучения она будет только мешать. Научившись производить несколько ударов подряд, стоя у стенки, переходите к игре с партнёром.

Когда вы овладеете ударами настолько, что сможете отбивать друг другу мяч, отскакивающий от стенки, справа и слева по 10-20 раз подряд, не меняя позиции, попробуйте проделать все это на корте через сетку. Не обязательно, конечно, иметь при этом настоящую теннисную сетку. Вполне достаточно натянутой на высоте 80-100 см от земли верёвки с привязанными к ней на расстоянии 10-15 см друг от друга ленточками. Они вам помогут определить, как пролетел мяч: над сеткой или под ней.

Для игры в "малый" теннис деревянной ракеткой идеально подходит площадка размером 20X12 м (рис. 10) с асфальтовым, бетонным или земляным покрытием. Сетка должна быть натянута на высоте 80 см от земли. Детской укороченной ракеткой со струнами лучше играть на обычном корте, потому что от неё мяч отскакивает значительно сильнее, чем от деревянной.



Внимательно ознакомьтесь с разметкой корта по рисунку 11. Вы видите линии толщиной 5 см – это боковые линии для одиночной и парной игры, центральная разделительная линия, линия подачи, задняя линия, центральная отметка.

Расстояние от земли до верхнего края сетки у столбов составляет 1,07 м, а по центру, перехваченному лентой, – 0,91 м. Столбы находятся на расстоянии 0,91 м от боковой линии для парной игры. Для одиночной игры используются ещё так называемые подпорки для сетки, высота которых составляет 1,07 м. Они располагаются в 0,91 м от боковой линии.

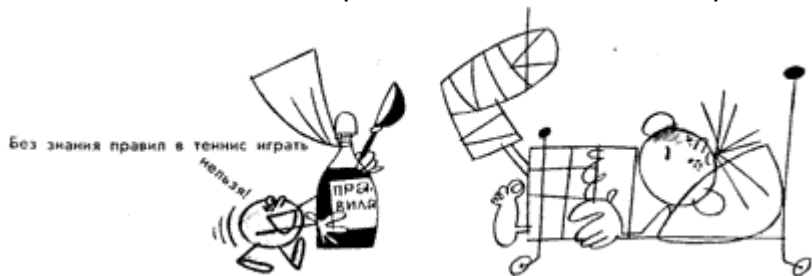
Если вам ещё не исполнилось 9 лет, такой корт для вас будет велик. Лучше всего уменьшить его размеры на 2 м с каждой стороны.

ПРАВИЛА

Без знания правил играть в теннис нельзя, поэтому не перескакивайте через этот параграф. Проверьте, знаете ли вы все то, что здесь написано. Правила необходимо знать наизусть, иначе вы допустите много ошибок даже при верном розыгрыше мяча.

Что является целью игры и задачей каждого игрока, вы, конечно, знаете: послать мяч на половину соперника таким образом, чтобы тот не смог его отбить или ему было бы трудно это сделать.

А как считать мячи, которые попадают в сетку или мимо площадки? Давайте мы вам расскажем, как это делается.



Пример 1

Встреча начинается, играется первый гейм (игра) (в каждом гейме мяч подаёт один и тот же игрок).

Первый мяч с подачи соперник отбивает с большой силой за заднюю линию – 15 очков в вашу пользу (15:0).

Второй мяч соперник отбивает за боковую линию – 15 очков в вашу пользу (30:0).

Третий мяч вы подаёте так, что соперник даже не успевает его коснуться – 10 очков в вашу пользу (40:0).

Четвёртый мяч соперник отбивает в сетку – мяч засчитывается в вашу пользу, гейм закончен.

Вы ведёте 1:0.

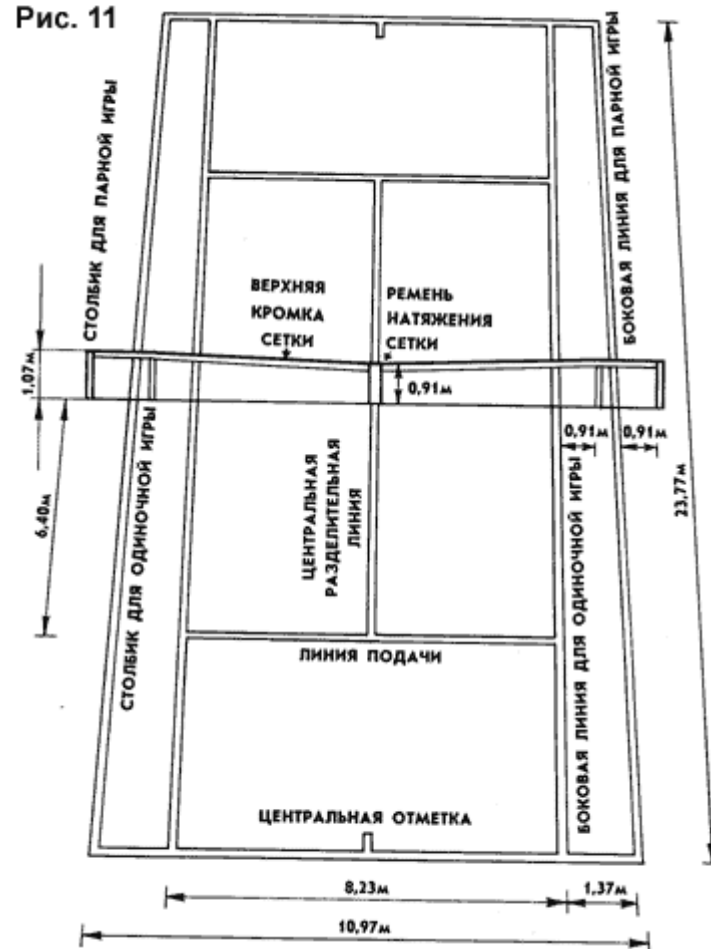
Пример 2

Играется первый гейм. Уже сделано пять подач. Вы ведёте 40:30.

Шестой мяч вы не успеваете отбить – 10 очков в пользу соперника, и объявляется не 40:40, а "ровно".

Седьмой мяч соперник подаёт неточно – мяч засчитывается в вашу пользу, объявляется "меньше".

Рис. 11



Восьмой мяч вам не удаётся отбить – мяч засчитывается в пользу соперника, объявляется "ровно".

Таких "ровно" и "меньше", "больше" в одном гейме может быть неограниченное количество. Гейм заканчивается только тогда, когда тот или иной соперник после счета "ровно" выиграет подряд два мяча. В матче каждый игрок стремится выиграть шесть геймов раньше соперника. Если ему это удаётся, то он выигрывает сет.

После счета 5: 5 игра продолжается. Если один из соперников выигрывает подряд два гейма, он выигрывает сет со счётом 7:5. Для того чтобы при счёте 6:6 сет не слишком затягивался, играется один решающий гейм – "тай-брейк". Раньше по правилам в этом случае нужно было добиться разницы минимально в два гейма, и в сете приходилось играть до счета, например, 12:10, 21:19 и т.п.

Пример 3

Первый мяч (вы начинаете подавать, так как в предыдущем гейме подавал соперник) – подача удачна, вы ведёте 1:0.

Второй мяч (подаёт соперник) – подача удачна, 1:1 (по одному).

Третий мяч (опять подача соперника) – приём мяча неудачен, соперник ведёт 2:1.

Четвёртый мяч (подаёте вы, с этого момента каждый подаёт по два раза) – соперник не отбивает, счёт сравнивается 2:2.

Пятый мяч (ваша подача) – подаёте удачно, ведёте 3:2.

Шестой мяч (подача соперника) – мяч попадает мимо площадки, ведёте 4:2.

Седьмой мяч (подача соперника) – удаётся сильно отбить, ведёте 5:2.

Восьмой мяч (ваша подача) – вам удаётся выполнить укороченный удар, ведёте 6:2.

Девятый мяч (ваша подача) – получается очень резко и точно, ведёте 7:2.

"Тай-брейк" закончен. Вы выигрываете сет со счётом 7:6.

Таким образом, "тай-брейк" заканчивается, когда один из соперников набирает семь очков. Если же в "тай-брейке" счёт 6:6, надо играть до тех пор, пока не будет разницы в два мяча, например 8:6, 13:11 и т.п.

Помните, что в "тай-брейке" всегда после шести сыгранных мячей необходимо меняться сторонами и после окончания "тай-брейка" в следующем сете подаёт тот игрок, который подавал перед "тай-брейком".

Во всех теннисных соревнованиях в ЧСФР юноши, juniоры и женщины для победы должны выиграть два сета из трёх с результатом 2:0 или 2:1; мужчины – три из пяти с результатом 3:0, 3:1, 3:2. В официальных теннисных матчах в ЧСФР в решающем сете нельзя играть сокращённый его вариант, используя "тай-брейк" (при счёте 1:1, 2:2). Но этот сет можно закончить, когда один из игроков (или одна из пар) добьётся победы в двух геймах подряд.

Основные правила одиночной игры

Мяч вводится в игру подачей по диагонали на поле соперника. У игрока есть право на две подачи. При подаче, перед ударом, игрок не должен касаться задней линии, переступить через неё или встать на поле внутри линии. Подачи в течение одного гейма производятся попеременно справа и слева. Если при подаче мяч коснётся сетки, но упадёт на поле соперника, подача повторяется.

При приёме подачи вы имеете право отбивать мяч как после отскока, так и с лета. Двойной отскок мяча считается ошибкой.

Во время игры у сетки, когда мяч находится в воздухе, её нельзя касаться ни ракеткой, ни туловищем, ни ногой или рукой (т.е. до того момента, пока мяч дважды не коснётся корта, или не уйдёт в аут, или в сетку).

Мяч, коснувшийся линии, ограничивающей игровую площадку (а при подаче – поле подачи), засчитывается так же, как и мяч, попавший в поле.

Перед началом встречи проводится жеребьёвка. Кто вытягивает жребий, выбирает подачу или приём подачи. Можно также предоставить право выбора сопернику.

Нельзя отбивать мяч туловищем, ногой или рукой. Кроме ракетки, это можно делать только кистью руки, в которой она находится.

Основные правила парной игры

Выше приведённые правила действительны и для парной игры.

Все четыре игрока подают по очереди: после подачи первого игрока первой пары подаёт первый игрок второй пары, потом второй игрок первой пары и второй игрок второй пары. Кто в паре подаёт первым, решает она сама. Порядок подачи после начала игры может меняться только в следующем сете.

Перед первой подачей соперника игроки должны договориться, кто на какой половине (левой или правой) будет подачу принимать. Половину корта для приёма подачи во время игры нельзя менять – это можно сделать только в начале следующего сета.

После подачи и её приёма любой игрок пары может играть на любой половине своей стороны корта и за его пределами.

СЛОВАРИК ТЕННИСИСТА

Каждый начинающий теннисист должен знать, что существует официальная теннисная терминология. Ею пользуются тренеры, специалисты, игроки. Единая теннисная терминология основана на нормах литературного языка. Теннисный сленг (жаргон) с этой терминологией не имеет ничего общего.

В этой книжке используется только официальная теннисная терминология. Если вы хотите, чтобы мы с вами правильно понимали друг друга, вам не остаётся ничего иного, как хорошо освоить её. Это значит, что о каждом термине, который вы встретите в книжке, у вас должно сложиться чёткое и ясное понятие. Сначала вы будете забывать отдельные термины. Поэтому советуем вам во всех случаях, когда вы не уверены в значении какого-либо термина, перелистывать словарь. Только в этом случае вы сможете правильно нас понимать и делать именно то, что от вас требуется.

ОСНОВНЫЕ ВЫРАЖЕНИЯ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИЕ ТЕХНИКУ ИГРЫ

Способы хватки ракетки

австралийская – см. **модифицированная**;

одной рукой – хватка для любых видов ударов;

двумя руками – применяется для выполнения ударов от туловища;

универсальная – хватка, при которой не меняется положение руки на ручке ракетки;

"молот" – сейчас редко встречающаяся хватка;

континентальная – очень распространённая хватка, эффективная при игре на "быстрых" кортах;

модифицированная (или **полуконтинентальная**) – хватка с небольшими отличиями для ударов справа и слева, хорошо подходит для "медленных" кортов;

со сменой для ударов справа и слева – хватка, при которой меняется положение руки на ручке;

восточная – хватка, при которой значительно меняется положение руки на ручке ракетки (первоначально применялась при игре на "медленных" кортах);

западная (калифорнийская) – ранее применялась в основном на кортах с твёрдым покрытием и для ударов справа и слева; в настоящее время рекомендуется для ударов слева.

Положение туловища

для удара – боком к сетке;

основное – лицом к сетке вблизи задней линии или сетки.

Ракетка

ручка ракетки – часть ракетки, которая служит для её удержания;

головка ракетки – часть ракетки, переплетённая струнами;

шейка ракетки – часть ракетки между головкой и ручкой;

плоскость ручки – часть площади ручки, с помощью которой можно, кроме всего прочего, определить способ хватки ракетки;

плоскость ракетки – струнная поверхность, от которой отлетает мяч;

плоскость ракетки открытая – ракетка при ударе наклонена верхним краем назад;

плоскость ракетки закрытая – ракетка при ударе наклонена верхним краем вперёд.

Подкрутка

боковая – мяч вращается вокруг своей вертикальной оси (влево или вправо);

верхняя – мяч вращается вокруг горизонтальной оси в направлении полёта;

нижняя – мяч вращается вокруг горизонтальной оси против направления полёта; комбинированная – мяч вращается по наклонной оси.

Удары

слева – удар, выполняемый правой рукой слева от туловища;

справа – удар, выполняемый правой рукой справа от туловища;

драйв – удар справа или слева, при котором мяч летит быстро и низко над сеткой;

с полулёта – удар справа или слева, выполненный сразу после отскока мяча;

"свеча" – удар справа или слева по высокой обводящей траектории над соперником, стоящим у сетки;

подача – способ введения мяча в игру:

плоская – подача без подкрутки;

с боковой подкруткой – подача, при которой мяч вращается вокруг вертикальной оси;

с верхней подкруткой – подача, при которой мяч вращается вокруг горизонтальной оси;

с комбинированной подкруткой – подача одновременно с верхней и боковой подкруткой;

замах – движение ракетки до момента удара; в случае необходимости это движение можно разделить на две фазы: движение ракетки до крайнего положения замаха и от него до положения, в котором происходит касание её с мячом;

сопровождение удара – движение ракетки после удара;

смэш – удар ракеткой высоко над головой;

укороченный – удар, при котором мяч летит по низкой и крутой траектории и за сеткой резко снижается;

"гнилушка" – удар, придающий мячу сильное нижнее вращение;

завершающий – последний удар в розыгрыше мяча;

с хода – удар, выполненный в движении в направлении к сетке;

успешный – удар, после которого мяч попадает на сторону соперника;

неуспешный – удар, при котором мяч попадает за пределы корта или в сетку;

перед туловищем (термин употребляется только по отношению к игроку в атакующем положении (бокком к сетке) – место, в котором происходит удар ракеткой по мячу; оно определяется с учётом направления полёта мяча (после удара) и расположения сетки, а не по положению игрока;

плоский – удар без подкрутки мяча или с очень слабой верхней подкруткой;

подготовительный – удар, дающий возможность выхода к сетке или успешного окончания розыгрыша мяча последующим ударом;

с верхней подкруткой – удар, производящийся, как правило, закрытой плоскостью ракетки;

с нижней подкруткой – удар, производящийся открытой плоскостью ракетки;

слайс – удар, придающий мячу одновременно нижнее и боковое вращение;

основной – плоский удар справа, слева, удар с лёта справа или слева, плоская подача и смет;

специальный – любой удар, кроме основных;

топ-спин – удар, придающий мячу максимальное верхнее вращение;

победный – успешный удар, после которого соперник или совсем не имеет возможности коснуться мяча, или отбивает его в сетку или за пределы корта (в аут);

с лёта справа или слева – удар, произведённый до отскока мяча;

сет-болл – последний мяч, который нужно выиграть в сете;

матч-болл – последний мяч, который нужно выиграть в матче.



ОСНОВНЫЕ ВЫРАЖЕНИЯ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИЕ ТАКТИКУ ИГРЫ

Стиль – способ игры, характеризующийся определённым решением игровых ситуаций:

основанный на действиях игрока у сетки – способ игры, при котором игрок стремится после каждого первого удара выйти с задней линии к сетке, а закончить розыгрыш мяча ударом с лёта или смэшем;

основанный на действиях игрока у задней линии – способ игры, при котором игрок не проявляет стремления закончить розыгрыш победным ударом, а чаще всего ждёт ошибки соперника;

основанный на действиях игрока и у сетки, и у задней линии (по всему корту) – способ игры, характеризующийся тем, что игрок использует любую возможность для выхода к сетке, где старается закончить розыгрыш мяча успешным ударом.

Прикрытие – обязанность игрока принимать все мячи, которые попадают на его половину корта.

Расстановка – заранее оговорённое положение игроков в парной игре:

австралийская – расстановка подающей пары перед подачей, при которой оба игрока встают на одну половину корта; эту расстановку используют при приёме подачи соперника кроссом (косым ударом) или в том случае, когда соперник часто применяет "свечу" против подающего;

перекрещивание – может произойти в парной игре, если соперник применяет "свечу"; партнёр игрока, против которого соперник применил "свечу", подбегает к задней линии и отбивает мяч, в это время его партнёр отступает от сетки; при движении назад каждый из них прикрывает противоположную половину корта;

перебегание – осуществляется партнёром подающего игрока для приёма отбитого соперником мяча, на его место перемещается подающий; тем самым оба игрока меняются половинами на своей части корта.

ОСНОВНЫЕ ВЫРАЖЕНИЯ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИЕ РАЗМЕТКУ И ОБОРУДОВАНИЕ КОРТА

Задняя линия, линия подачи, боковая линия для одиночной игры, боковая линия для парной игры, центральная разделительная линия, центральная отметка, сетка, кромка сетки, трос натяжения сетки, столбы (переносные) сетки для одиночной (парной) игры.

ОСНОВНЫЕ ВЫРАЖЕНИЯ, ВСТРЕЧАЮЩИЕСЯ НА ТРЕНИРОВКЕ

Доза нагрузки – определённое количество повторений упражнения с целью повысить выносливость и тренированность игрока.

Двухфазный тренировочный процесс – тренировка, проводящаяся два раза в день: например, в первой половине – отработка техники, во второй – тренировочный матч.

Бег с ускорением – один из способов повышения выносливости; чередование быстрого и медленного темпа бега (темп выбирает сам спортсмен). Дистанция и время её прохождения точно не задаются. Для такого бега лучше всего подходит пересечённая местность.

Формы тренировок – к наиболее часто применяемым относятся: групповая, индивидуальная под руководством тренера, тренировочный матч.

Игровая отработка – отработка действий в определённой игровой ситуации (т.е. в ситуации, которая может встречаться в игре).

Игровая ситуация – ситуация, возникающая в результате определённой расстановки или деятельности обоих соперников (например, при подаче, приёме подачи, ударах).

Интенсивность – показатель напряжённости (величины нагрузок) тренировочной деятельности. Определяется количеством преодолеваемых нагрузок в единицу времени. Контролировать интенсивность можно измерением частоты пульса в минуту.

Годовой тренировочный цикл – цикл, состоящий из подготовительного, предсоревновательного, соревновательного и переходного периодов.

Однофазный тренировочный процесс – тренировка, проводящаяся один раз в день, включающая в себя однородную тренировочную деятельность.

Компенсационные упражнения – упражнения, которые выравнивают одностороннее развитие какой-то одной части тела, происшедшее в результате определённой специализированной деятельности (например, игры одной и той же рукой).

Концепция – см. **Тренированность**.

Макроцикл – длительный повторяющийся период; в тренировочном процессе чаще всего период от одного месяца до одного года.

Микроцикл – небольшой повторяющийся период; в тренировочном цикле чаще всего период от одного дня до недели.

Методы тренировок – к наиболее часто применяющимся относятся:

тренировка с интервалами – большие и малые нагрузки чередуются в точно определённых интервалах;

повторяющаяся тренировка – одна и та же деятельность, повторяющаяся с целью закрепления полученных навыков и их совершенствования;

состязательная тренировка – различные виды состязаний, соревнований и тренировочных матчей;

тренировки с гибким графиком – большие и малые нагрузки чередуются без чётко определённого часового графика.

Периоды годового тренировочного цикла – периоды времени с определённой направленностью тренировочного процесса. Данный цикл состоит из следующих периодов:

главный – см. **соревновательный**;

предсоревновательный – служит главным образом для определения спортивного уровня игроков в тренировочных или товарищеских матчах;

переходный – служит для активного отдыха спортсменов;

подготовительный – используется для устранения ошибок в технике игры и повышения её тактического уровня, улучшения физической и психологической подготовки игроков;

соревновательный – служит для сохранения и улучшения спортивной формы игроков, достижения ими наилучших показателей в спортивных соревнованиях.

Объём тренировок – величина затраченного труда, выраженного в количестве пробегаемых метров, поднятых килограммов и т.п. Чаще всего употребляется в связи с тренировочной единицей или годовым тренировочным циклом (объём тренировочной единицы, объём годового цикла).

Двигательные качества – основные данные любого спортсмена, необходимые для достижения спортивных результатов: сила, скорость, выносливость, ловкость, подвижность суставов (гибкость); подразделяются на:

общие – являются основой специальной двигательной деятельности и развиваются с помощью атлетических, гимнастических упражнений, занятий другими (кроме основного) видами спорта и спортивными играми;

специальные – применяются в определённой спортивной деятельности игрока: специальная скорость для теннисиста – это, например, способность его вовремя достать "подрезку", специальная ловкость – способность в трудной ситуации технически правильно выполнить удар; специальная выносливость – способность провести с одинаковой интенсивностью и на одном техническом уровне долго длящийся матч и т.д.

Принципы тренировки – определяют долговременную направленность спортивной деятельности.

Средства – чаще всего физические упражнения, которые составляют содержание тренировочной единицы:

обычные – развивают общие двигательные качества (например, атлетические, гимнастические упражнения, дополнительные игры);

специальные – развивают специальные двигательные качества (например, упражнения по технико-тактической подготовке).

Упражнения для отработки – упражнения, направленные на овладение техникой, развитие реакции, двигательных качеств; проводятся обычно в спокойной обстановке, не отвечающей условиям матча.

Психологическая подготовка – составная часть тренировочного процесса; служит для того, чтобы игроки, обладая специальными знаниями или применяя необходимые умения, научились достигать во время соревнований оптимальной спортивной формы. К психологической подготовке относится, и формирование



умения не поддаваться страху или чрезмерному волнению перед соревнованием и во время него, освобождаться от ощущения особой ответственности и т.п.

Регенерация – восстановление сил, затраченных игроком в процессе тренировок и соревнований. Чаще всего для регенерации рекомендуются массаж, плавание, посещение сауны.

Реабилитация – лечебный процесс, целью которого является устранение последствий повреждения сухожилий, суставов, мышц, костей. Для реабилитации применяются, например, электролечение, облучение и др.

Составные тренировочного процесса – взаимосвязанные части спортивных тренировок, составляющие их содержание. К ним относятся технико-тактическая, физическая и психологическая подготовка.

Спортивная форма – уровень тренированности. Её показателями являются число успешных ударов, степень усталости после физических нагрузок, ощущение лёгкости в движениях и т.п.

Спортивная подготовка – в теннисе делится на этапы: общеспортивная подготовка (7-10 лет), всесторонняя подготовка (11-14 лет), специальная подготовка (15-18 лет).

Технико-тактическая подготовка – самая важная часть тренировочного процесса. Игрок в процессе неё совершенствуется в технике выполнения ударов и учится применять тактические приёмы.

Физическая подготовка – составная часть тренировочного процесса, позволяющая повысить уровень двигательных качеств, необходимых игроку непосредственно в соревновании и вообще для его развития.

Тренировочный процесс – длительный процесс, направленный на достижение максимальной спортивной результативности и одновременно всесторонне развивающий личность спортсмена.

Тренированность – степень физической подготовленности спортсмена.

Соревнования

контрольные – служат для определения общего уровня спортивной формы игрока; проводятся, например, перед началом основных соревнований, турниров для отбора игроков в команду, определения номера игрока в команде и т.п.;

тренировочные – включаются в тренировочный процесс как единица, их целью является проверка уровня подготовки спортсмена в условиях, близких к условиям соревнований.

Ритм – точно рассчитанная по времени очередность движений, из которых складывается определённая деятельность (например, при подаче, перемещении игрока, занятии им ударной позиции и т.п.).

Результативность – уровень активности игрока в одном соревновании (упражнении).

Сдвоенный годовой тренировочный цикл – включает в себя два подготовительных, два предсоревновательных, два соревновательных, один переходный период. Удобен для игроков, которые, кроме летних соревнований и турниров, участвуют ещё и в зимних.

ОТРАБОТКА ОСНОВНЫХ УДАРОВ

Начальный этап обучения игре в теннис труднее, чем во многих других видах спорта. Иногда приходится потратить много времени, чтобы научиться отбивать мяч через сетку несколько раз подряд.

Удары надо выполнять как можно точнее и технически грамотно. Если вы привыкнете производить удары неверно, впоследствии вам придётся переучиваться. Однако ошибка может пустить корни так глубоко, что вам не удастся её исправить. Поэтому **с самого начала учитесь играть правильно!**

Поправляйте друг друга, сравнивайте технику выполнения удара с рисунками в книжке, контролируйте свои движения без мяча перед зеркалом. Очень важно, чтобы вы научились технически правильно выполнять удар без мяча ещё до того, как начнёте играть.

Стараясь достать и отбить мяч, вы будете часто забывать о правильном выполнении ударов. Поэтому, до того как вы добьётесь автоматизма в их выполнении, а на это уйдёт немало времени, перед каждой игрой и после неё отрабатывайте удары без мяча. При этом представьте себе, что вы должны попасть по воображаемому мячу серединой плоскости ракетки, послать его в нужном направлении, и обязательно обратите внимание на движение руки с ракеткой.

Для одного раза это даже слишком много – научитесь сначала правильно выполнять движение руки с ракеткой, а потом можете сконцентрировать внимание только на точности удара по мячу и его попадании в цель. Все наши советы и описания рассчитаны на теннисистов-правшей, но и левша может легко приспособить их для себя.

И ещё один важный совет: пока не научитесь правильно выполнять удары, не старайтесь копировать взрослых, зрелых теннисистов. У каждого опытного теннисиста сложился свой стиль игры, свой способ, который наиболее ему подходит, или даже подходит только ему – поэтому он так хорошо играет. Другому теннисисту такой способ может принести только вред. Во всех видах спорта, в том числе и в теннисе, успех игры зависит от двух факторов: владения техникой и индивидуального стиля игрока. Чем выше класс игрока, тем большее значение имеет его индивидуальный стиль.

Начинающему теннисисту вполне достаточно овладеть основными техническими приёмами. Только после этого можно приступать к выработке индивидуального стиля. Сказанное, конечно, не означает, что вам не следует смотреть на игру выдающихся спортсменов. Наоборот, наблюдайте за ними больше и чаще, как можно внимательнее. Но все-таки не старайтесь им подражать. Обращайте внимание на то, как они передвигаются по корту, когда, в какой момент бьют по мячу, на их умение собраться, сконцентрироваться, выбор положения для удара, подготовку к нему.

Наблюдение за игрой хороших теннисистов – важная составная часть тренировочного процесса. И дома, перед сном, можете снова вспомнить, как играл спортсмен, что вам в его игре понравилось. А на следующий день у вас все будет лучше получаться. Вообще очень полезно думать об игре даже тогда, когда вы не находитесь на корте. Собственно, когда вы мысленно играете или разбираете игру других теннисистов, сравниваете себя с ними, вы ведь тоже тренируетесь.

Тренировка на корте – безусловно, главное. Но советуем вам не выбрасывать из головы мяч и ракетку сразу же, как только вы уходите с корта. Иначе вы многое забудете до следующей тренировки, и вам придётся потратить какое-то время на воспроизведение предыдущего занятия.

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ УДАРОВ

Техника – одна из главных составных частей тенниса, от которой зависит уровень игры спортсмена. В начале обучения основное внимание вы должны уделять отработке техники выполнения ударов. Старайтесь правильно выполнять их, не увлекайтесь силой и резкостью удара. Поначалу даже лучше пропустить трудный мяч, чем технически неправильно его отбить. Для вас сейчас значительно важнее точность движения руки с ракеткой. Теннисисты назовут вам и другие условия хорошей результативности. Некоторые считают

самым главным работу ног, другие – тактику, третьи – психологическую подготовку или волю к победе. Все это, конечно, необходимо, но только для тех, кто умеет правильно производить замах.

В любом виде спорта для успеха наиболее значимой является та часть тела, которая ближе расположена к спортивному снаряду. У лыжников это голеностопные суставы ног и колени, у футболистов – ступня и нога, у волейболистов – пальцы рук, а у теннисистов – **запястье и предплечье**. О том, какие функции они выполняют, мы расскажем вам позднее.

Для выполнения каждого удара существует своя техника. Однако есть и общие технические основы, которыми необходимо владеть для выполнения любых ударов:

1. Мяч держите постоянно в поле вашего зрения.
2. К удару готовьтесь своевременно.
3. При выполнении удара стойте по отношению к сетке боком.
4. Равномерно ускоряйте движение руки с ракеткой.
5. В удар вкладывайте силу, равную весу своего тела.
6. Выполняйте удар с расслабленными плечом, предплечьем, но с напряжённой в запястье рукой.
7. После выполнения удара как можно быстрее возвращайтесь в исходное положение.
8. Удар по мячу производите перед собой на нужном расстоянии от туловища. Существуют и другие важные правила, но эти сейчас для вас являются самыми главными. Каждый из пунктов мы с вами подробно разберём. Вчитайтесь в них, чтобы запомнить как можно лучше. Это облегчит вам начальный период обучения.

Старайтесь на тренировке не расходиться ни с одним из этих советов. Тогда вы быстро научитесь хорошо играть.

1. Любой теннисист знает, что он должен внимательно следить за мячом; каждый думает, что ему это удаётся; а начинающему это кажется само собой разумеющимся. И все же многие именно здесь совершают ошибку. Очень важно смотреть на мяч вплоть до того момента, когда он коснётся ракетки. Движения партнёра, а позднее соперника надо контролировать боковым зрением, наблюдать за ним как бы уголком глаза. Но как только мяч перелетит через сетку на его сторону, смотрите только на мяч. То внимание, которое вы уделяете на тренировке наблюдению за всеми мячами, от первого до последнего, является одним из главных условий ваших последующих успехов в игре.

2. В одной из книжек по теннису мы как-то прочитали: "Никогда не рано готовиться к удару. Чем раньше вы подготовитесь к нему, тем лучше и уверенней вы его произведёте". Эта цитата ярко характеризует значение своевременной подготовки для качественного выполнения удара. В процессе тренировок у вас выработается навык начинать подготовку к удару, когда мяч находится на определённом расстоянии от вас. В то же время, чем лучше вы будете играть, тем сильнее будут у вас соперники, быстрее будет летать мяч, а значит, и времени на производство удара будет оставаться меньше. Поэтому лучше в первое время, когда мячи летают ещё медленно, начинать подготовку к удару как можно раньше. Это значит, как можно раньше производить замах и переходить в ударную стойку. Каждый удар в теннисе распадается на четыре фазы: а) замах, б) собственно удар, в) сопровождение удара, г) возвращение в исходное положение. Вы познакомитесь с ними подробнее при отработке техники выполнения отдельных ударов.

Своевременная подготовка к удару означает своевременный переход из основной стойки в стойку для удара и своевременное произведение замаха. Основная стойка (рис. 12) – это положение, в котором вы ожидаете мяч и в которое возвращаетесь после выполнения удара. Для каждого удара есть своя стойка, из которой он производится.



Рис. 12

Переход в ударную стойку и замах необходимо совершить ещё тогда, когда мяч находится в воздухе. Когда мяч коснулся земли, замах уже должен быть закончен!

Итак, у вас ракетка уже готова к удару, и вы внимательно следите за отскоком мяча. Это касается ударов с обеих сторон – справа и слева. Мы ещё поговорим об этом при разборе четвертой технической основы.

3. Вы никогда не увидите, чтобы хороший теннисист производил удар, стоя лицом к сетке. Такое может случиться только при ударе справа, когда игрок не успевает к мячу и у него не остаётся времени для того, чтобы правильно развернуться. Вы же вначале будете выполнять удары по спокойно и точно летящим мячам, поэтому у вас будет достаточно времени для того, чтобы все сделать правильно. Почему нужно стоять боком к сетке? В таком положении вы располагаете большим пространством для удара и вам легче контролировать полет мяча.

4. У каждого удара есть свой оптимальный ритм. Чтобы вы могли начать медленное движение рукой и ускорить его перед касанием ракетки с мячом, необходимо своевременно подготовиться к удару. Выполнение удара с равномерным ускорением в ваших же интересах. Быстрое движение руки придаёт мячу большую скорость. В то же время неторопливое начало влияет на уверенность выполнения удара, повышает вероятность попадания по мячу центром плоскости ракетки и обеспечивает стабильность удара. Медленное движение руки с ракеткой на всем протяжении удара, быть может, и будет способствовать его точности, но удар в этом случае будет слишком мягким и неэффективным. И напротив, быстрое, слишком резкое движение руки с ракеткой уже из основной стойки наверняка приведёт к неточному попаданию.

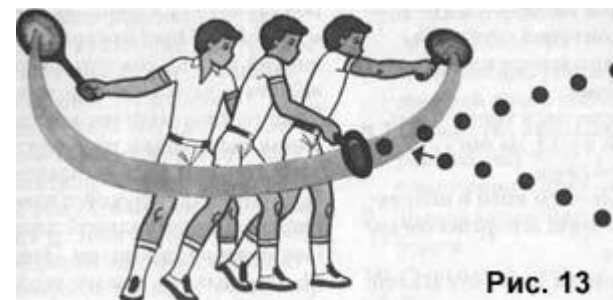
Обратите внимание на хорошего теннисиста во время выполнения им удара справа. Вы увидите, что он начинает производить замах медленно, но как только ракетка заходит под мяч, скорость её движения увеличивается и в момент касания с мячом становится максимальной. После того как мяч отбит, движение опять равномерно замедляется.

Посмотрите на фазы удара справа на рисунке 13. Наиболее широкая траектория движения ракетки соответствует самому быстрому движению руки.

5. Если вы уже умеете отбивать мяч центром плоскости ракетки и производить удар плавно, вам следует научиться вкладывать в него силу, равную весу своего тела. Нельзя играть только рукой. Целенаправленное вкладывание силы, равной весу тела, в удар придаёт мячу скорость и даёт вам возможность контролировать его полет. Кто играет только рукой, играет и слабо, и неточно. Рука может совершать очень точные движения, но не обеспечивает необходимой силы удара. её функцию можно сравнить с функцией руля автомобиля: она направляет мяч в нужное место. В этом случае ноги и тело игрока – это мотор, который придаёт мячу необходимую скорость. Однако в теннисе не все так однозначно, как в автомобиле. Рука в отличие от руля имеет большое значение и для придания мячу конечной скорости.

Сила вкладывается в удар разными способами:

- а) переносом веса тела с ноги, отставленной назад, на ногу, выставленную вперёд;
- б) выставлением ноги в направлении полёта мяча и переносом на неё веса тела;
- в) постановкой ноги, отставленной назад, после удара по мячу перед ногой, выставленной вперёд;



г) набеганием на мяч перед ударом и продолжением бега после удара по мячу. Это технически сложный способ, требующий уже известного опыта и хорошего владения техникой удара.

Мы советуем вам именно в таком порядке отрабатывать вкладывание силы в удар.

6. Во время игры все мышцы тела теннисиста должны быть расслаблены, только рука в запястье напряжена. На практике часто бывает наоборот: твёрдые ноги, одеревеневший корпус, рука напряжена от плеча до кисти, и только сама кисть болтается из стороны в сторону как мухобойка. Один прекрасный итальянский тренер говорил ученикам: "Кисть – это сталь, а не макароны". Теннисисты-мастера в последнее время часто стали применять удары с сильной верхней подкруткой. Их производят рукой с эластично гибким в вертикальной плоскости (вверх-вниз) запястьем. Это, однако, не означает, что мастера играют расслабленной кистью, что у них рука в запястье неконтролируемо двигается туда-сюда и то "гасит" на ракетке мяч, то посылает его на десятки метров в аут.

Рука с гибкой кистью даёт возможность движения в запястье с небольшой амплитудой, с помощью чего игрок в нужный момент ускоряет или, наоборот, замедляет полёт мяча. Но так как вы к мастерам ещё не относитесь, то запомните, что **рука в запястье должна быть всегда твёрдой и представлять с ракеткой прочное соединение.**

7. После удара вы не должны оставаться на месте, провожая глазами и ракеткой мяч, раздуваясь от гордости после успешного удара или опуская руки от неудачи. Каждый удар начинается и заканчивается в исходном положении.

8. Старайтесь все удары выполнять перед собой: одни дальше от туловища (удары с лета), другие ближе к нему (смэш). Играть из-за туловища по многим причинам нецелесообразно: снижена возможность контроля (глазами) за мячом, нельзя вложить в удар силу, равную весу тела, и он получается неточным.

Все это вы должны запомнить и применять при отработке теннисных ударов. Конечно, требований к правильному выполнению ударов предостаточно. При первых попытках вы не сможете все эти требования соблюсти. На наш взгляд, целесообразен следующий порядок отработки ударов:

1. Отработка правильного и точного движения руки с ракеткой без мяча.
2. Выполнение удара по мячу центром плоскости ракетки.
3. Выполнение удара по мячу центром плоскости ракетки несколько раз подряд.
4. Отработка попадания мячом в правую или левую половину корта.
5. Выполнение удара по мячу перед собой на правильном расстоянии от туловища.
6. Отработка вкладывания силы, равной весу тела, в удар (перенос центра тяжести с ноги, отставленной назад, на ногу, выставленную вперёд).
7. Выполнение удара по мячу в верхней точке его отскока.
8. Отработка вкладывания силы, равной весу тела, в удар и последующего движения за мячом.
9. Выполнение быстрого и резкого удара.
10. Отработка набегания на мяч.
11. Выполнение удара с подкруткой.

Хотелось бы дать несколько рекомендаций к порядку отработки ударов:

а) на первых тренировках не так важно, куда полетит ваш мяч после удара, в какой момент после отскока вы попадёте по нему, не имеет значения и резкость удара;

- б) прежде всего, контролируйте правильность движения руки с ракеткой и выполнение удара по мячу центром её плоскости, потом сосредоточьтесь на точности удара и только после этого – на его резкости (скорости полёта мяча);
- в) удары с подкруткой отрабатывайте только после овладения техникой выполнения плоских ударов.
- Остальные выводы попытайтесь сделать сами.

ОСНОВНЫЕ УДАРЫ

К основным ударам относятся: плоские удары справа и слева, плоская подача, удар с лета, смэш. Овладение ими как азбукой игры в теннис является залогом ваших спортивных достижений.

Каждая основа, как и любое здание, должна иметь под собой прочный фундамент, иначе она долго не продержится. Так же и в теннисе – плохой фундамент означает низкий уровень спортивного мастерства игрока. Поэтому отнеситесь к отработке техники выполнения основных ударов с прилежанием и большой долей ответственности. Это вам очень пригодится в будущем.

Прежде чем взять в руки ракетку, потренируйтесь в подбрасывании мяча, изучите траекторию, скорость его полёта, обратите внимание на отскок. Вы можете сами придумать целый ряд упражнений, кроме тех, которые мы вам предлагаем:

1. Подбросьте мяч вверх прямо перед собой и поймите его сначала обеими руками, потом попеременно правой и левой рукой. Изменяйте высоту подбрасывания мяча.
2. Ударяйте мячом о землю, попеременно ловите его то левой, то правой рукой. То же самое проделайте в ходьбе, беге.
3. Перебрасывайте мяч с партнёром друг другу (на расстоянии 4-6-8-10 м):
 - а) одной рукой снизу по навесной траектории (мяч ловите одной рукой);
 - б) одной рукой сверху по навесной траектории (мяч ловите двумя руками);
 - в) одной рукой снизу (мяч ловите двумя руками и одной после отскока; бросайте его так, чтобы он отскакивал в зоне, обозначенной двумя линиями);
 - г) одной рукой снизу по навесной траектории (у каждого из вас свой мяч, бросайте и ловите оба мяча одновременно).
4. Перекатывайте по полу один мяч друг другу, потом каждый одновременно свой мяч другому.
5. Встаньте в стойку для удара; подбрасывая мяч, ловите его движением, похожим на удар справа, на уровне вашего пояса.

А теперь попробуйте проделать то же самое с ракеткой в руке. Но перед тем как взять её, вы должны уяснить, что хватка ракетки оказывает огромное влияние на технику игры и малейшее отклонение сразу отражается на результате удара.

Существует целый ряд способов хватки ракетки, и не всегда ясно, какой из них наиболее подходит для игроков даже достаточно высокого уровня. Любой из способов имеет свои преимущества и недостатки. Он может подходить для техники и стиля одних игроков, в то же время, будучи абсолютно не приемлемым для других. Поэтому мы вам советуем освоить такие способы хватки ракетки, от которых в дальнейшем вам будет проще перейти к другим, более подходящим для вас.

Мы познакомим вас со стандартными способами хватки ракетки, которые применяют игроки разного уровня во всем мире. Надо сказать, что у любого игрока существует своё, субъективное, понятие способа хватки ракетки, и поэтому трудно найти двух спортсменов с абсолютно одинаковой хваткой, даже если они выбрали



один и тот же её способ.

Способы хватки ракетки подразделяются на две основные группы:

Хватка без изменений – положение руки на ручке ракетки одинаково для всех ударов (континентальная хватка, хватка "молот").

Преимущество хватки без изменений в том, что она даёт возможность всегда быть готовым к любым ударам. Недостатком же является ограничение возможности производить удары справа с сильной верхней подкруткой и высокие удары с лета, а также высокие укороченные победные удары с середины корта.

Континентальная хватка (рис.14)

Название этой хватке дали американцы, впервые начавшие её применять в Европе, т.е. на Старом континенте. А прославил этот способ англичанин Ф.Перри, становившийся победителем Уимблдона в 1934-1936 гг.

При этой хватке вершина угла между большим и указательным пальцами находится слева от левого ребра верхней грани ручки ракетки. Пальцы размещены свободно, причём указательный отделен от остальных. Эта хватка в основном используется для удара слева.



Рис. 14

Хватка "молот"

Уже само название говорит о способе хватки ракетки. Это, собственно, та же континентальная хватка, только с прижатыми друг к другу пальцами. По сравнению с континентальной хватка "молот" не имеет особых преимуществ, даже наоборот, создаёт значительные трудности при выполнении удара справа.

Хватка с изменениями – положение руки на ручке ракетки для разных ударов, прежде всего для ударов слева и справа, различно (модифицированная хватка, восточная хватка, западная хватка).

Преимущества хватки с изменениями, прежде всего для ударов справа и слева, заключаются в создании оптимальных условий для выполнения каждого удара, особенно ударов с верхней подкруткой, и обеспечения их большей силы. Недостатком способа является потеря времени, затрачиваемого на изменение положения руки при быстром обмене ударами.

Модифицированная или австралийская (полуконтинентальная) хватка (рис.15)

При этом способе разницы между хватками для ударов справа и слева почти не существует. В этом его преимущество.

При хватке для удара справа вершина угла между большим и указательным пальцами находится немного правее левого ребра верхней грани ручки ракетки, а для удара слева – левее этого ребра, приблизительно там же, где при континентальной хватке.



Рис. 15

Восточная хватка (рис.16)

Название этой хватке дали американцы, так как её чаще всего использовали в игре на песчаных кортах восточного побережья США.

При этом способе хватки для удара справа и слева значительно отличаются друг от друга.

При ударе справа вершина угла между указательным и большим пальцами находится посередине верхней грани ручки ракетки. Для удара слева рука поворачивается на 40-60° в зависимости от того, как игрок выполняет его.

Вершина угла перемещается под левое ребро верхней грани ручки. Этот способ удобен для плоских ударов с обеих сторон, и прежде всего для плоского удара слева, при котором обычно применяется небольшая верхняя подкрутка. Недостатком способа можно считать неизбежную потерю времени, затрачиваемого на изменение положения руки, особенно при приёме подачи и ударах с лета.



Рис. 16

Западная хватка (рис.17)

Этот способ чаще всего использовали в Калифорнии и в тех местах на западном побережье США, где строились главным образом корты с твёрдым асфальтовым покрытием.

На таких кортах мяч приобретает высокий отскок, а западная хватка как раз и подходит для выполнения ударов справа по высоким мячам.

Вершина угла между большим и указательным пальцами находится за правым ребром верхней грани ручки. Для удара слева положение руки очень сильно меняется, что приводит к значительной потере времени. Поэтому большинство игроков, применяющих этот способ, играют слева двумя руками, так как в этом случае отпадает необходимость менять положение правой руки на ручке ракетки.

При западной хватке ракетка наклонена под большим углом к земле (закрытой плоскостью), что позволяет выполнять удар справа с большой силой перед туловищем. Мячу придаётся сильное верхнее вращение. Легко также выполняются и топ-спины.

Недостаток западной хватки состоит в необходимости большого замаха и вкладывания силы в удар (большая часть которой уходит на подкрутку). Большой замах затрудняет приём быстрых и низких мячей. Кроме того, используя западную хватку, трудно выполнять удары с нижней подкруткой.

Раньше теннисисты, применяя западную хватку, выполняли удар слева той же стороной ракетки, что и удар справа. Попробуйте и вы так сыграть, но не закрепляйте этот удар на тренировке. Удар слева, выполненный таким образом, неэффективен и нечёток. Использование западной хватки из-за неизбежной потери времени, затрачиваемого на изменение положения руки при ударах слева и справа, большинством специалистов считалось неперспективным. Распространение удара слева двумя руками, а также популярность и техническая проработка топ-спинов с обеих сторон привели к тому, что эту хватку сейчас применяют многие даже высокочеловеческие игроки. Промежуточной между восточной и западной является хватка, которую можно назвать "сильновосточной" или "слабозападной" (в западной терминологии "семивестерн" – полузападная).

Какую же хватку для начала порекомендовать вам?

Хваткой, от которой вы бы могли впоследствии легко перейти к другой, является модифицированная хватка. По величине изменений в характере хватки этот способ между перечисленными выше занимает среднее положение: "молот", континентальная, модифицированная, восточная, западная.

Небольшие изменения в характере этой хватки почти исключают потерю времени при смене ударов, и, что самое главное, использование модифицированной хватки даёт возможность правильно отбивать мячи при ударах справа и слева, а это особенно важно на начальном этапе обучения.

Позднее можно будет чаще менять хватки для ударов слева и справа и уже переходить к использованию восточной или западной. Если вы с самого начала привыкнете к смене хватки, то для вас подобные изменения не будут представлять труда. И наоборот, те из вас, у кого сильные кисти рук и кто предпочитает в основном плоские удары и удары с лета, смогут легко перейти на универсальный способ, постепенно уменьшая число смен хватки до полного отказа от них.

Рис. 17



ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ХВАТКИ РАКЕТКИ

Вы уже многое знаете о хватках ракетки. А вот как изначально правильно взять её в руку?

Положите ракетку плашмя на землю перед собой, присядьте на корточки. Беря левой рукой ракетку за центр, расположите её под углом к земле. Правой рукой возьмитесь за ручку ракетки так, как будто вы подаёте кому-нибудь руку.

Проверьте положение угла между большим и указательным пальцами на ручке – он должен быть правее левого ребра верхней грани (рис. 18). Для самоконтроля сделайте на ручке у вершины угла пометку, чтобы после нескольких ударов проверить правильность хватки. Ведь пока вы не выработаете чувство ракетки, она будет незаметно для вас поворачиваться в руке.

1. Не держите ракетку за самый конец ручки, он должен выглядывать из ладони на 5 – 15 мм.
2. Не сжимайте ракетку судорожно. Держите её свободно и только в момент удара по мячу крепко её сожмите.
3. Пальцы на ручке расположите так, чтобы указательный был отделен от остальных; ручка должна составлять с предплечьем угол в 120° (рис. 19).

Теперь уже можно перейти к подготовительным упражнениям. Их существует множество. Мы рекомендуем вам те, в результате выполнения которых вы сможете ощутить влияние мяча и ракетки на вашу руку, плечо, почувствовать саму ракетку; научитесь наблюдать за приближением мяча к ракетке, попытаетесь попасть по нему серединой её плоскости.

1. Пройдите (пробегите), держа ракетку с мячом на ней, до обозначенного места и обратно.
2. Подбрасывайте мяч ракеткой вертикально вверх (ракетка при этом находится на уровне пояса или чуть выше). После нескольких подскоков мяча на ракетке отбейте его повыше. Сначала держите ракетку ладонью вверх, потом вниз. Чередуйте удары то одной, то другой стороной ракетки.
3. Ударяйте ракеткой по мячу о землю сначала на уровне пояса, потом наклоняясь ниже и ниже. При этом не сгибайте руку в запястье. Упражнение выполняйте также при ходьбе и беге.
4. Перекатывайте мяч по земле и поднимайте его ракеткой. Свободной рукой пустите мяч по земле так, чтобы он равномерно катился вперёд. Обгоните его и подставьте под него ракетку, чтобы он накатился на неё. Мяч на ракетке отнесите на исходное место.
5. Подбрасывайте и ловите мяч ракеткой так, чтобы он "прилипал" к ракетке без отскока (в момент соприкосновения с мячом ракетку следует немного уводить вниз). Подбрасывайте мяч все выше и выше.
6. Перебрасывайтесь с партнёром мячом. Положите мяч на ракетку и снизу по навесной траектории перебросьте его на ракетку партнёра. Посланный вам мяч примите на ракетку, уводя её в сторону во избежание отскока.

Рис. 18

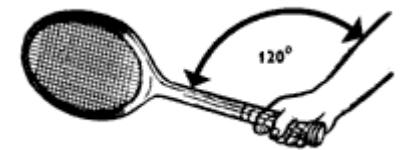


Рис. 19

УДАР СПРАВА

Удар, который мы начинаем с вами отрабатывать, – это удар с правой стороны. На рисунке 20 показано, как он должен выглядеть.

Возьмите ракетку так, как мы вас учили (проверьте угол между ручкой ракетки и предплечьем). Рука напряжена в кисти, отведена назад и повернута наружу (ямка сгиба локтевого сустава смотрит вверх). Ракетку держите

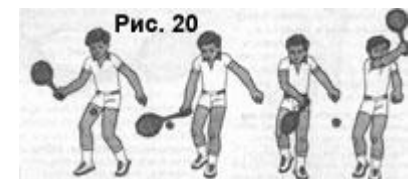


Рис. 20



Рис. 21

крепко (но не сжимайте её судорожно) в горизонтальном положении или с чуть поднятой вверх головкой; плоскость ракетки располагается вертикально по отношению к земле (рис. 21). Это исходное положение всей руки с ракеткой при выполнении удара справа тщательно отработайте!

Очень важна также постановка ног, так как они принимают большое участие в выполнении ударов. При замахе и в момент удара по мячу справа ноги должны располагаться так, как это показано на рисунке 22:

правая ступня параллельна задней линии, а левая образует с правой острый угол. Вес тела равномерно распределяется на обе ноги или немного переносится на ногу, выставленную вперёд. Линия плеч составляет с сеткой небольшой угол, рука немного согнута в локте (так, чтобы угол между плечом и предплечьем составлял около 160°).

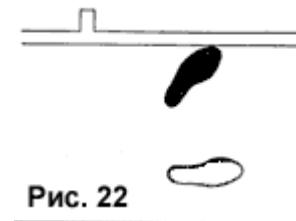


Рис. 22

Итак, вы уже умеете:

правильно держать ракетку;

правильно располагать предплечье и руку с ракеткой относительно друг друга;

правильно ставить ноги;

правильно располагать руку с ракеткой.

Чтобы попробовать выполнить удар справа, вам надо произвести замах. Замах важен для любого удара, он должен быть выполнен вовремя и технически правильно. Однако требование своевременности вас пока не должно интересовать, поскольку сейчас, произведя замах, вы будете ожидать мяч в ударной стойке. При замахе ракетка располагается на уровне груди, плоскость её вертикальна по отношению к земле, рука отведена назад примерно на 60° .

Повторим: вы стоите в положении для удара справа. Правая ступня параллельна задней линии, левая – под острым углом к правой. Ноги немного согнуты в коленях, левая выставлена вперёд и на неё несколько переписан вес тела. Вы используете хватку ракетки для удара справа, рука в кисти напряжена и немного отведена назад, незначительно согнута в локте. Ракетка находится в горизонтальном положении, её головка располагается на уровне груди, плоскость ракетки вертикальна по отношению к земле, величина замаха составляет 60° .

При исполнении удара справа всегда стойте в таком положении.

Как вы уже знаете, удар состоит из 4 фаз: замах – собственно удар – сопровождение мяча – возвращение в исходное положение. Пока мы с вами будем отрабатывать только первые три фазы.

Посмотрите ещё раз на рисунок 20. Если вы уже научились правильно выполнять замах, то можно начать отработку самого удара справа. Мы уже говорили с вами о том, что при выполнении удара скорость движения руки с ракеткой равномерно увеличивается, поэтому из положения замаха рука начинает плавно двигаться навстречу мячу. Непосредственно перед ударом скорость движения ракетки нужно немного повысить. Когда вы будете играть более резко, то более резким будет и ускорение. А сейчас ракетка движется навстречу мячу, но при этом заходит немного под него, как показано на схеме движений (рис.13) при ударе справа в начале этой главы.

В момент удара по мячу рука в запястье должна быть напряжена, ракетка расположена вертикально по отношению к земле или чуть наклонена (т.е. немного повернута плоскостью вверх). Никогда не бейте по мячу из-за туловища или на большом расстоянии перед ним. Лучше всего выполнять удар примерно на линии левой ступни.

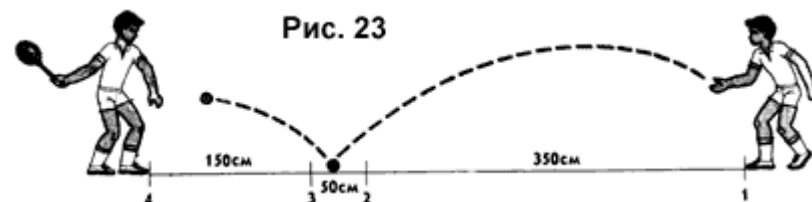
После удара следует сопровождение мяча: рука с ракеткой движется в направлении удара и останавливается на уровне головы перед левым плечом.

Плоскость ракетки по-прежнему находится в вертикальном положении, а рука в запястье напряжена. Не думайте, что замах и сопровождение мяча менее важны для точности удара, чем непосредственно сам удар. Эти фазы существуют не сами по себе, а составляют единое целое. Правильно выполненные замах и сопровождение создают необходимые условия для хорошего удара по мячу и оказывают большое влияние на его точность.

Итак, теперь вы знаете, как надо выполнять удар справа. Своё представление дополните подробным изучением схемы удара и попробуйте несколько раз точно воспроизвести движение руки с ракеткой без мяча.

Проверьте себя перед зеркалом. Не переходите к игре до тех пор, пока не научитесь безошибочно осуществлять движение руки с ракеткой, автоматически, не задумываясь, сосредоточиваясь только на летящем мяче, определении места его отскока и удара по нему.

Первые попытки удара по мячу осуществляйте с партнёром, который бы медленно подбрасывал вам мяч рукой с расстояния 1 м. Когда вы уже отработаете технику выполнения удара, можете увеличить расстояние. Но поскольку и само подбрасывание мяча, и необходимость определения расстояния до него требуют некоторой практики, подготовьте небольшую площадку, как показано на рисунке 23. На отметку 1 должен встать игрок, который будет подбрасывать мяч в зону между отметками 2 и 3; на отметку 4 – тот, кто отрабатывает удар справа. Игрок, подбрасывающий мяч, готовит 6-10 мячей и после того, как все они будут использованы, партнёры меняются местами.



1. Подбрасывайте мяч всегда снизу по навесной траектории так, чтобы он летел очень медленно.

2. Подбрасывайте мяч так, чтобы после отскока он не поднимался выше уровня пояса партнёра.

3. Всегда ожидайте мяч в ударной стойке с замахом для удара справа, контролируйте правильность стойки перед каждым ударом.

4. Начинайте движение ракетки навстречу мячу своевременно, чтобы вам не приходилось слишком ускорять его или производить удар из-за туловища.

5. Наблюдайте внимательно за мячом до самого последнего момента – касания его с ракеткой.

6. Рука в запястье должна быть напряжена; кисть не должна выгибаться ни вперёд, ни назад, ни вверх, ни вниз.

7. По мячу бейте в тот момент, когда он поравняется с линией ступни.

8. Удары выполняйте свободно, направляя их всегда мимо игрока, подбрасывающего мячи.

9. В положении замаха переносите вес тела на носки.

Как только вы сможете выполнять эти упражнения, увеличьте расстояние между отметками 1 и 2, а позже и совсем откажитесь от них. Но это следует сделать только тогда, когда вы научитесь отступать перед более



длинными и высокими мячами и, наоборот, выходить вперёд на короткие и низкие. **Отступайте назад и выходите вперёд всегда боком. Контролируйте движения свои и партнёра!**

Упражнения можно выполнять и втроём: третий игрок пусть контролирует качество ударов и поправляет ошибки. В одной серии подбрасываемых мячей надо сосредоточить своё внимание только на одной ошибке.

Возможные ошибки

1. Ракетка в замахе находится слишком в высоком или слишком низком положении.
2. При движении навстречу мячу вы делаете ещё один быстрый замах, что нарушает непрерывное и равномерное ускорение движения руки с ракеткой. (Из положения замаха ракетка должна двигаться сразу вперёд навстречу мячу.)
3. Слишком напряжены и согнуты ноги в коленях (рис. 24).
4. При движении ракетки рука в запястье расслаблена.
5. При сопровождении мяча ракетка находится в неправильном положении.
6. Плохо следите за мячом.

Когда вы убедитесь, что уже не совершаете ошибок и правильно выполняете упражнения, начинайте учиться выполнять тот же удар уже из основной стойки.

Основная стойка – это исходное положение, в котором игрок ожидает мяч и в которое он возвращается после выполнения каждого удара. Так как вы не знаете, каким будет ваш следующий удар, ракетка в основной стойке должна находиться в таком положении, чтобы для замаха и ударов слева и справа у вас было одинаковое пространство. Следовательно, ракетку надо держать прямо перед собой с небольшим отклонением влево.левой рукой придерживайте её у основания головки, которая должна располагаться на уровне вашей груди. Это относится к отработке ударов как слева, так и справа.

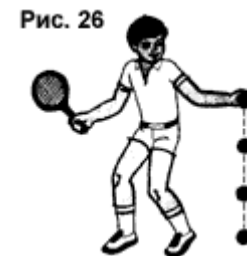
При обучении ударам с лёта ракетку держите на уровне головы. Линия плеч должна быть параллельна сетке, ноги немного согнуты в коленях и расставлены по ширине плеч. Вес тела перенесите на носки, корпус слегка наклоните вперёд, голову поднимите, чтобы хорошо видеть весь корт (рис. 25).

Во время ожидания мяча не стойте как вкопанные, слегка переступайте, перенося вес тела с одной ноги на другую, но только не подсакивайте, ступни не должны заметно отрываться от земли. Локти держите близко к туловищу и внимательно следите за соперником.

Очень важно научиться быстро переходить из основной стойки в ударную с замахом для удара справа. Всё, в общем-то, просто, хотя ряд игроков совершенно напрасно усложняют эту процедуру.

Начинать следует с разворота руки в запястье и предплечье (рис.26). Одновременно с этим перенесите вес тела на левую ногу и разверните вправо стопу правой ноги, корпус и плечи. Так вы правильно подготовитесь к замаху для удара справа. Как только ступня правой ноги будет параллельна сетке, перенесите на эту ногу вес тела, а левую расположите против направления полёта мяча. Ракетку при отведении назад держите на том же уровне, руку в запястье не сгибайте и не опускайте вниз головку ракетки.

Посмотрите ещё раз внимательно на оба рисунка и несколько раз повторите на площадке и дома перед зеркалом без мяча переход из исходного положения в ударное. Когда вы будете совершать его автоматически (легко, правильно и без большого напряжения внимания), попробуйте проделать все это уже с мячом.



Переход из исходной стойки в ударную начинайте непосредственно перед тем, как партнёр подбросит вам мяч. Возможно, что в ударной стойке вам придётся немного его подождать. Плавность движений у вас появится, когда партнёр будет направлять вам мяч более резко. Как только закончите сопровождение удара, сразу же возвращайтесь в исходное положение. Это четвертая фаза любого удара, что вы уже знаете. Па всякий случай ещё раз повторим эти фазы:

замах;

удар по мячу;

сопровождение удара;

возвращение в исходное положение.

При последующей отработке удара справа можно не подбрасывать мяч рукой, а разыгрывать его ракеткой.

1. Встаньте в ударную стойку, мяч в левой руке, повернутой тыльной стороной ладони вверх.

Рука немного напряжена и вытянута вперёд чуть вправо (рис. 26). Руки должны быть

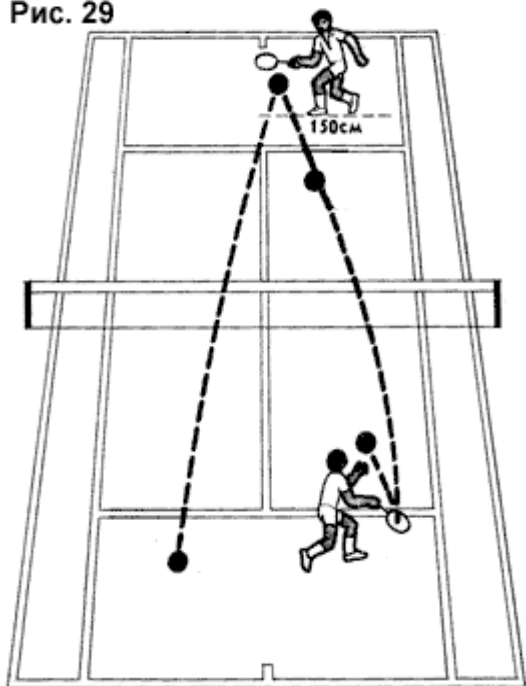
расположены так, чтобы линия между серединой плоскости ракетки и мячом была параллельна боковой линии корта (направление полёта мяча) (рис. 27).

2. Спокойно выпустите из руки мяч на землю (без движения руки в запястье).

3. Ракетка, не отклоняясь назад, из положения замаха идёт прямо на мяч.

4. Касание её с мячом должно произойти ниже верхней точки его отскока (когда он начнёт опускаться).

Рис. 29



5. Как только мяч покидает левую руку, она немного опускается и как бы указывает направление его полёта.

Грубая ошибка

Руки после выполнения удара перекрещиваются (рис. 28).

Положите рядом с собой побольше мячей и один за другим разыграйте их. Вместе с партнёром следите за правильным выполнением ударов, при этом:

1. Стойте боком к сетке.

2. Не производите слишком большой или слишком маленький замах: большой влияет на точность удара, маленький приводит к отклонению ракетки назад.

3. Не ударяйте мячом о землю, а только выпустите его из руки.

4. Держите кисть руки в напряжении.

5. С самого начала перенесите большую часть веса тела на левую ногу.

Разыгрывайте мяч после собственного подброса сначала у стенки, затем уже посылайте его через сетку с расстояния около 1-2 м за линией подачи. Когда освоите этот способ розыгрыша мяча, начертите на противоположной стороне корта перед линией подачи квадратную мишень со стороной в 1 м и старайтесь попасть в неё с одного и того же места. Контролируйте, прежде всего, длину ударов, чтобы не было перелётов или недолётов.

Если вам удастся попасть в мишень 5-6 раз из 10, можете переходить к следующему упражнению (рис. 29).

Рис. 27

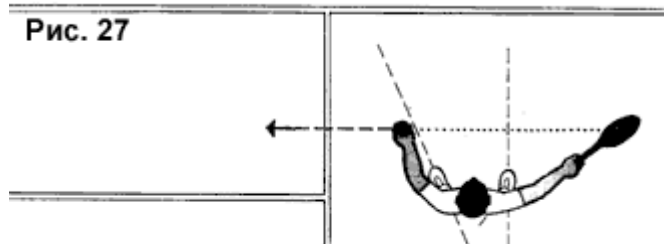


Рис. 28



Партнёр встаёт в ударную стойку приблизительно в 150 см за мишенью (позже в исходное положение) и отбивает разыгрываемые мячи спокойными ударами через сетку к задней линии. Возвращайте только точно посланные вам мячи. Игрок их не отбивает, а разыгрывает следующий мяч. После 10-15 мячей поменяйтесь ролями.

Продолжайте упражнение до тех пор, пока не научитесь все делать безошибочно. После этого вы уже можете сыграть первый матч на счёт: мяч в мишени – 1 очко, возвращённый через сетку в поле для парной игры – 2 очка. Игра продолжается до 5 смен по 10 мячей каждая. Максимально можно набрать 150 очков. Вряд ли это у вас получится, потому что даже для опытного игрока это непростая задача. Однако если вы наберёте меньше 70 очков, вам надо ещё много тренироваться. 100 очков и более означают, что вы уже кое-что умеете, но надо продолжать обучение. У вас есть шансы научиться играть в теннис по-настоящему.

З а п о м н и т е: вы сможете набрать много очков, если будете тщательно посылать мячи друг другу. Всегда старайтесь придерживаться этого правила на тренировке. Она только тогда даст какой-то эффект, когда партнёры будут играть друг на друга. А вот в матче вы будете играть уже только на себя.

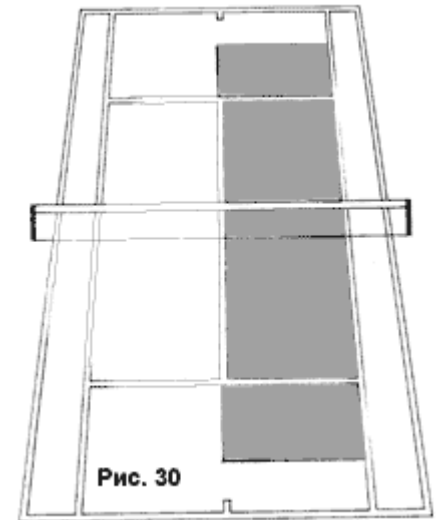
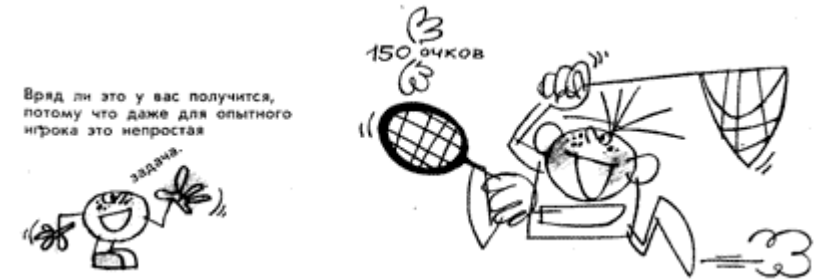
Когда вы наберёте более 100 очков, можете уже выполнять удар справа свободно через сетку. Но для начала вам хватит и половины корта; с каждой стороны уменьшите его размеры на 2 м. После небольшой тренировки сыграйте на счёт: один сет до 21 очка, при этом каждый из вас разыгрывает по 5 мячей, как в настоящей игре. Для подачи может быть использована только одна попытка. Мяч должен попасть в поле подачи.

Настоятельно вам советуем **раньше времени не играть на всем корте. Игра на укороченной площадке (рис. 30) даст вам целый ряд существенных преимуществ:**

- а) вы обмениваетесь только короткими, медленными и низкими мячами;
- б) так как не надо бегать за мячом, вы можете полностью сосредоточиться на технике выполнения удара;
- в) вы можете применять только удары справа;
- г) не нужно делать большой замах и прилагать большие усилия для удара;
- д) узкие рамки корта заставляют вас точно направлять свои мячи.

Удар справа как самый важный вам надо постоянно совершенствовать. При определённых условиях, применяя преимущественно удар справа и менее эффективный удар слева, можно выиграть матч даже при слабой подаче, без использования ударов с лёта или смэшей. При слабом же владении ударом справа, даже играя приблизительно с равным вам соперником, вы не сможете его победить.

Совершенствуйте удар справа на всем корте, отрабатывайте уверенность и точность его выполнения, а на самой последней стадии обучения и резкость. Старайтесь выполнить удары справа при движении в сторону, вперёд и назад. Эти удары имеют некоторые особенности, которые вы должны обязательно усвоить.



УДАР СПРАВА В ДВИЖЕНИИ В СТОРОНУ

Этот удар в игре встречается чаще всего, ведь только в виде исключения соперник даёт вам возможность отбить мяч, не отходя в сторону. Поэтому нужно своевременно подготовиться, чтобы нанести успешный ответный удар.

Как только вы увидите, что мяч идёт на правую сторону, начинайте разворачивать ноги, корпус и плечи вправо, одновременно переводя ракетку в положение замаха. Затем сразу выбегайте вправо на расстояние, необходимое для удара по мячу. Вы должны оказаться в ударной позиции раньше, чем мяч коснётся земли.

Прежде всего, нужно правильно определить место падения мяча и собственную позицию. Первые 2-3 шага должны быть очень быстрыми, потом уже скорость можно снизить, чтобы перейти в устойчивое положение для удара. Если вы подбежите к мячу в последний момент, маловероятно, что вы успешно выполните удар. И напротив, ожидая мяч в новой позиции, вы можете использовать все оставшееся время на подготовку, определение цели удара и концентрацию внимания на его выполнении.

Любое движение по корту начинайте с движения руки с ракеткой в нужном направлении. её в этом смысле можно приравнять к указателю поворота у автомашины. При выбегании на правую сторону сделайте первый короткий шаг развёрнутой правой ногой, потом длинный левой. Так вы быстрее попадёте в боковое положение. Во время бега закончите замах и внимательно следите за мячом. После сопровождения удара сразу же возвращайтесь в исходное положение, приставным или попеременным шагом боком перемещаясь к центру корта. Таким способом возвращаются к центру площадки после выполнения удара все игроки. В этом положении удобнее следить за полётом мяча и соперником, а также легче начинать движение вправо или влево.

1. Начинайте замах одновременно с началом движения, а не по достижении ударной позиции.

2. Находясь в ударной позиции, не делайте больше никаких движений для увеличения замаха, ведите ракетку только вперёд навстречу мячу.

3. На короткие мячи, идущие в сторону, выбегайте вперёд по диагонали им наперерез.

4. После сопровождения удара сразу же возвращайтесь в исходное положение в центре площадки.

5. При возвращении в исходное положение внимательно следите за полётом мяча и реакцией соперника.

Удар справа в движении в сторону попробуйте выполнить несколько раз сначала без мяча, затем с мячом, посланным вам партнёром вправо на 2-4 м и более.

УДАР СПРАВА В ДВИЖЕНИИ ВПЕРЕД

Сейчас мы говорим не о так называемом ударе справа с ходу, а об ударе по укороченному мячу, поданному соперником. Когда вы бежите навстречу мячу, держите ракетку у туловища.

Грубая ошибка

Выбегание навстречу мячу с ракеткой уже в положении замаха, т.е. за туловищем.

УДАР СПРАВА В ДВИЖЕНИИ НАЗАД

Этот удар редко можно увидеть на соревнованиях. При его выполнении не надо долго размышлять, отступить на достаточное расстояние перед длинным и высоким мячом соперника или нет. Не думайте, что отход далеко за заднюю линию – признак технической слабости. Наоборот, даже лучшие игроки не боятся в случае необходимости отступить далеко за неё, а потом выбежать навстречу мячу и вложить в удар силу, равную весу своего тела.

Итак, всегда начинайте с разворота плеч, туловища и ног вправо одновременно с замахом ракеткой. В таком боковом положении отступайте назад (так же, как возвращаетесь в центр корта). При выполнении этого удара очень важны своевременный замах, боковое положение и определение направления, в котором вам надо отступить.

УДАР СЛЕВА

Прежде чем начать осваивать этот удар, смените хватку ракетки. Прокрутите руку на ручке ракетки так, будто вы прибавляете "газ" на мотоцикле. Тем самым угол между большим и указательным пальцами переместится под левое ребро верхней грани ручки. Пальцы прижмите друг к другу. Угол между ручкой и предплечьем станет меньше, чем при ударе справа.

Не стоит сразу тренироваться в быстрой смене хватки для ударов справа и слева. Для начала надо научиться хорошо выполнять по отдельности эти удары. И только потом можете их чередовать.

К отработке удара слева приступайте только тогда, когда вы научитесь уверенно выполнять удар справа при подбрасывании мяча рукой. Вначале вам покажется, что удар слева выполнять очень трудно, у вас не будет хватать на него сил. Однако при технически правильном его выполнении он не так труден. Нужно только играть абсолютно точно и технически совершенно. При этом условии удар слева даже легче, чем удар справа. И целый ряд игроков во всем мире выполняют его более точно и уверенно, чем удар справа.

А теперь нам надо решить один важный вопрос: выполнять удар слева одной или двумя руками? Многие игроки с разным уровнем подготовки выполняют его двумя руками. Дело в том, что оба способа имеют свои преимущества и недостатки.

Выполнение удара слева двумя руками, в общем-то, следствие того, что молодые спортсмены раньше времени начинают играть тяжёлой ракеткой. И все-таки выполнение удара слева двумя руками во многих случаях более удобно, чем одной. Так чему же отдать предпочтение?

Преимущества выполнения удара слева двумя руками:

1. Отсутствие необходимости менять западную хватку ракетки.
2. Облегчение игры для физически менее сильных спортсменов.
3. Облегчение выполнения ударов с верхней подкруткой.
4. Создание возможностей для обвода соперника, так как при выполнении этого удара очень трудно угадать направление полёта мяча.

Недостатки выполнения удара слева двумя руками:

1. Возможность выполнять удары в основном только с верхней подкруткой, а остальные, и прежде всего с нижней подкруткой, менее точны и трудны в выполнении.
2. Необходимость абсолютной точности движений, работы ног, а также определённого положения, туловища при ударе.
3. Ограничение возможности доставания бокового мяча, прежде всего с лета.
4. Усложнение выполнения ударов по высоким мячам.

Как видите, для начинающего игрока имеется целая серия серьёзных неудобств, а из преимуществ он может применить лишь очень немногие, поэтому:

1. В начальный период обучения не отрабатывайте западную хватку ракетки.
2. Не играйте с самого начала с большой силой.
3. Не придавайте мячам сильное верхнее вращение.
4. Не уделяйте сейчас особого внимания обводящему удару.



Если вы начинаете играть деревянной или укороченной ракеткой, которыми невозможно выполнять удар слева двумя руками, учитесь выполнять его одной рукой. Только когда вы начнёте играть длинной ракеткой, попытайтесь выполнить этот удар двумя руками. Возможно, так вам будет проще его выполнять, или вы решите, что целесообразнее чередовать оба варианта. Наверно, наиболее разумно одной рукой играть с лета, выполнять плоские удары и удары с нижней подкруткой, "подрезки", а двумя – удары слева с сильной верхней подкруткой и обводящие.

Давайте посмотрим теперь, как должен выглядеть хорошо выполненный одной рукой плоский удар слева. Как показано на рисунке 31, вы должны находиться в боковом положении в ударной позиции с ещё более чем при ударе справа, развёрнутыми по отношению к сетке ногами (обе стопы ей параллельны) и плечами, используя при этом одну из хваток для удара слева.

В одном иностранном журнале мы видели интересный способ проверки правильности хватки ракетки для удара слева: на тыльную сторону ладони кладётся монета, которая в ударной позиции с замахом при правильной хватке остаётся на месте приблизительно в горизонтальном положении (рис. 32). её падение вперёд означает, что хватка близка хватке для удара справа; назад – резкую смену хватки.

При плоском ударе слева угол между ручкой ракетки и предплечьем меньше, чем при ударе справа. Рука менее согнута, но почти вся напряжена, ракетка находится в горизонтальном положении, её головка вертикальна по отношению к земле. При замахе это положение необходимо строго соблюдать. Ноги должны быть немного согнуты, вес тела перенесён в основном на ногу, отставленную назад. Ракетка параллельна боковой линии корта. Из такой позиции она идёт под мяч, очень незаметно приоткрывается (т.е. чуть откидывается назад); мяч вы отбиваете на большем расстоянии от туловища, чем при ударе справа (т.е. ближе к сетке). В момент удара рука напряжена, особенно кисть, а вес тела перенесён на ногу, выставленную вперёд. После удара рука с ракеткой продолжает движение в направлении полёта мяча, как будто показывая, куда он улетел. Она ещё пока напряжена и находится в горизонтальном положении, плоскость ракетки – в вертикальном, угол между ручкой ракетки и предплечьем не меняется. Если мяч получает небольшое верхнее вращение, плоскость ракетки после удара более закрыта, - чем до удара, её головка перед ударом находится под мячом, а после удара – над ним.

Чтобы вы могли освоить удар слева, ваш партнёр должен подбрасывать вам короткие и низкие мячи. Вам следует стоять как можно дальше от линии, перед которой они падают (рис. 33).

Рис. 31

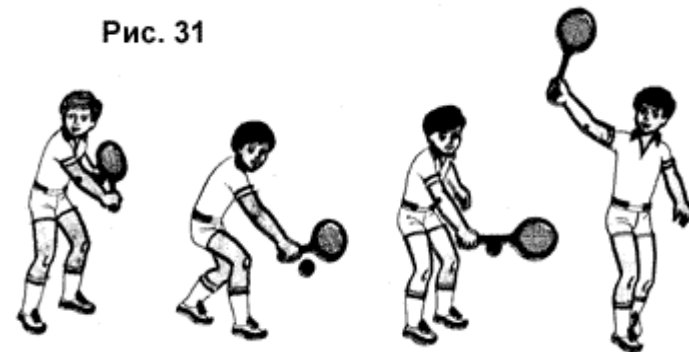


Рис. 32

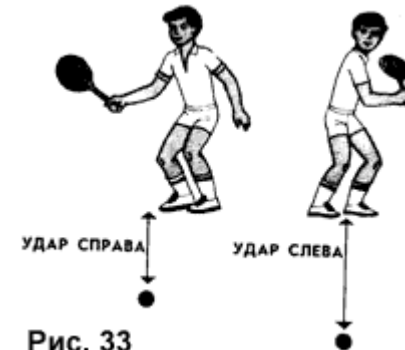


Рис. 33

1. Почему удар слева нужно выполнять на большем расстоянии от туловища (ближе к сетке), чем удар справа?

Иногда мы будем задавать вам такие несложные контрольные вопросы. Ответы на них вы найдёте на с. 129-133. Но не заглядывайте туда раньше времени. Постарайтесь сами дать правильный ответ. Это поможет вам быстрее разобраться в тонкостях игры, в вопросах техники и тактики.

Техника отработки удара слева аналогична технике отработки удара справа:

1. Пусть ваш партнёр плавно подбрасывает вам рукой короткие мячи с расстояния 2-3 м.
2. Затем это расстояние можно увеличить до 6-7 м. Мяч ожидайте в ударной позиции.
3. Мяч вам подбрасывают с такого же расстояния, но вы его ожидаете в исходной позиции.
4. Произведите розыгрыш мяча в квадратную мишень ударом справа и возврат его ударом слева. Мяч ожидайте сначала в ударной, потом в исходной позиции.
5. Произведите розыгрыш мяча на счёт.
6. Сыграйте на укороченном корте, выполняя плавные, спокойные удары слева; первый розыгрыш мяча произведите ударом справа.
7. Чередуйте удары справа и слева по всей площади укороченного корта.
8. Сыграйте на счёт на укороченном корте.

В этом упражнении вам надо 6-8 раз сменить хватку ракетки: с хватки для удара справа на хватку для удара слева и наоборот. При использовании модифицированной хватки изменение положения руки на ручке ракетки не так значительно, но и его нужно отработать до автоматизма.

Смену хватки ракетки производите с помощью левой руки, между ударами возвращаясь в исходное положение. Если вы не будете судорожно сжимать ракетку (что требуется только в момент удара по мячу), смена хватки будет проходить без проблем.

Помощь левой руки необходима при смене хватки для удара справа на хватку для удара слева и наоборот. Тщательно отрабатывайте технику выполнения удара слева, производите его точно и правильно.

Главное внимание уделяйте необходимости:

- а) правильной хватки ракетки;
- б) соблюдения бокового положения по отношению к сетке;
- в) напряжения руки в запястье;
- г) выполнения удара по мячу на достаточном расстоянии от туловища;
- д) сопровождения удара в направлении полёта мяча.

Ни в коем случае нельзя допускать:

- а) хватки ракетки для удара справа при ударе слева;
- б) стойки лицом к сетке;
- в) сгибания руки при замахе и ударе;
- г) расслабленности руки в запястье;
- д) движения ракетки назад непосредственно перед ударом (!!!);
- е) сгибания руки в запястье после удара по мячу;
- ж) поворота туловища по оси, проходящей через левую ногу, и разворота плеч в момент удара и после него.

ВКЛАДЫВАНИЕ СИЛЫ, РАВНОЙ ВЕСУ ТЕЛА, В УДАР

Так как удар слева не может быть такой же силы, как и удар справа (относительно короче замах, в работу включена меньшая группа мышц, некоторые из них, например обеспечивающие хватку ракетки, работают против тех, которые участвуют в выполнении удара), то очень важно в следующей фазе его отработки научиться вкладывать силу, равную весу тела, в удар, что повышает его результативность.

Это можно осуществить двумя способами:

а) правая нога остаётся на месте и на неё переносится вес тела, левая стоит на носке, колени и таз смещаются в направлении полёта мяча (рис. 34);

б) левая нога выступает вперёд в направлении полёта мяча.

Когда вы уже овладеете ударом слева, вы сможете повысить его эффективность:



Рис. 35

- увеличением замаха. В последней фазе замаха держите ракетку не горизонтально, а так, чтобы её головка была направлена вверх по диагонали. Это увеличивает траекторию движения ракетки перед ударом по мячу и даёт вам возможность выполнить удар с большей силой. Но запомните: **начинать движение надо всегда из исходного положения для замаха, когда ракетка находится в горизонтальном положении и параллельна боковой линии корта. Нельзя вести ракетку по диагонали вниз навстречу мячу** (рис. 35);

- отводом плеч. Непосредственно перед падением мяча па землю, когда вы уже находитесь в ударной позиции, отведите одновременно плечи и ракетку немного назад. Увеличится траектория движения ракетки перед ударом, он станет более плавным.



Рис. 34

ТОЧНОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ УДАРОВ СПРАВА И СЛЕВА

Как только вы сможете выполнять оба удара достаточно уверенно, начинайте отрабатывать их точность. При этом:

1. Посылайте по очереди короткие и длинные мячи в центр корта.

2. Посылайте короткие мячи в обе половины корта.

3. Посылайте длинные мячи в обе половины корта.

1. Длину полёта мяча регулируйте изменением длины замаха: чем короче замах, тем короче мяч. Замах и его длина имеют важное значение для уверенного выполнения удара и оказывают большое влияние на результативность игры.

Слишком длинный замах бывает источником многих ошибок и ставит игрока в условия нехватки времени; слишком короткий снижает эффективность удара. Поэтому важно научиться изменять длину замаха в зависимости от места удара по мячу. Чем ближе мяч к сетке, тем короче должен быть замах; чем дальше удар от задней линии (за ней), тем длиннее замах. Чем длиннее и резче должен быть удар, тем большего замаха он требует, и наоборот.

Но, конечно, никто вам точно не скажет, каким именно должен быть замах при разных ударах и с разных позиций. Это вопрос практики, опыта: все зависит от умения игрока определять характер полёта мяча, а также его таланта, чувства мяча. Здесь вам уже никто, кроме вас самих, не поможет.

2. Короткие мячи можно посылать двумя способами:

- по диагонали. Встаньте боком к сетке, ступни ног (носки) расположите по отношению к ней под небольшим углом. Замах должен быть коротким. Удар производится на большем расстоянии перед туловищем. При сопровождении удара плечи значительно развёрнуты;

- вдоль боковой линии. Встаньте боком к сетке, ступни ног (носки) расположите по отношению к ней под большим углом. Удар производится ближе к туловищу (дальше от сетки). При сопровождении удара плечи развёрнуты значительно меньше, чем при ударе по диагонали.

3. Длинные (глубокие) мячи также посылаются двумя способами:

- по диагонали. Встаньте боком к сетке, ступни ног (носки) расположите под небольшим углом к ней. Замах обычный или немного увеличенный. Удар производится дальше от туловища (ближе к сетке). При сопровождении удара плечи значительно развёрнуты, но меньше, чем при ударе по диагонали;

- вдоль боковой линии. Встаньте боком к сетке, ступни ног (носки) расположите под большим углом к ней. Замах обычный или немного увеличенный. Удар производится ближе к туловищу. При сопровождении мяча плечи немного развёрнуты.

Постепенное увеличение замаха можно проиллюстрировать таким образом:

при самом коротком замахе – медленный, короткий мяч падает близко у сетки;

при самом длинном замахе – сильный, длинный мяч летит далеко за заднюю линию. Это относится как к удару справа, так и к удару слева.

2. Почему при ударах вдоль боковой линии следует встать боком к сетке так, чтобы воображаемая линия, проходящая по носкам ваших ног, составляла с сеткой больший угол, чем при ударах по диагонали?

УДАРЫ С ЛЁТА

Не избегайте ударов с лета. Это очень эффективные удары, и они не так сложны, как может показаться. Главное – научиться технически правильно их выполнять.

Отработку ударов с лёта необходимо начать вовремя! И как можно чаще применять их на тренировках и в соревнованиях.

Своевременная отработка этих ударов обогатит вашу игру, сделает её более привлекательной. Но помните, что совершенствовать удар с лёта справа нужно до тех пор, пока вы не научитесь выполнять его уверенно; после этого можно переходить к отработке удара с лёта слева.

Поспешность здесь может привести:

а) к неправильному выполнению удара с лёта – "вдавливанию" мяча;

б) к неправильному выполнению удара с лёта слева: например, вместо плоского удара слева вы будете выполнять удар слева с нижней подкруткой.

Поэтому нужно сначала хорошо отработать, а потом уже совершенствовать выполнение удара с лёта справа; при этом продолжать отработку плоского удара слева. И только после его освоения можно начинать отработку удара с лёта слева. При такой последовательности обучения он у вас будет получаться значительно лучше, потому что, владея основными приёмами удара с лёта справа, вы сможете правильно определять траекторию полёта мяча.

Выполнение ударов с лёта во многом отличается от выполнения ударов с задней линии, а именно:

1. В исходном положении ракетка располагается выше.
2. Замах значительно короче, почти отсутствует.
3. Удар по мячу происходит на большем расстоянии от туловища (ближе к сетке).
4. Ракетка движется навстречу мячу по прямой.



5. Сопровождение удара происходит в направлении полёта мяча.

6. Так как удар производится почти без замаха, его можно в отличие от плоского удара назвать толчком.

7. Сгибание ног более выражено.

8. Мячу не придаётся верхнее вращение.

А теперь эту сокращённую характеристику особенностей техники выполнения ударов с лёта подробнее разберём на примере удара с лёта справа.

1. В исходном положении ракетка находится выше, чем при ударах справа и слева (примерно на уровне головы). Это особенно важно для невысоких игроков. Если вы не поднимете ракетку, она окажется ниже уровня сетки и вам понадобится много времени для подготовки к выполнению удара с лёта (рис. 36). В таком положении замах не производится. Развернитесь на правой ноге и левой сделайте движение навстречу мячу. Одновременно разверните плечи вправо – так вы переместите ракетку на правую сторону, пошлёте её вперёд навстречу мячу (рис. 37).

2. Почему удары с лёта надо выполнять без замаха?

Во-первых, при быстрых мячах на замах не остаётся времени.

Во-вторых, чем короче траектория движения ракетки, тем больше уверенности, что удар по мячу будет произведён центром её плоскости, от чего зависит его точность.

В-третьих, только с очень коротким замахом можно выполнить так называемый толчок.

В-четвертых, удары с лёта производятся очень близко к сетке, и их эффективность заключается именно в точности.

Увеличивать скорость полёта мяча нужно движением туловища, а не увеличением замаха.

В-пятых, траектория полёта мяча после удара по нему с лёта значительно короче, поэтому нецелесообразно производить большой замах.

Только по медленным и высоким мячам можно выполнять удар с лёта с замахом, так как лишь в этом случае у вас будет для него достаточно времени.

Удар по летящему мячу сверху по наклонной вперёд выполняется с большой силой, следовательно, для него необходим замах. Но даже и в этом случае он будет отличаться от замаха при ударе справа. Когда вы увидите, что мяч летит медленно и высоко, сделайте шаг ему навстречу, а ракетку оставьте сзади. Так вы окажетесь в положении замаха (рис. 38). Замах производится не из стойки, а тогда, когда вы идёте навстречу мячу. При этом замах увеличивается.

3. В момент удара по мячу рука в запястье должна быть напряжена. Удар производится на достаточном расстоянии от туловища, что очень важно, так как:

а) можно вложить в удар большую силу;

б) увеличивается возможность наблюдения за мячом;

в) траектория полёта мяча уменьшается, что затрудняет приём его соперником;

г) ракетка и без замаха дольше движется навстречу мячу;

д) при ударе по мячу ближе к сетке уменьшается опасность того, что соперник "срежет" мяч по диагонали.

Обратите внимание на игру с лёта классных спортсменов. Все они выполняют удары на большом расстоянии от туловища (рис. 39).

4. Удар с лёта в принципе производится без фазы замаха, и фаза сопровождения мяча у него также сокращена.



Рис. 36



Рис. 37



Рис. 38



Рис. 39

Поэтому возрастает значение точности удара по мячу и быстрого возвращения в исходное положение сразу же после удара. При ударе справа, выполняемом после отскока мяча от земли, непосредственно перед ударом по мячу и после него ракетка движется почти по прямой (рис. 40а,б). Это относится и к удару с лёта, при котором вы скорее "толкаете" мяч, чем бьёте по нему. Движение ракетки по прямой положительно влияет на точность удара и уверенное его выполнение.

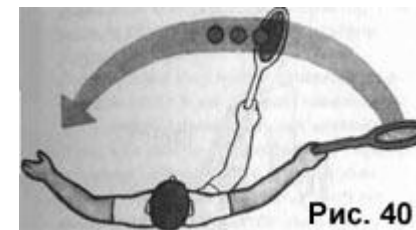


Рис. 40

5. Высокий удар с лёта производится сверху по наклонной вперёд. Низкий мяч вы поднимаете над сеткой. Поскольку фаза сопровождения удара сокращена (она, в общем-то, сливается с движением ракетки при ударе по мячу), его направление совпадает с направлением полёта мяча: у высоких ударов – по наклонной вперёд и вниз, у низких – по кривой вперёд и вверх, а у средних, а уровне сетки, - в горизонтальной плоскости.

Рис. 40 б



6. "Толчковый" удар всегда точнее, и его можно выполнить без замаха. Низкие удары более "толчковые", чем высокие.

Один из лучших теннисистов прошлого австралиец Тони Рош – мастер ударов с лёта говорил: главное условие Успешности ударов с лёта заключается в том, чтобы их "толкать", а не "вбивать". Поэтому играйте с минимальным замахом и зря не выскакивайте на мяч. Спокойно, тщательно ведите ракетку навстречу мячу. Скорость ему придавайте резким вкладыванием силы, равной весу тела, в удар в момент попадания по мячу. Для "толчкового" удара характерно то, что ракетка движется навстречу мячу по очень короткой и прямой траектории. Это повышает вероятность удара по мячу центром плоскости ракетки. Здесь было бы уместно сравнение с продеванием нитки в ушко иголки: если вы поднесёте нитку к иголке, то по короткой и прямой траектории вам удастся быстро вставить её в ушко. Но стоит напрячь руку с иголкой и надвигать её на нитку, вряд ли нитка с первого же раза попадёт в ушко.

7. У хороших игроков при выполнении ими ударов с лёта вы можете наблюдать безупречную работу ног:

а) если вы отбиваете с лёта низкий мяч, нужно как можно больше согнуть ноги в коленях – так вы окажетесь ближе к месту удара по мячу и у вас появится возможность лучше зрительно его контролировать;

б) при сгибании ног угол между предплечьем и ручкой ракетки не изменяется, что увеличивает возможность точного удара по мячу;

в) пока ракетка преодолеет расстояние от исходного положения до места удара по мячу, пройдёт определённое время, особенно продолжительное при низких мячах. Если же игрок одновременно с движением ракетки приседает, сгибая ноги в коленях, расстояние, а значит и время, необходимое для удара по мячу, сокращается (рис. 41).

Рис. 41

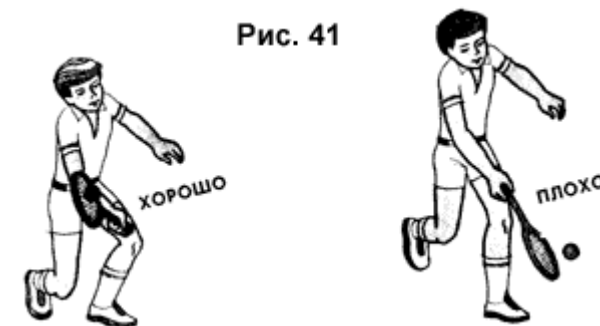


Рис. 42

8. Каждый удар с лёта придаёт мячу большее или меньшее нижнее вращение. Верхнее вращение встречается очень редко, только у высоких и медленных мячей при ударах по ним с лёта справа. Это объясняется тем, что удар с лёта с верхним вращением невозможно выполнить без замаха. К тому же удары с лёта с верхней подкруткой очень неточны, и поэтому на начальной стадии обучения их лучше не выполнять. Удары с лёта снизу чаще всего выполняются с нижней подкруткой, а удары сверху – как плоские. При выполнении всех ударов с лёта ракетка находится выше уровня удара по мячу, что придаёт ему нижнее вращение.

Итак, вы уже достаточно знакомы с теорией ударов с лёта, пора переходить к их практической отработке.

Встаньте в ударную стойку, как показано на рисунке 42. Правая ступня параллельна задней линии, левая образует с

правой острый угол. Вес тела перенесён на левую ногу, корпус слегка наклонен вперёд. Ракетка расположена горизонтально относительно земли и находится на уровне ноги, выставленной вперёд. Рука в запястье напряжена. Плоскость ракетки слегка приоткрыта, используется хватка для удара справа.

Пусть ваш партнёр плавно подбрасывает вам рукой несколько мячей с расстояния около 3 м. Он должен целиться точно в центр плоскости вашей ракетки. Вы ждёте, пока мяч не окажется в 20 см от ракетки, и тогда начинаете движение ракеткой навстречу мячу. Движение производите с плеча, рука в запястье и предплечье напряжена.

Смотрите внимательно на мяч!

Интересно, что французы употребляют для наблюдения за мячом при ударах после отскока глагол *to regard* – смотреть, а при ударах с лёта глагол *to fix* – смотреть пристально, уставиться. Итак, как можно внимательнее пристально смотрите на мяч.

Подбрасывайте друг другу мячи, и когда будете попадать ракеткой по 8-9 мячам из 10, увеличьте расстояние.

Сначала мяч ожидайте в ударной стойке, а позже в исходном положении. Особое внимание обращайте на то, чтобы ракетка при ударе не двигалась назад! Когда вы научитесь отбивать мячи, посылаемые партнёром рукой, можете переходить к отработке ударов с лёта по мячам, которые партнёр будет вам направлять ракеткой ударом справа. Себе он будет их подбрасывать рукой.

На начальной стадии обучения вам лучше выполнять удары по медленно летящим мячам; постепенно скорость мячей будет увеличиваться. Начинайте играть из ударного положения, позднее – из исходного. И только потом переходите на игру по всему корту через сетку. Позже попробуйте выполнять удары с лёта разной длины, направляя мяч то в правую, то в левую половину корта. Попытайтесь производить более быстрые и резкие удары с лета. Но при этом никогда не делайте большой замах, достаточно более резкого и быстрого движения ракетки и туловища навстречу мячу. Когда вы основательно овладеете ударами с лёта с места, можете попробовать произвести их в движении вперёд, как во время игры.

Партнёр встаёт примерно в 2 м от задней линии (с большим количеством мячей). На расстоянии 3 м от сетки на своей стороне начертите вспомогательную линию. Партнёр разыгрывает мяч приблизительно на линию подачи, вы отбиваете его ударом справа и передвигаетесь к вспомогательной линии. После удара справа ракетка остаётся впереди туловища, и вы готовы к игре с лёта. Партнёр посылает вам следующий мяч, который вы отбиваете с лета. Оба удара выполняйте сначала с места, позже в движении вперёд (удар справа с хода, удар с лёта в движении вперёд).

Когда вы в достаточной мере овладеете ударом с лёта справа и достигнете хороших результатов при выполнении плоского удара слева, переходите к тренировке удара слева с лета.

Все, что вы прочитали об ударе с лёта справа, в равной степени относится и к удару с лёта слева. Для отработки и совершенствования техники выполнения удара рекомендуем вам те же упражнения.

Мяч ожидайте в таком положении, как показано на рисунке 43. Стойте боком к сетке, обе ступни расположите параллельно задней линии. Плечи разверните под углом к сетке. Ракетку придерживайте левой рукой за шейку. Руки в локтях согнуты, плоскость головки ракетки немного приоткрыта, вы используете хватку для удара слева, ракетка находится на уровне левого плеча или немного выше. Когда мяч приблизится к ней на расстояние около 20 см, разгибая руку в локте, начинайте движение ракетки навстречу мячу. Мяч при ударе получает небольшое нижнее вращение.левой рукой придерживайте ракетку до того момента, когда она начнёт движение навстречу мячу, – это не позволит ей двигаться назад.



Рис. 43

При тренировке и отработке ударов с лёта сначала применяйте хватку для ударов справа и слева. В момент чередования ударов держите ракетку свободно в промежуточном положении, стараясь вовремя сменить хватку. Быстрые мячи при нехватке времени отбивайте этим же нейтральным способом (мы подробно поговорим о нем, когда будем рассматривать подачу).

Ожидая мяч у сетки в исходном положении, никогда не стойте на пятках или на целых ступнях. Переступайте на носках, перенося вес тела с одной ноги на другую, как это делают боксёры. **Не следует отрабатывать удары с лёта ближе, чем с 2-3 м от сетки.** Если в ходе игры вы подбежите близко к сетке, соперник не даст вам выполнить Удар с лета, он, скорее, перебросит мяч через вас обыкновенной "свечой". Близко к сетке вы можете подбегать только тогда, когда увидите, что соперник не будет перебрасывать через вас мяч, когда вы точно определили направление его удара.

3. Какой из двух ударов с лета, справа или слева, имеет больше возможностей для эффективного использования?

ПОДАЧА

Подача – это единственный удар, который не зависит от того, как вам направил мяч соперник. У вас есть время и условия, для того чтобы спокойно произвести подачу. Более того, вам не нужен партнёр для её отработки, а в игре вы имеете право на две подачи. В то же время техника подачи довольно сложна, особенно отработка координации движений между подбрасыванием мяча и ударом по нему (рис. 44).

Подачу начинайте разучивать одновременно с отработкой удара с лёта справа. Первым условием успешной подачи является точное подбрасывание мяча. Доказано, что большинство неудач при подаче происходят из-за его неточного подбрасывания.

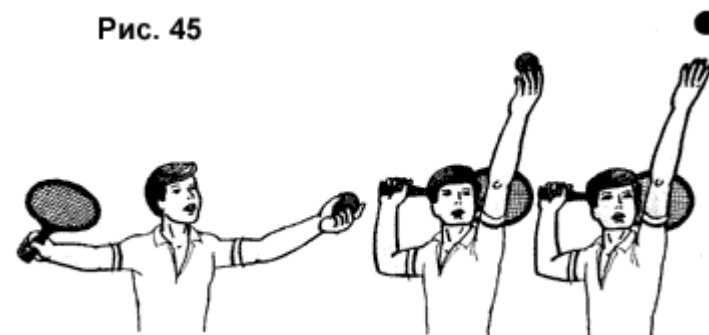
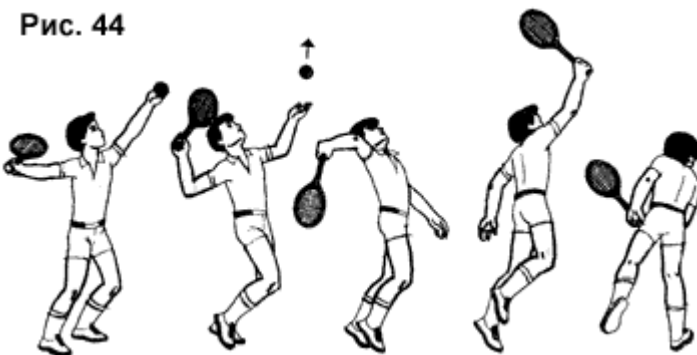
Итак, учитесь подбрасывать мяч. Опытные игроки при подаче держат в руке 2 мяча, но мы с вами начнём с одного.

Встаньте за задней линией (или начертите себе вспомогательную), как при ударе справа. Правая ступня должна быть параллельна этой линии, левая образует с правой острый угол. Рука, в которой вы держите мяч, находится в горизонтальном положении, повернута ладонью вверх, немного согнута и как бы показывает направление, куда вы хотите послать мяч. С самого начала учитесь подбрасывать его левой рукой; если вы левша, то правой (рис.45).

В тот момент, когда вы выпускаете мяч, рука занимает вертикальное среднее положение между головой и левым плечом. Сначала подбрасывайте мяч до высоты 60-70 см.

Перед тем как выпустить его, немного отклонитесь. Подбрасывание произведено правильно, если выпущенный мяч вы поймаете в открытую ладонь, не сходя с места и не отклонившись в сторону. Правильно подброшенный мяч поднимается вертикально вверх.

Если вы не будете его ловить, он должен упасть примерно в 15-20 см от носка левой ноги. Однако внимание! Постановка ног меняется в зависимости от направления подачи, от того, с какой половины корта вы подаёте.



Отработке подбрасывания мяча надо уделить особое внимание. Когда вы научитесь правильно подбрасывать один мяч, можно будет попробовать произвести подбрасывание, держа в руке два мяча. Хотя этим приёмом вовсе не обязательно увлекаться. Многие высококлассные игроки выполняют подачи с одним мячом, второй держат в кармане. Это в основном спортсмены, играющие слева двумя руками, и те, которым мяч в руке мешает при выполнении у дара слева придерживать ракетку левой рукой.

Как только вы сможете правильно подбросить 9 мячей из 10, можно приступать к отработке самой подачи. Первые попытки можно осуществлять, используя хватку ракетки для удара справа, но лучше всего как можно скорее перейти на промежуточный способ (между ударом справа и слева), о котором мы уже упоминали, когда говорили об ударах с лета. Это, как вы уже знаете, континентальный способ, при котором угол между указательным и большим пальцами находится на левом ребре верхней грани ручки или чуть под ним. При такой хватке ракетки подача будет более уверенной, кроме того, позже вам легче будет отрабатывать подачу с подкруткой мяча.

Угол между предплечьем и ручкой ракетки должен быть несколько больше, чем при ударе справа. В начале отработки подачи можно придерживать ракетку у шейки левой рукой; ракетка при этом должна находиться в горизонтальном положении и быть сориентирована в направлении удара. При подаче с левой стороны угол между ступнями ног должен быть больше, чем при подаче с правой стороны.

Движение начинают одновременно обеими руками и, значит, они одновременно должны быть полностью разведены в стороны. Но, оказывается, левая рука к этому положению ближе. Поэтому для того чтобы не нарушалась плавность движения руки с ракеткой, чтобы скорость его чрезмерно не увеличивалась и не уменьшалась, левую руку вначале надо направить вниз к левой ноге и уже отсюда вверх. Рука с ракеткой движется по широкому нижнему полукругу и как только доходит до конечной точки замаха, автоматически в локте поворачивается, движение замедляется (рис.46).

Ракетка и рука до локтя являются как бы продолжением плеча. Одновременно с движением ракетки до конечной точки замаха колени сгибаются и таз прогибается вперёд так, что центр тяжести тела перемещается, и вы встаёте на носки. При этом туловище "натягивается", как тетива лука, и одновременно с этим чуть разворачивается назад.

Следующая фаза движения является решающей для выполнения эффективной и уверенной подачи.левой рукой вы продолжаете движение вверх и подбрасываете мяч. Правую руку с ракеткой сгибаете в локте и, описывая за головой петлю, опускаете за спину; при этом скорость её движения становится максимальной.

В н и м а н и е ! В этой фазе важно, чтобы плечо руки с ракеткой было продолжением прямой линии, проходящей через оба плеча (рис. 47). Не поднимайте ракетку, не приближайте её к голове и не опускайте локоть. Приближение ракетки к голове значительно укорачивает траекторию замаха в этой его фазе, а опускание локтя нарушает плавность движения.

При такой хватке ракетки подача будет более уверенной

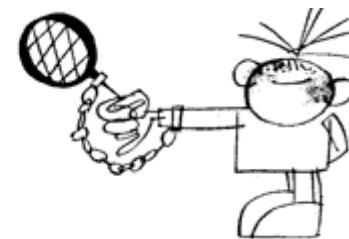


Рис. 46



Рис. 48

Рис. 47



хорошо



плохо



плохо



Рис. 50

После того как ракетка опишет петлю, она "вылетает" на мяч, являясь при этом как бы продолжением руки, сливаясь с ней в одну линию. Туловище выпрямляется, ноги напрягаются, и вес тела переносится на носок левой ноги (рис. 48).

Внимание! Перед ударом по мячу и во время него левая нога остаётся на месте, не выдвигаясь вперёд. После сопровождения удара ракетка останавливается слева от туловища у левой ноги. Вес тела после удара переносится на правую ногу, которая выставляется вперёд за заднюю линию. Игрок как бы следует за мячом, тем самым вкладывая силу, равную весу тела, в удар (рис. 49).

Вы, наверное, скажете, что подача – дело очень сложное и, кроме того, её описание слишком запутанно. И в самом деле, подача – дело не простое, и описать коротко и просто целый ряд точных движений, выполняемых с одной стороны, по отдельности, а с другой – в строгой последовательности друг за другом, нам очень сложно. Прочитайте описание отдельных фаз подачи и помедленнее. Сравните их с изображением на рисунках. Тогда техника её выполнения станет для вас более понятна. А если вы сами проделаете все это неоднократно, то поймёте, как должна выглядеть подача и как можно научиться правильно её выполнять.

1. Тщательно отработайте подбрасывание мяча, главным образом обратите внимание на высоту подбрасывания. При низком мяче вы не сможете выполнить удар напряжённой вытянутой рукой.

Встаньте перед стенкой на носок левой ноги, вытяните руку с ракеткой и пометьте то место, до которого вы можете достать. Подбрасывайте мяч до этого уровня или, что ещё лучше, на 20 см выше него (рис. 50).

2. Выполните движения рукой с ракеткой без мяча несколько раз.

3. Сначала отработайте так называемую "петлю" с заведением ракетки за спину, потом дополните все это работой ног со сгибанием коленей, прогибанием таза

вперёд и, наконец, развёртыванием туловища.

4. В момент удара старайтесь "падать" на мяч.

5. После удара продолжайте движение за мячом без наклонов и приседаний (рис. 51).

В первой фазе тренировок поставьте перед собой цель – отработать слаженность подбрасывания мяча с движением ракетки, при этом особое внимание обращайте на то, чтобы удар по мячу производился центром её плоскости.

Не думайте о том, что ваша подача будет слишком далёкой или близкой. Если ваши движения будут слаженны и удар по мячу точен, то "укоротить" подачу не составит труда. Достаточно будет лишь немного изменить хватку ракетки, приблизив её к хватке для удара слева. И наоборот, если большинство подач попадает в сетку, попробуйте изменить положение руки на ручке ракетки, приблизив её к хватке для удара справа.

Если у вас получаются отдельные движения, вы можете приступить к комплексной тренировке – отработке всей подачи целиком. Сначала подбросьте мяч, одновременно осуществляя движение руки с ракеткой, но без удара по мячу (мяч поймаете в левую руку). Потом – то же

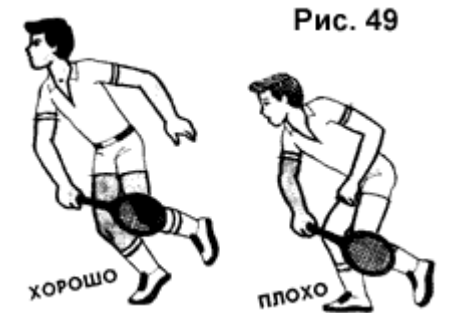


Рис. 49

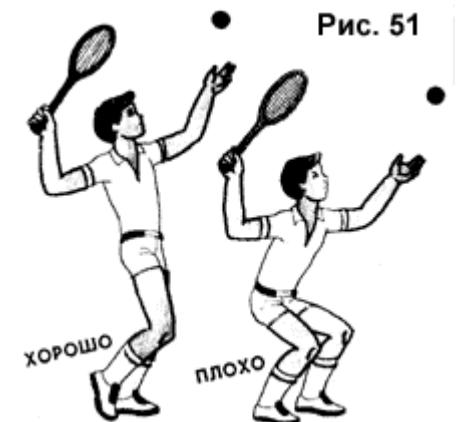


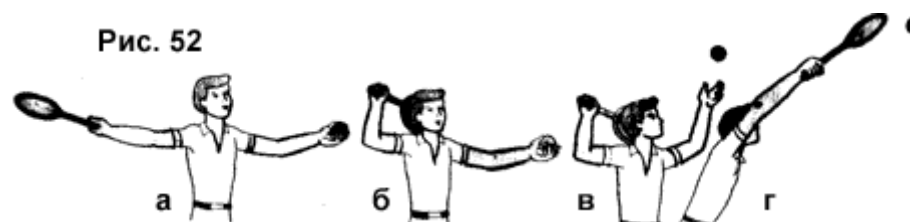
Рис. 51

самое, но уже с ударом по мячу. Когда вы почувствуете, что ваши движения приобрели слаженность, а удар по мячу вы производите центром плоскости ракетки, постепенно дополняйте ваши действия:

- а) сгибанием коленей и прогибанием таза вперёд;
- б) "натягиванием" туловища;
- в) разворотом туловища;
- г) разворотом плеч при ударе по мячу;
- д) вкладыванием силы, равной весу тела, в удар;
- е) ускорением движения руки в "петле".

Для большинства из вас этот метод будет слишком сложен. Но не огорчайтесь. Попробуйте выполнить подачу другим способом. Разделите её на четыре фазы. Сначала, естественно, научитесь правильно подбрасывать мяч. Потом переходите к отработке движения руки с ракеткой.

1. Обе руки одновременно разведите в стороны; руки являются как бы продолжением линии плеч (рис. 52).
2. Рука с ракеткой продолжает движение за голову и останавливается за спиной.
- 3.левой рукой вы подбрасываете мяч.
4. Производите удар по мячу, его сопровождение; выдвигая правую ногу за заднюю линию, переносите на неё вес тела.



Этот метод проще и практически доступен любому. В каждой фазе прерывайте движение (фиксируйте его), чтобы проконтролировать правильность положения рук, туловища, ракетки и ног. Позднее сокращайте длительность таких фиксированных пауз и постепенно переходите к слитному движению. Для этого сначала опустите паузу между 2-й и 3-й фазами, потом и другие. Движения должны быть простыми, главное – слаженность подбрасывания мяча и удара по нему. Когда вы освободитесь от пауз и будете подавать плавно, дополняйте ваши действия другими составляющими подачи (сгибание коленей и прогибание таза вперёд и т.д.).

4. В чем состоит недостаток этого способа подачи?

Во время отработки техники выполнения и дальнейшего совершенствования подачи постарайтесь избежать следующих ошибок:

- а) низкого подбрасывания мяча и сгибания руки при ударе;
- б) использования хватки для удара справа;
- в) приседания вместо сгибания коленей и прогибания таза вперёд. Вот простой способ контроля этого движения: если вы будете отрабатывать подачу на открытой площадке в солнечную погоду, встаньте боком к солнцу, на земле пометьте место, куда падает тень от головы. При сгибании коленей и прогибании таза вперёд тень от головы не должна быть ниже отметки;
- г) замедления движения руки с ракеткой – в "петле";
- д) преждевременного разворота плеч – это очень грубая ошибка. Если линия, проходящая через оба плеча (ось), параллельна сетке уже в момент замаха или когда ракетка поднимается из-за спины, то подача будет неэффективной и слабой (рис. 53);
- е) сразу после удара по мячу отведения таза назад вместо движения вперёд за мячом;

Рис. 53
плохо



ж) выдвигания вперёд левой ноги перед ударом по мячу – это не только нарушение правил (оценивается как ошибка при подаче, так называемый "зашаг"), но и следствие снижения эффективности удара, так как он производится близко к туловищу;

з) окончания сопровождения удара справа от туловища (рис. 54).

Итак, при отработке техники выполнения подачи главное внимание обращайте на слаженность подбрасывания мяча с движением руки с ракеткой. Не нужно вначале увлекаться силой и точностью удара.

Когда вы овладеете основными ударами, подача с подкруткой (сильная и точная) будет первым из специальных ударов, которые вы будете разучивать. Этот удар следует отработать в совершенстве, так как он применяется в игре чаще всего. При отработке подачи желательно иметь под рукой побольше мячей (рис.55).

Позже, когда вы подрастёте, станете сильнее, можно вернуться к работе над подачей и увеличить её силу, эффективность, уверенность выполнения.

Не надо сразу браться за отработку подачи на корте – это приведёт к тому, что вы будете стараться попасть в поле подачи, меньше внимания уделяя технике её выполнения. Можно отрабатывать подачу и у стенки, на которой обозначена высота сетки. Отмерьте от стенки 12м (длина половины корта) и подавайте так, чтобы мячи попадали на стенку над меткой не выше чем на 50 см. Необходимо подавать помногу и часто, чтобы добиться автоматизма и слаженности всех движений. При этом нужно помнить, что количество подач имеет большое значение только при условии технически правильного их выполнения. Поэтому контролируйте друг друга, отрабатывайте движения без мяча перед зеркалом.

Рис. 54



Рис. 55



ТЕННИСНАЯ СТЕНКА

Только что мы упомянули о стенке и рекомендовали вам отрабатывать около неё подачу. До сих пор мы ничего не писали о ней сознательно, чтобы уберечь вас от следующих ошибок:

- а) преждевременной игры у стенки без необходимой подготовки;
- б) нежелания играть у стенки с приобретением игрового опыта.

У стенки начинайте играть тогда, когда овладеете ударом справа по мячу, посланному партнёром, и ударом слева с подбрасыванием мяча рукой.

На расстоянии 4-5 м от стенки полезно отрабатывать, прежде всего:

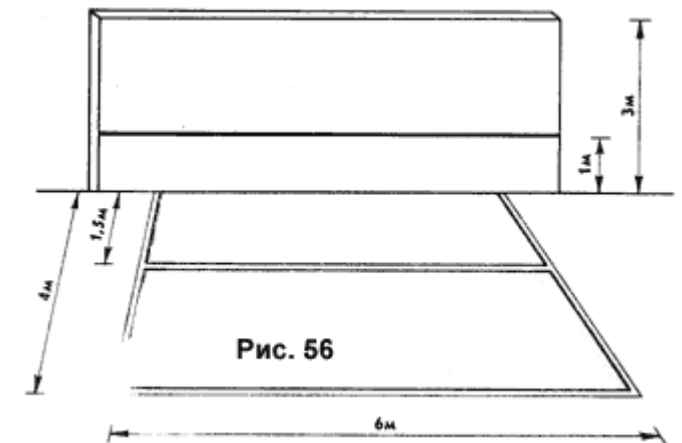
- а) переход в ударную позицию;
- б) выполнение удара по мячу центром плоскости ракетки;
- в) "ведение" мяча на ракетке;
- г) своевременное выполнение замаха и ритм удара;
- д) уверенность и плавность при выполнении ударов.

У стенки не следует отрабатывать:

- а) резкие удары;
- б) удары с большого расстояния.

Примеры упражнений у стенки для совершенствования техники выполнения основных ударов:

1. На разном расстоянии от стенки отрабатывайте удар справа или слева, не сходя с места. Попробуйте таким способом ударить по мячу 10-20 раз подряд.
2. Направляйте ударом справа или слева мяч в цель, обозначенную на стенке. Старайтесь попасть в цель как можно большим количеством мячей, производите удары так долго, пока не выполните намеченного количества попаданий.
3. Чередуйте удары слева и справа, не сходя с места, меняя только ударную позицию. Это не так просто, как может показаться на первый взгляд, потому что при чередовании этих двух ударов вы должны производить их чуть раньше (дальше от туловища). Если же вы хотите выполнять эти удары в движении, нужно замедлить темп и направлять мяч так, чтобы он отскакивал от стенки под углом.
4. С расстояния 2 м начните производить повторяющиеся удары с лёта справа или слева. При этом постепенно удаляйтесь от стенки на 4-5 м, возвращаясь затем к первоначальному положению.
5. Чередуйте плоский удар справа с ударом справа с лета. При этом плоский удар справа вы должны выполнять более резко, вкладывая в него силу, равную весу тела; удар слева с лета, наоборот, более плавно, немного отступая после него назад.
6. С малого расстояния (1 -2 м) плавно производите повторяющиеся удары (справа или слева) открытой плоскостью ракетки. Замах и сопровождение удара сокращайте, особое внимание обращайте на правильность ударной позиции. Так вы сможете развить у себя чувство мяча.
7. Встаньте к стенке левым боком и с расстояния 10-15 см выполняйте повторяющиеся удары справа с лёта на уровне пояса, плеч или головы. Точно так же выполняйте удары слева. Это очень непростое, но эффективное упражнение для овладения быстрой и правильной техникой движения ракетки при ударе по мячу, оно развивает кисть руки и предплечье.
8. Вместе с партнёром выполняйте разные удары. Сначала оба выполняйте удар справа, потом слева, а затем один – удар справа, другой – слева. Один из вас может выполнять удары справа или слева с лёта на расстоянии около 3 м от стенки, а другой – на расстоянии 5-6 м.
9. На стенке начертите линию на высоте 1 м, а на земле – линию на расстоянии 1,5 м от стенки. В течение 30 сек. старайтесь выполнить как можно больше ударов справа или слева после отскока мяча от земли или до него (выбирайте сами, но помните, что удар по мячу до отскока занимает меньше времени). Удар, произведённый после двойного отскока мяча от земли, не засчитывается. При выполнении каждого удара вы должны стоять за линией и посылать мяч в стенку над чертой. В пределах отведённого времени вы можете использовать и запасной мяч, который держите в свободной руке. 30 ударов за 30 с – отличный результат. Партнёр следит за временем и подсчитывает количество правильно выполненных ударов.
10. Если стенка достаточно широкая и перед ней есть место, сыграйте с партнёром. На стенке начертите линию на высоте сетки, а потом перед ней на земле разметьте площадку 6х4 м с линией в 1,5 м от стенки (рис. 56). Оба встаньте на площадку. Пусть один из вас посылает мяч в стенку так, чтобы тот после отскока попал на площадку (не ближе чем в 1,5 м от стенки). Чередуйте удары, стремясь к тому, чтобы соперник не смог попасть мячом, отскочившим от стенки, в площадку. Каждый мяч должен ударяться о стенку выше линии сетки. Поддачи чередуйте по договору (по 1 -5 мячей в серии поддачи). Играйте до 10-20 очков. Можно вести счёт, как и в одиночной игре на корте.



Каждый соперник прежде
всего попытается проверить,
владеете ли вы смэшем, и пошлёт вам
несколько "свечей".



СМЭШ

Как только вы научитесь подавать, переходите к отработке смэша. Смэш – очень важный удар, поэтому его основами необходимо овладеть уже в начальной стадии обучения. Даже самые удачные удары с лёта не помогут вам, если вы не будете уметь выполнять смэш. Каждый соперник, прежде всего, попытается проверить, владеете ли вы смэшем, и пошлёт вам несколько "свечей". Как только он увидит, что вы плохо выполняете этот удар, он даже не станет пытаться обмануть вас обводящими ударами, а будет засыпать "свечами". Поэтому и начинающие, и опытные игроки должны включать в тренировку упражнения для совершенствования смэша.

Один из чехословацких специалистов по теннису заслуженный мастер спорта Йозеф Сиба говорил: "Смэш только внешне похож на подачу". Значительно позднее мы поняли, насколько он был прав. Действительно, хотя смэш внешне похож на подачу, он во многом от неё отличается (рис. 57).

Главные отличия заключаются в следующем:

1. Удар производится по высокому мячу, посланному соперником, а не после собственного подбрасывания.
2. Удар производится обычно с половины корта, тогда как подача с задней линии.
3. Мяч можно послать в любое место на стороне соперника, а не только в определённое поле подачи.
4. Замах при смэши короче, без нижнего полукруга.
5. Смэш выполняется как плоский удар без подкрутки.
6. Рука в запястье менее напряжена и более гибка.
7. При выполнении смэша не существует второй попытки.

Смэш выполняется с использованием континентальной хватки ракетки. Как только вы увидите, что соперник выполняет "свечу", встаньте левым боком к сетке, выведите ракетку по самой короткой траектории за голову для замаха. Локоть должен находиться на уровне плеча, ракетка на уровне шеи, левая рука указывает на мяч. Стоя на носках, переступайте с ноги на ногу. Все это следует сделать как можно раньше. Один выдающийся Французский тренер и бывший член французской сборной написал в своей книге: "Чем дольше длится пауза между подготовкой к удару с заведением ракетки за голову и попаданием по мячу, тем больше вероятность успешности смэша". Наш опыт подтверждает его правоту.

Вы ожидаете мяч с ракеткой, заведённой за голову. Как только вы определите место возможного удара, перенесите вес тела на левую ногу, встаньте на носки, вытянитесь и в самой высокой точке нанесите удар по мячу. Мяч ожидайте прямо над собой: если вы его пропустите, он упадёт вам на голову. Смэш надо выполнять как плоский удар без подкрутки, с небольшим сгибанием руки в запястье.

После удара ракеткой по мячу правая нога выдвигается вперёд, а ракетка останавливается слева от туловища, как при плоской подаче.

Сначала разучивайте смэш перед ограждением корта. Пусть ваш партнёр подбрасывает вам низкие мячи. Позднее переходите на корт, где также отработайте смэш с низких и плавных подбрасываний мяча. Встаньте в 1 м от сетки, попробуйте производить смэш дальше от неё по более высоким и быстро летящим мячам. После этого можете совершенствовать смэш перед стенкой. Здесь смэш надо выполнять так, чтобы мяч после вашего удара касался земли, отскакивал от стенки по высокой навесной траектории, и вы снова могли бы выполнять удар (рис. 58).

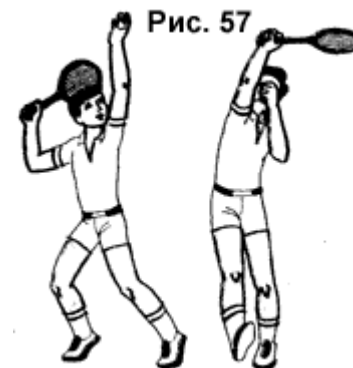


Рис. 57

А теперь попробуйте выполнить смэш вблизи линии подачи. Сначала необходимо научиться технически безупречно применять его по низким "свечам", по которым можно производить удары у линии подачи.

При отработке смэша особое внимание обращайте на:

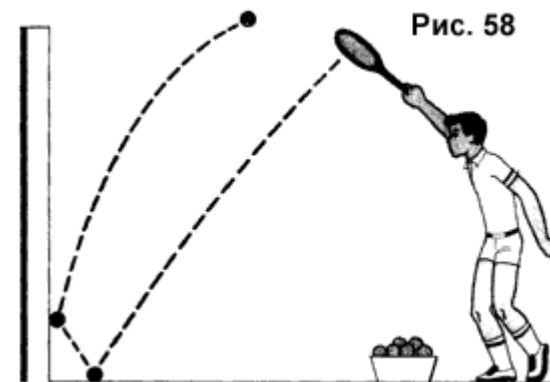
- а) своевременный замах;
- б) выполнение удара по мячу центром плоскости ракетки;
- в) выполнение удара по мячу в наивысшей точке траектории движения руки с ракеткой;
- г) положение левой руки, показывающей на летящий мяч;
- д) выполнение плоского удара без подкрутки;
- е) направление мяча в правую или левую половину корта.

Ни в коем случае не следует:

- а) выполнять смэш с нижним замахом, как при подаче;
- б) готовиться к удару непосредственно перед ним;
- в) выполнять удар с подкруткой;
- г) направлять удар только точно в намеченную цель;
- д) производить удар при согнутых ногах и в наклонном положении;
- е) выполнять смэш, используя хватку для удара справа;
- ж) производить удар справа или слева от головы, а не прямо над ней.

Работайте над совершенствованием техники выполнения смэша как можно чаще. Этот удар должен стать вашим сильным оружием, а не вашей слабостью. Как только ваш соперник начнёт опасаться ваших смэшей, будет бояться направлять вам "свечи", считайте, что половину игры вы уже выиграли.

Не забудьте, что высокий удар с лёта и смэш всегда должны быть победными ударами.



5. Почему надо выполнять смэш совсем без подкрутки и с небольшим сгибанием руки в запястье?

ОТРАБОТКА СПЕЦИАЛЬНЫХ УДАРОВ

Прочитайте эту главу, но особенно долго не размышляйте о прочитанном, а вернитесь к предыдущей главе, чтобы внимательно, не спеша все повторить. Критически отнеситесь к себе: проверьте, не забыли ли вы отработать какой-либо элемент, все ли умеете выполнять, правильно ли играете, освоили ли вы основные подготовительные упражнения.

Свободное владение техникой выполнения основных ударов – необходимое условие для освоения специальных ударов. И хотя техника выполнения специальных ударов во многом отличается от техники выполнения основных, владеть в совершенстве последней, безусловно, необходимо. Иначе вы будете похожи на ученика, который должен читать, не зная букв.

Специальные удары отличаются от основных местом соприкосновения мяча с ракеткой, степенью и видом подкрутки мяча, траекторией его полёта и тактической направленностью. Чем выше класс игрока, тем большее место занимают в его игре специальные удары. В то же

время из собственного опыта, из литературы и информации, полученной на курсах тренеров, мы знаем, что все лучшие теннисисты начинали с освоения основных ударов, овладели ими в совершенстве и часто применяют их в определённых игровых ситуациях.

В то же время, чем динамичнее, технически и тактически сложнее игра теннисистов, тем больше у них потребность в использовании специальных ударов, так как часто возникают такие игровые ситуации, в которых только основными ударами уже не обойтись. Большинство лучших игроков владеют всеми специальными ударами, но используют в своей игре только те из них, которые выполняют в совершенстве и которые наиболее отвечают их собственному понятию и стилю игры.

Во второй главе книги мы говорили о том, что у начинающего игрока не может быть своего собственного стиля, так как он должен технически безупречно выполнять основные удары. Иначе обстоит дело со специальными ударами. Чем выше класс спортсмена, тем больше в его игре субъективного начала, собственного понятия техники – стиля игры. Так, например, основу игры Томаша Шмида составляют удары с хода и удары с лёта в движении; игры Ханы Мандликовой – отработанные до совершенства подачи и "подрезки".

Когда вы станете членом спортивной команды, будете выступать в соревнованиях, у вас появятся любимые удары, которые вы будете выполнять особенно уверенно и эффективно, на которых будет основываться ваша игра. Может быть, вам посчастливится, и вы встретите тренера, который сумеет вам подсказать, для выполнения каких ударов у вас есть физические и психологические данные. Но до той поры все же старайтесь как можно лучше овладеть всеми специальными ударами, а мы вам в этом поможем.

Но сначала проверьте, нет ли за вами долгов в технике выполнения основных ударов.

6. Почему нельзя обойтись без отработки основных ударов, начав сразу со специальных?

Специальные удары мы делим на:

удары с подкруткой;

удары, выполняемые двумя руками;

удары с хода;

"свечи";

смеси в прыжке;

укороченные удары;

удары с полулета;

удары с подачи;

обводящие удары.

УДАРЫ С ПОДКРУТКОЙ

С помощью подкрутки при выполнении удара вы добиваетесь вращения мяча в полёте. Если мяч вращается вокруг горизонтальной оси вперёд – это верхняя подкрутка, назад – нижняя, вокруг вертикальной оси – боковая, вокруг наклонной оси – комбинированная (рис. 59).

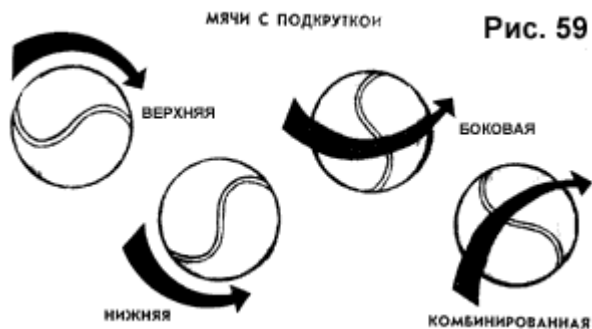


Рис. 59

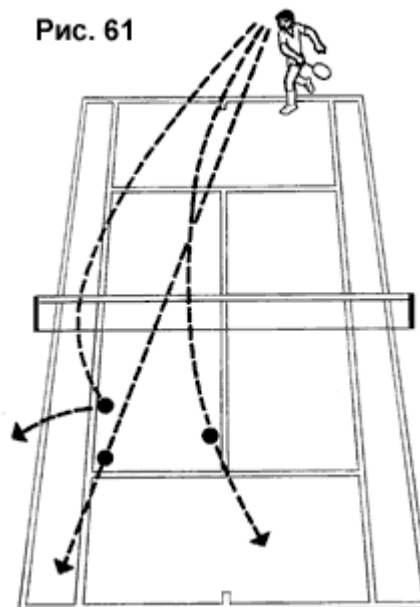
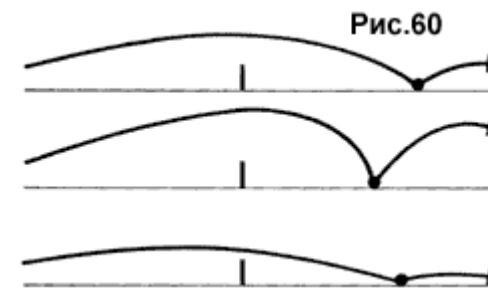
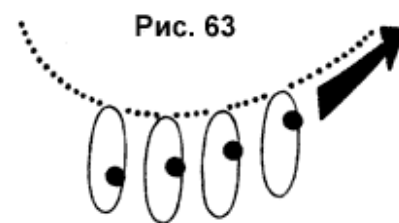
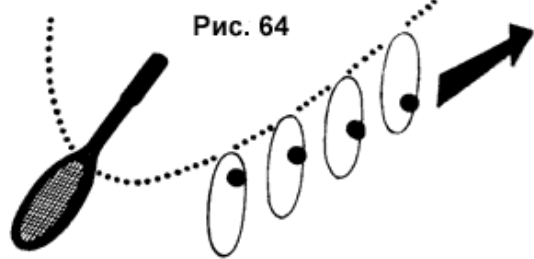
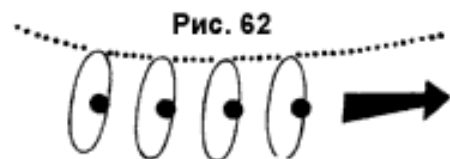
Каждое из этих вращений оказывает особое влияние на траекторию полёта мяча и его отскок. Мяч с верхней подкруткой прижимается встречным потоком воздуха вниз, он обычно летит по навесной траектории, падает на корт под большим углом и высоко отскакивает.

Мяч с нижней подкруткой летит по более плоской траектории и падает на корт под малым углом; у него низкий коварный отскок. Мяч с боковой подкруткой отклоняется в полете от прямого направления и при падении отскакивает в сторону вращения.

Мяч с комбинированной верхней и боковой подкруткой летит по кривой траектории, в полете отклоняется и при падении высоко отскакивает в сторону; мяч с комбинированной нижней и боковой подкруткой летит по плоской траектории, отклоняется и при падении низко отскакивает в сторону (рис. 60).

Мяч при плоском ударе попадает примерно в центр плоскости ракетки и здесь отскакивает от неё. Контакт мяча с ракеткой очень короток.

Мяч, посланный с подкруткой, соприкасается с ракеткой недалеко от центра её плоскости и, скользя по струнам, отскакивает от неё в другом месте. Мяч с нижней подкруткой скользит по струнам вверх, а с верхней – вниз. У мячей с боковой подкруткой в момент касания ракетка находится не сзади мяча (по отношению к направлению последующего его полёта), а немного сбоку. При этом мяч, приобретая боковое вращение, скользит также частично по поперечным струнам (рис. 61, 62, 63, 64).



ПОДАЧА С ВЕРХНЕЙ ПОДКРУТКОЙ

Мы ранее не требовали от вас безупречного овладения плоской подачей, потому что хотели, чтобы вы быстро научились подавать мячи с верхней подкруткой.

Для молодых теннисистов самое главное – научиться достаточно уверенно и без ошибок выполнять подачу. Она должна быть эффективна, чтобы соперник не мог легко получить очко.

Плоская подача с большой скоростью полёта мяча часто бывает неточной, с небольшой скоростью – неэффективной. Опыт игры в теннис позволяет сделать вывод, что оптимальным видом подачи является подача с верхней подкруткой мяча, так как она обеспечивает эффективность удара.

Классные теннисисты чаще всего применяют при подаче справа комбинированную подкрутку (вместе с верхней ещё и боковую).

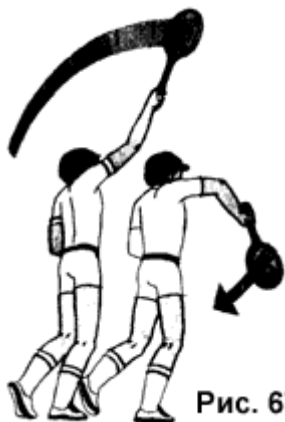


Рис. 67

Подача с верхней подкруткой очень сложна и требует тщательной отработки. Для её выполнения нужно иметь сильные руки. Детям до 10 лет мы не советуем пока осваивать этот удар; первые попытки его выполнения можно делать уже после 11 лет, на второй год обучения теннису.

Подача с верхней подкруткой отличается от плоской следующими элементами:

а) в положении боком к сетке ступни ног параллельны задней линии (рис. 65);
 б) используется хватка как для удара слева; рука на ручке ракетки перемещается ещё левее, чем при модифицированной хватке (рис. 66);

в) мяч подбрасывается ниже и дальше за голову, ближе к задней линии (рис. 68);

г) сгибание ног в коленях и выгибание туловища более выражены;

д) удар по мячу происходит раньше, пока рука ещё согнута;

е) после удара по мячу рука с ракеткой не продолжает движение вперёд и вниз, а с силой вытягивается вверх-вперёд и вправо (рис. 67);

ж) непосредственно перед ударом по мячу ракетка находится под ним, а после удара – над ним;

з) на первых этапах тренировки сопровождение удара можно оканчивать справа от правой ноги;

и) после удара мяч постепенно набирает высоту, а затем резко

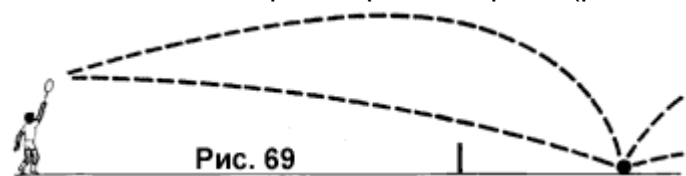


Рис. 69

начинает падать вниз (рис. 69);

к) мяч после падения отскакивает высоко вправо.

Преимущества подачи с верхней подкруткой:

1. Мяч летит высоко, а за сеткой быстро снижается, что придаёт игроку уверенность в попадании в поле подачи.

2. Мяч высоко и быстро отскакивает, вынуждая часто соперника использовать удар слева, что мешает ему уверенно послать ответный мяч.

Недостатки подачи с верхней подкруткой:

1. Требуется значительной силы при её выполнении.

2. На мягком корте подача теряет свою эффективность.

Несмотря на недостатки подачи с верхней подкруткой, мы рекомендуем вам хорошо отработать этот удар. Как только вы им овладеете, у вас пропадёт неуверенность при выполнении подачи. Позже, когда вы станете сильнее, вы сможете производить её не только уверенно, но и эффективно.

Посмотрите ещё раз рисунок 61, на котором показаны различные траектории полёта мяча и его отскок при разных типах подачи.

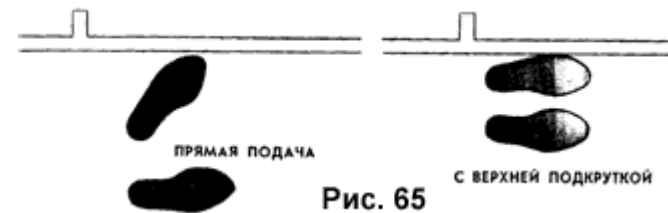


Рис. 65

Рис. 66



Рис. 68

Главной составной частью техники выполнения подачи с верхней подкруткой является удар по мячу согнутой рукой и движение ракетки после удара вперёд-вверх. Одновременно с ударом по мячу распрямляются ноги в коленях и туловище. Все эти три движения должны осуществляться синхронно с движением руки в запястье, придающим мячу верхнее вращение.

Признаками правильного выполнения подачи являются восходящая траектория полёта мяча в его первой фазе и высокий его отскок вправо. Отсутствие этих признаков говорит о том, что при выполнении подачи допущена серьёзная техническая ошибка. Только тогда, когда мяч после удара будет у вас взлетать по восходящей и высоко отскакивать вправо, можно будет сосредоточиться на точности и эффективности удара.

УДАР СПРАВА С ВЕРХНЕЙ ПОДКРУТКОЙ

В настоящее время большинство лучших теннисистов выполняют удар справа с верхней подкруткой. Это очень эффективный удар, так как в сочетании с твёрдым мячом и покрытием корта он создаёт для вашего противника большие неудобства.

Так как удар с верхней подкруткой требует значительной силы, при его выполнении необходимо увеличить замах. Начинайте его выполнять, используя хватку для удара справа, позже можно передвинуть руку на ручке ракетки правее. При замахе описывайте ракеткой большую петлю, выше поднимайте локоть. Одновременно сгибайте ноги в коленях. Для усиления вращения мяча можно использовать движение руки в запястье, с помощью которого непосредственно перед ударом головка ракетки опускается значительно ниже мяча, а затем резко поднимается вверх ему навстречу; одновременно напрягаются и распрямляются ноги в коленях. При выполнении удара вся рука с ракеткой находится в движении: начиная с плеча и до кисти. При сопровождении мяча ракетка останавливается выше и левее, чем при плоском ударе справа; некоторые игроки в конце сопровождения немного заводят ракетку назад (рис.70).

Рис. 70



В зависимости от скорости вращения, которое придаётся мячу, различают:

удары с нормальной верхней подкруткой;

крученые удары (с сильной верхней подкруткой);

топ-спины (удары с очень сильной верхней подкруткой).

Топ-спины – это удары с самой большой скоростью верхнего вращения мяча. Существуют очень эффективные удары, особенно "свечи" топ-спином, о которых мы расскажем в одном из следующих разделов.

7. Почему при ударе справа с верхней подкруткой ракетка больше уходит под мяч, чем при плоском ударе справа?

УДАР СЛЕВА С ВЕРХНЕЙ ПОДКРУТКОЙ

Техника выполнения этого удара в основном сходна с техникой выполнения удара справа с верхней подкруткой. Но в большинстве случаев движение кисти руки менее выражено. Многие игроки выполняют этот удар рукой, напряжённой в запястье. При этом активно работают ноги; перед ударом они сгибаются в коленях, для того чтобы ракетка в достаточной мере зашла под мяч. О верхнем вращении при ударе слева вы узнаете подробнее в разделе, где говорится об ударе слева двумя руками, так как большинство игроков выполняют этот удар с сильной верхней подкруткой.

УДАР С ЛЁТА С НИЖНЕЙ ПОДКРУТКОЙ

Во встречах опытных теннисистов всегда можно увидеть много ударов с нижней подкруткой, прежде всего удары с лёта с обеих сторон и удар слева. Вы уже отработывали плоские удары с лета, главным образом удар с лёта справа. С ударом с лёта слева вы познакомитесь в сочетании его с нижней подкруткой. Мячу придаётся нижнее вращение, когда ракетка открытой плоскостью движется навстречу ему сверху вниз.

Удары с лёта с нижней подкруткой удобны тем, что ракетка лучше "ведёт" мяч и его можно точнее направить в цель. С нижней подкруткой чаще всего выполняют низкие и средние по высоте удары с лета, но большинство игроков используют её и при выполнении высокого удара с лёта слева.

Для удара с любой стороны расположите ракетку выше места её касания с мячом. Далее без замаха резко направляйте её по кривой навстречу мячу; в момент удара с помощью небольшого поворота руки в локтевом суставе ракетка приоткрывается и придаёт мячу нижнее вращение. Так как вращение снижает скорость полёта мяча, в удар нужно вложить силу, равную весу тела.

УДАР СЛЕВА С НИЖНЕЙ ПОДКРУТКОЙ

Этот удар обязательно должен быть в багаже технических приёмов хорошего теннисиста. Хотя скорость его невелика, а иногда он не так эффективен, как плоский удар слева и удар слева с верхней подкруткой, преимуществом его может стать уверенность выполнения. К тому же на некоторых покрытиях кортов (твёрдые, мягкие после дождя) он создаёт неудобства для соперника из-за низкого и скользящего отскока мяча. Чаще всего удар слева с нижней подкруткой используется при возврате подачи с высоким отскоком, розыгрыше мяча с левой стороны, а также в качестве подготовительного удара при приближении к сетке.

При ударе слева с нижней подкруткой держите ракетку в положении замаха немного выше, чем при плоском ударе слева. Всей открытой плоскостью ракетка идёт прямо навстречу мячу, что придаёт ему нижнее вращение. Сопровождение мяча такое же, как и при плоском ударе слева. Ракетка останавливается почти в вертикальном положении и в исключительном случае в максимальной фазе сопровождения мяча (рис. 71).



8. Обязательно ли нужно для удара слева с нижней подкруткой использовать хватку ракетки для удара слева?

УДАР СПРАВА С НИЖНЕЙ ПОДКРУТКОЙ

На практике этот удар встречается не так часто, как удар слева с нижней подкруткой. Иногда, когда игроку не удаётся плоский или крученный удар справа, он вынужден выполнить удар справа с нижней подкруткой. Чаще всего это случается у игроков, применяющих только одну хватку ракетки, что не даёт им возможности выполнить эффективную верхнюю подкрутку, а также чётко произвести удар.

Применение удара справа с нижней подкруткой имеет смысл на травяных кортах или другом покрытиях с низким отскоком мяча. В этом случае удар используется как подготовительный для выхода к сетке, особенно после выполнения соперником коротких и низких ударов.

Выполнение этого удара мало чем отличается от выполнения удара слева. В замахе ракетка поднимается выше, чем при плоском ударе справа. Приоткрытой плоскостью (это вполне подходит игрокам, использующим одну хватку) она идёт по кривой вниз навстречу мячу. Сопровождение мяча такое же, как и при плоском ударе справа. Сам момент соприкосновения мяча с ракеткой похож на удар с лёта слева с нижней подкруткой (рис. 72).

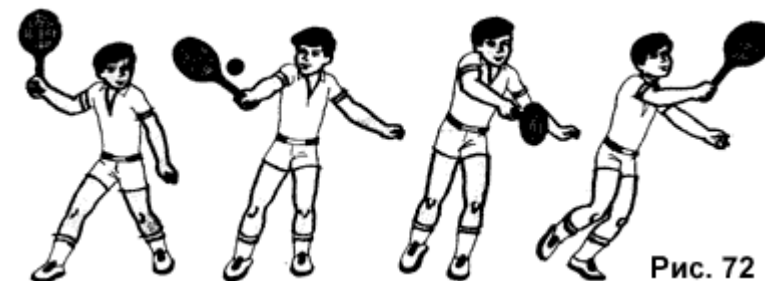


Рис. 72

Не советуем вам часто выполнять удар справа с нижней подкруткой – вы можете испортить себе технику выполнения плоского удара справа!

ПОДАЧА С БОКОВОЙ ПОДКРУТКОЙ

Боковая подкрутка очень редко встречается при ударе справа, почти не встречается при ударе слева, но зато очень часто используется при подаче. Определённый процент "подрезок" ударом справа выполняется с боковым вращением мяча, но об этом мы расскажем позже.

Подачу с боковой подкруткой используют многие игроки в качестве второй подачи. Такая подача очень эффективна на кортах с низким и скользящим отскоком мяча. В то же время её выполнение не столь уверенно, так как при ней мяч пролетает над сеткой ниже, чем при подаче с верхней подкруткой. После удачно выполненной подачи он отскакивает низко в сторону, поэтому лучше её использовать с правой стороны корта. Если мяч послать к боковой линии, соперник может быть выбит за пределы корта (рис. 73).

При подаче с боковой подкруткой мяч подбрасывается ниже и правее, чем при подаче с верхней подкруткой. Обычно используется континентальная хватка, но менее приспособленная для удара слева, чем при подаче с верхней подкруткой. Рука с ракеткой начинает двигаться так же, как при плоской подаче, но из-за головы она идёт по кривой вправо и как бы завёртывает мяч слева направо, чем и придаёт ему боковое вращение.

Чем дальше заходит ракетка за мяч, тем сильнее подача и слабее вращение. Чем дальше вправо от мяча уходит ракетка, тем слабее подача, но сильнее вращение. На рисунке 74 вы видите разницу в движении ракетки при подаче с верхней подкруткой (а), плоской подаче (б) и подаче с боковым вращением (в).



Рис. 73

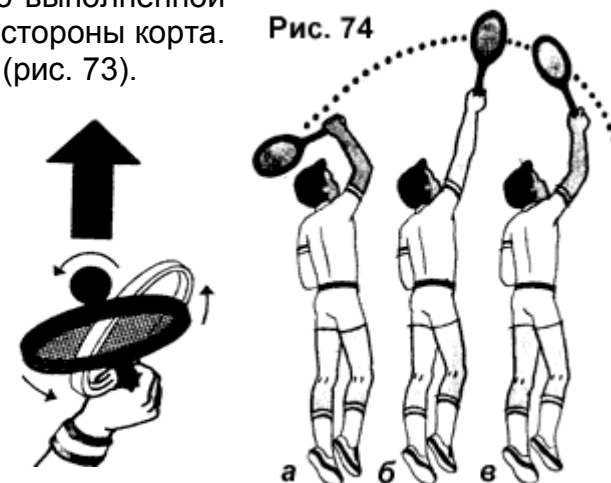


Рис. 74

ПОДАЧА С КОМБИНИРОВАННОЙ ПОДКРУТКОЙ

Выполнение такой подачи начинается так же, как и подачи с верхней подкруткой, но в момент удара ракетка идёт не вправо-вверх, а выходит над мячом сбоку. Это придаёт ему частично верхнее и частично боковое вращение. Рука с ракеткой заканчивает движение слева от туловища, как и при подаче с боковой подкруткой.

Эту подачу применяют многие игроки, особенно те, которые могут при необходимости менять соотношение двух видов вращения. При подаче с правой стороны обычно преобладает боковое вращение, с левой – верхнее. Мяч подбрасывают не в такой степени влево-назад, как при подаче с верхней подкруткой. Вообще опытные теннисисты при всех трёх видах подачи одинаково подбрасывают мяч. Преимущество этого приёма в том, что соперник до последней минуты не знает, какую подачу вы будете выполнять.

УДАРЫ ДВУМЯ РУКАМИ

Наиболее распространён удар двумя руками слева. В принципе существуют два способа его выполнения: удар слева правой рукой с поддержкой ракетки левой и удар справа левой рукой с поддержкой ракетки правой (для левшей).

Первым способом обычно выполняются плоские удары слева и удары слева с верхней подкруткой, вторым – удары справа с сильной верхней подкруткой и топ-спины. О преимуществах и недостатках удара слева двумя руками мы уже говорили. Бесспорно, что для выполнения удара слева с сильной верхней подкруткой, требующей большой энергии, наиболее подходит удар двумя руками. И наоборот, удар слева с нижней подкруткой выполнять двумя руками очень неудобно.

Техника выполнения удара слева двумя руками почти не отличается от техники его выполнения одной рукой. При этом, однако, значительно различаются хватки ракетки. Большинство теннисистов не меняют хватку при ударе слева двумя руками и выполняют его так же, как и удар справа. Это те игроки, которые выполняют удар справа левой рукой (рис. 76). Теннисисты, которые выполняют удар слева правой рукой с помощью левой, часто меняют хватку ракетки (рис. 75).

При выполнении удара двумя руками разными способами не меняется положение ног и туловища, сила и высота замаха. Перед ударом по мячу ракетка заходит больше под него; чтобы мяч получил более сильное верхнее вращение, надо использовать силу рук в запястье. В момент удара обе руки напряжены.

Два способа выполнения удара слева двумя руками отличаются друг от друга только в фазе сопровождения мяча. При первом способе ракетка идёт вперёд, как при ударе слева одной рукой, а при втором её движение заканчивается над правым плечом за головой. Это, собственно, то же положение, что и при сопровождении удара справа с верхней подкруткой, выполняемого левой рукой. Некоторые игроки при сопровождении отпускают ручку ракетки левой рукой, и потому оно напоминает сопровождение при ударе слева одной рукой (правда, оканчивающееся выше и правее).

Некоторые игроки выполняют удары двумя руками с обеих сторон. Это скорее удары справа, чем слева, и производятся они с сильной верхней подкруткой. Так же, как и при ударе слева двумя руками, руки на ручке ракетки находятся рядом друг с другом и хватка обычно не меняется. Такую манеру игры мы описываем вам только для того, чтобы вы имели полное представление о теннисе. На этом этапе обучения не советуем вам выполнять удары двумя руками.

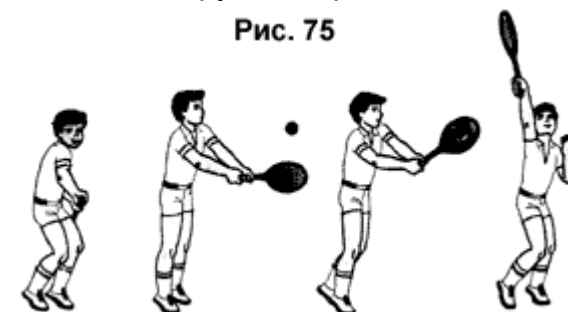


Рис. 75

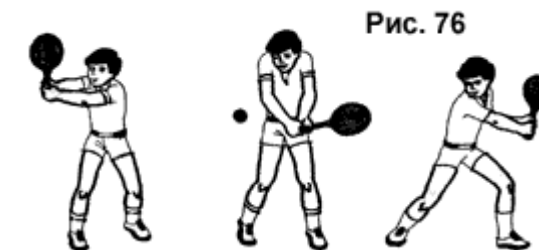


Рис. 76

Есть также игроки, которые выполняют с обеих сторон удар справа, переводя ракетку из одной руки в другую. Сейчас такая манера рассматривается как исключение, но кто знает, как будет развиваться теннис в будущем.

УДАРЫ С ХОДА

Удары с хода выполняют после коротких мячей соперника, и очень часто они используются как подготовительные для выхода к сетке. Ими могут быть плоские удары, почаще всего это удары справа с верхней подкруткой и удары слева с нижней подкруткой. Двигаясь навстречу мячу, игрок вкладывает в них силу, равную весу своего тела, перед ударом, в момент удара и после него. В момент удара по мячу скорость игрока наибольшая.

От ударов, выполняемых с места, удары с хода отличаются тем, что рука игрока с ракеткой опережает его ноги. Такой способ чаще используется при ударах справа, когда удар по мячу производится в момент переноса веса тела с правой ноги на левую.

Некоторые игроки выполняют удар в прыжке, однако, это не лучший способ. Хорошие спортсмены выполняют удар с хода с опорой, как на левую, так и на правую ногу.

Начинайте отрабатывать удар с правой ноги, но если во время игры опора переходит на левую, постарайтесь произвести его и в таком положении. В то же время удар слева выполняйте главным образом с нижней подкруткой, с опорой на правую ногу, слегка наклонившись. На мгновение, остановившись на правой ноге, сразу продолжайте с левой бег за мячом.

УДАР СПРАВА С ХОДА

Подготовку к удару следует начинать заранее, даже раньше, чем к удару справа на месте. Замах должен быть несколько меньше, чем для удара на месте (ведь игра идёт ближе к сетке), локоть больше прижат к туловищу.

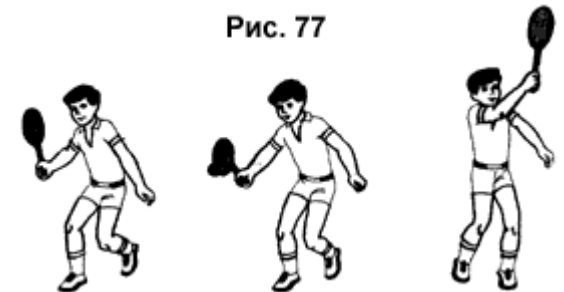
В момент, когда мяч коснётся земли (не раньше, но и не позже), выбегайте навстречу ему, но не развивайте большую скорость. Во время бега ракетка уже не отводится назад, из положения замаха она идёт вперёд под мяч. Вы должны идти навстречу мячу, сохраняя боковое положение. Линия плеч при этом составляет с сеткой прямой угол. Боковое положение здесь более важно, чем при ударе на месте (рис.77).

Непосредственно перед ударом ускоряйте движение, и удар по мячу обязательно выполняйте немного дальше от туловища, чем удар справа на месте, иначе мяч окажется далеко за туловищем, так как при выполнении удара вы движетесь вперёд, чем смещаете место удара назад.

В момент удара вес тела нужно полностью перенести с правой ноги на левую, что вместе с ускорением самого движения влияет на скорость, приданную мячу. Именно поэтому не нужно производить большой замах, а также в движении отводить ракетку назад. Мячу и без этого придаётся достаточно большая скорость.

Рекомендуем вам играть с сильной верхней подкруткой. Для того чтобы придать мячу сильное верхнее вращение, необходимо произвести резкое и быстрое движение ракеткой, что достигается увеличением фазы сопровождения удара, которое оканчивается левее, чем обычно. После удара игрок развернут правым боком вперёд, и продолжает бег уже лицом к сетке. Но внимание! Разворот плеч и всего туловища должен начинаться только в момент удара по мячу.

Лучше производить удар с хода после короткого мяча соперника, особенно если вы хотите выйти к сетке или выполнить завершающий удар.



9. Почему при ударах с хода необходимо выбегать навстречу мячу только непосредственно перед падением его на землю?

УДАР СЛЕВА С ХОДА

Чаще всего такой удар выполняют с нижней подкруткой. Он используется в качестве подготовительного для выхода к сетке и вот почему:

а) его можно выполнить гораздо ближе к туловищу, чем плоский удар слева, поэтому в момент удара вы приближаетесь к сетке, а после него оказываетесь ещё ближе к ней;

б) этот удар выполняется уверенно; а если вы произведёте длинный удар в глубину корта, он будет ещё и достаточно эффективен;

в) мяч после удара летит медленно, и у вас есть достаточно времени, чтобы выйти ближе к сетке;

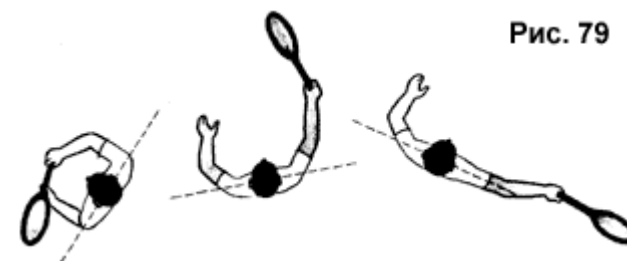
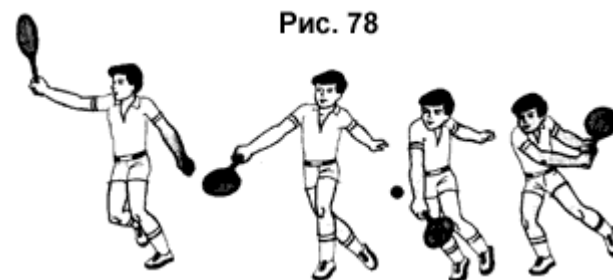
г) у мяча после этого удара низкий отскок, поэтому соперник вынужден отбивать его снизу вверх; более того, на некоторых покрытиях мяч приобретает неприятный для соперника скользкий отскок, который очень затрудняет выполнение ответного удара.

По сравнению с плоским ударом слева с нижней подкруткой, выполняемым из положения на месте, при ударе слева с хода замах более высокий, туловище больше развёрнуто назад. Правая рука с ракеткой немного согнута в локте, левая придерживает ракетку за шейку.

Линия плеч перпендикулярна сетке или они немного развёрнуты назад так, что правое плечо оказывается левее (рис. 78). Так же, как и при ударе справа, нужно выбегать навстречу мячу непосредственно перед его приземлением, в боковом положении, левой ногой вперёд. Перед ударом следует ещё больше развернуть плечи назад, туловище наклонить вперёд, что позволит вложить в удар силу, равную весу тела. Удар по мячу можно производить так же, как и при ударе справа, перенося вес тела с одной ноги на другую в тот момент, когда на мгновение движение туловища навстречу мячу замедлится и игрок как бы замрёт на одной ноге. После удара продолжается движение туловища за мячом. Левая нога всегда впереди независимо от того, на какой ноге находился центр тяжести, когда вы производили удар. Ракетка движется в направлении сопровождения удара, левое плечо немного впереди, так что линия плеч составляет с сеткой острый угол (рис. 79).

После достаточно уверенного овладения ударом слева с хода с нижней подкруткой можно переходить и к чередованию ударов: в зависимости от ударов соперника, стиля его игры, покрытия корта, погодных условий выполнять плоские и крученые удары с хода.

Удары с хода могут быть, конечно, и плоскими ударами слева и ударами слева с верхней подкруткой. Их выполняют почти так же, но удар по мячу происходит дальше от туловища. Однако большинство классных игроков в качестве подготовительного для выхода к сетке чаще применяют удар слева с нижней подкруткой.



10. Почему удар слева с нижней подкруткой выполняется ближе к туловищу, чем плоский удар слева?

"СВЕЧА"

"Свеча" – на первый взгляд простой, но в действительности технически сложный удар. Высота и длина его траектории должны быть чётко выверены. И вот почему.

После слишком короткой "свечи" соперник с лёгкостью сможет смэш; слишком длинная "свеча" приведёт вас к потере очка. После слишком низкой "свечи" соперник сможет достать мяч; слишком высокая "свеча" предоставляет в его распоряжение достаточно много времени для отхода назад и выполнения смеша.

"Свечу" можно выполнять как плоский удар, удар с нижней подкруткой, удар с верхней подкруткой. Значительно легче выполнить "свечу" как плоский удар, сложнее как удар с верхней подкруткой.

Одним из главных условий успешного выполнения "свечи" является скрытность подготовки. Поэтому вплоть до самого последнего момента подготовка к этому удару должна выглядеть такой же, как для плоского удара слева или справа. Только уже во время движения ракетки навстречу мячу она идёт под него и непосредственно перед ударом плоскость её открывается. Сопровождение удара заканчивается выше, чем при плоском ударе, с широко открытой плоскостью. При "свече" ноги в коленях более согнуты и напряжены (рис. 80).

Сначала отработайте технику выполнения "свечи" как плоского удара. На крученые "свечи" тяжелее ответить смэшем, но и техника их выполнения значительно сложнее. Во французской книге "Теннис от А до Я" мы вычитали такой совет: не выполняйте крученые "свечи" до тех пор, пока не войдёте в десятку лучших игроков Франции. Конечно, это несколько преувеличенное заявление, но оно подтверждает сложность выполнения этого удара.

Это не означает, что вы просто должны изъять его из своего технического арсенала! Когда вы в достаточной мере овладеете ударами с подкруткой и плоскими "свечами", можно будет начинать отработку крученых "свечей".

Тренировки по совершенствованию техники выполнения "свечей" проводите так же тщательно, как и отработку остальных ударов!

Во время тренировочного матча или соревнования возможности для выполнения "свечей", так же как и смэшей, может и не представиться. Поэтому нужно отрабатывать эти удары специально.

1. Ваш партнёр сначала встаёт к линии подачи, потом выходит вперёд, принимает мячи поочерёдно ударами справа и слева, а вы старайтесь "свечой" перебросить мяч через него.

2. Партнёр принимает мяч так, чтобы вы отрабатывали "свечи" в движении боком (в беге из стороны в сторону).

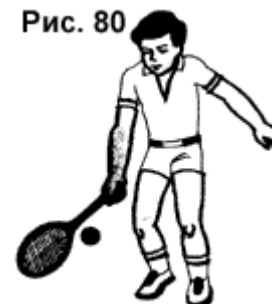
3. Начертите вспомогательную линию на расстоянии 5 м от задней линии и все "свечи" направляйте в зону между этими двумя линиями.

4. На корте перед линией подачи поставьте высокое препятствие (преграду) или пусть туда встанет игрок с поднятой вверх ракеткой.

5. Партнёр посылает вам произвольно короткие, длинные, высокие или низкие мячи, направляет их в разные части корта, а вы старайтесь выполнить оптимальную по высоте и направленности "свечу".

6. Для развития периферийного (бокового) зрения выполняйте следующее: если партнёр после розыгрыша мяча отступает назад, старайтесь обыграть его боковыми ударами в сторону, если он выходит вперёд – выполнить "свечу".

Два последних упражнения особенно полезны для хороших игроков. Поэтому не забудьте включить их в свою подготовку.



Чтобы выполнить удар с линии подачи, с расстояния 6 м от задней линии, вы должны обладать совершенно другой техникой. Отгадать замысел соперника у сетки и выполнить "свечу" в тот момент, когда он начнёт двигаться вперёд, – значит (почти всегда), выиграть очко. И запомните: **высокий мяч и точно направленная "свеча" – два совершенно разных удара.**

"СВЕЧА" С НИЖНЕЙ ПОДКРУТКОЙ

"Свечу" с нижней подкруткой в последнее время выполняют редко. Обычно этот удар производится с левой стороны, ракетка больше заходит под мяч, а сопровождение заканчивается выше. Нижнее вращение не должно быть слишком сильным, так как оно уменьшает скорость полёта мяча в фазе его взлёта. Неправильная траектория полёта мяча создаёт для соперника трудности при выполнении смеша. Поэтому это вполне эффективный удар, неудобный для соперника особенно в ветреную погоду.

"СВЕЧА" С ВЕРХНЕЙ ПОДКРУТКОЙ

Опытные теннисисты очень хорошо владеют "свечой" с сильной верхней подкруткой – "свечой" топ-спином (рис. 81). При условии достаточной высоты это очень эффективный удар. Быстро снижаясь, мяч скорее отскакивает. Игрок, стоящий ближе к сетке, уже не успевает его отбить.

Техника выполнения этого удара очень похожа на технику выполнения ударов с верхней подкруткой. Для того чтобы придать мячу максимальную скорость вращения и достаточную дальность полёта, в удар необходимо вложить много силы и выполнить его очень резко. Иначе мяч улетит в аут. Для выполнения этого удара наиболее удобна западная хватка ракетки. Ряд игроков, которые используют в игре модифицированную или иную хватку, меняют её для выполнения "свечи" топ-спином с левой стороны на западную. При выполнении этого удара ноги более согнуты в коленях и напряжены. Удар по мячу производится ближе к туловищу, чем при плоском ударе справа. При выполнении "свечи" топ-спином с левой стороны рука в запястье должна быть сильно напряжена; лучше выполнять этот удар двумя руками. Техника его выполнения похожа на технику выполнения "свечи" с правой стороны.

С точки зрения тактики "свечи" делятся на две группы: к первой относятся "свечи", которые обычно выполняют в рамках игровой части корта или очень близко за задней линией, чаще всего с очень сильной верхней подкруткой. Игрок имеет для подготовки удара достаточно много времени. Его цель – получить очко, перебрасывая мяч через соперника, который движется вперёд или уже выбежал слишком близко к сетке. "Свеча" в этом случае не будет очень высокой.

К другой группе относятся вынужденные удары. Их используют для того, чтобы выиграть время для возвращения к центру корта или в качестве единственно возможного приёма при запаздывании к мячу или неудобном положении для выполнения удара. Выполняют их чаще всего уже за задней линией, и они всегда выше, чем "свечи" с верхней подкруткой. Это, главным образом, плоские удары или удары с нижней подкруткой. Высокие "свечи" выгодно применять против соперника, который неуверенно выполняет смэш, особенно когда он играет лицом к солнцу.

СМЭШ В ПРЫЖКЕ

Этот специальный вид смэша обычно применяется против "свечи" топ-спином, когда нет времени на отход. Поэтому прыжок в этом случае выглядит скорее, как отскок назад.



Смэш в прыжке – важный, но и очень сложный удар (рис. 82). Игрок, его выполняющий, должен обладать значительной силой и ловкостью. Технику выполнения этого удара необходимо постоянно совершенствовать.

Подготовка к удару производится так же, как и к смэшу на месте. Вы отступаете назад, двигаясь боком попеременным или приставным шагом. Ракетка заведена за голову, левая рука показывает на мяч. Перед ударом вы отталкиваетесь правой ногой назад, а в момент удара в прыжке делаете ногами "ножницы", приземляясь на левую ногу. С помощью "ножниц" вы устанавливаете равновесие, так как при прыжке назад возникает опасность падения, которая усугубляется наклоном туловища назад перед ударом. Удар в таком наклонном положении требует большого напряжения в запястье при движении руки, так как вы уже не можете в достаточной мере вложить в него силу, равную весу тела.

Прежде чем приступить к отработке смеша в прыжке, нужно хорошо овладеть смэшем на месте. Потом можно при выполнении этого удара сильнее заводить ракетку за спину, а также описывать ею петлю, как при подаче.

Подготовка к удару должна быть всегда строго одинаковой и своевременной: перед ударом вы описываете ракеткой петлю и одновременно увеличиваете скорость движения руки с ракеткой навстречу мячу. Во время замаха локоть не следует опускать к туловищу, он должен находиться приблизительно на линии плеч (рис. 83).

При отработке смэша уделяйте больше внимания:

- а) скорости полёта мяча после удара;
- б) своевременному и достаточно быстрому отходу назад;
- в) определению места удара;
- г) развитию бокового зрения.

Последнее очень важно, так как необходимо одновременно наблюдать за перемещением по корту соперника и внимательно следить за полётом мяча.

Для развития бокового зрения полезно такое упражнение: партнёр посылает вам "свечи" от центра корта. Непосредственно перед вашим ответным ударом смэшем он перебегает влево или вправо. Вы же стараетесь направить мяч в противоположную от него половину. Чем лучше подготовлены спортсмены, тем короче отрезок времени между перебежкой партнёра и выполнением удара.

При смеше самое важное – ускорение движения руки с ракеткой непосредственно перед ударом. Не увлекайтесь силой удара! На каждой тренировке выполняйте 40-50 смэшей!



Рис. 82



Рис. 83

СМЭШ УДАРОМ СЛЕВА

Смэш ударом слева выполняется по быстрым и низким "свечам", направленным на левую половину, в том случае, когда у вас уже нет времени отойти назад и произвести удар обычным способом. При выполнении удара вы стоите почти спиной к сетке, рука в локтевом суставе и запястье расслаблена, ракетка движется навстречу мячу по верхней навесной траектории. После удара рука в запястье перегибается, как бы переламываясь вниз. Это очень сложный удар, и при этом не очень эффективный. Поэтому старайтесь обходиться без него, выбирая такое положение, в котором можно выполнить смэш обычным способом.

11. С какой стороны лучше выполнять "свечу" вдоль, а с какой – поперёк корта?

12. Почему для выполнения смеша в прыжке нужно описывать большую петлю при заведении ракетки за спину?

УКОРОЧЕННЫЙ УДАР

Это очень эффективный удар. Все хорошие теннисисты могут выполнять его с обеих сторон. Нужно овладеть им в совершенстве, но применять не слишком часто. И вот почему – частое применение укороченных ударов таит в себе две опасности:

- а) удар теряет эффективность, так как для противника он уже не является неожиданностью;
- б) он затрудняет выполнение, прежде всего плоского или крученого удара справа.

Один из выдающихся теннисистов 50-60-х гг. австралиец Кен Роузвол написал: "Если я вижу на корте слишком много ударов с полулета и укороченных ударов, то мне сразу ясно: я наблюдаю игру спортсменов невысокого класса".

Хорошо отработайте технику выполнения укороченного удара, но применяйте его только в самых необходимых случаях.

Эффективность укороченного удара зависит от:

1. Скрытности его подготовки.
2. Его направленности (сразу за сетку).
3. Высоты отскока мяча (чем ниже, тем лучше).

1. Соперник не должен знать, что вы готовитесь выполнить укороченный удар. Для этого вам надо произвести такой же замах, как и при ударе справа или слева. При укороченном ударе всегда идите навстречу мячу. Это вам позволит, во-первых, лучше выполнить удар и, во-вторых, заставит соперника остаться у задней линии. Многие игроки с успехом чередуют удар слева с хода с нижней подкруткой с укороченным ударом. Замах и начало у этих ударов одинаковы, поэтому соперник долго не может распознать, какой именно удар последует.

Чем позже соперник определит, что последует укороченный мяч, тем эффективнее будет удар.

Укороченный удар всегда следует выполнять только после коротких мячей и комбинировать его с ударами с хода. Подготовительные фазы ударов должны быть наиболее похожими.

2. Направить мяч сразу за сетку по укороченной траектории можно:

- а) "погасив" ракеткой скорость полёта мяча;
- б) используя нижнюю подкрутку. Одни игроки предпочитают нижнюю подкрутку, другие – снижение скорости полёта мяча.

Подбросьте мяч прямо вверх и потом подхватите его плоскостью ракетки так, чтобы он не отскочил от неё (рис.84). Вы увидите, что мяч можно "погасить", опустив ракетку перед соприкосновением с мячом вниз по направлению его полёта.

Конечно, при укороченном ударе так не получится, но зато сразу станет понятно, **что ракетка ни в коем случае не должна быстро двигаться навстречу мячу.**

Движение ракетки после замаха, которое имеет большое значение для скрытности удара, замедляется; вы "гасите" скорость мяча, а предплечьем и кистью придаёте ему нижнее вращение.

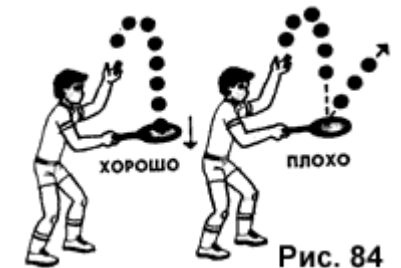


Рис. 84

Чем ближе к сетке вы выполняете удар, т.е. чем короче должна быть траектория полёта мяча, тем короче и "нежнее" движение ракетки навстречу мячу при ударе. С левой стороны мяч обычно получает нижнее вращение, а с правой – ещё частично и боковое. Ракетка как бы заворачивает мяч, как при подаче с боковой подкруткой, хотя, конечно, укороченный удар намного медленнее и "нежнее". Собственно говоря, он выполняется двойным движением ракетки. Перед ударом её движение сильно замедляется, а иногда она почти останавливается. Как только мяч "гасится" на ракетке, она снова идёт вперёд под него и с нижней подкруткой тихонько выталкивает его через сетку, что составляет вторую часть её движения (рис. 85, 86).

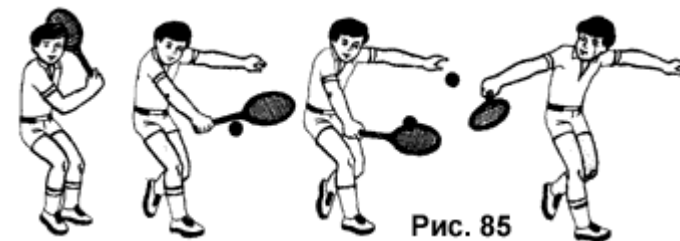


Рис. 85

3. Многие игроки думают, что укороченный удар нужно выполнять почти впритирку к верхней кромке сетки. Несмотря на то, что самые успешные укороченные удары действительно производятся на минимальной высоте, перед самой сеткой они достигают значительно большей высоты. Мяч с плоской траекторией полёта должен иметь большую начальную и среднюю скорость, чем тот, который после постепенного подъёма набирает максимальную высоту (выше над сеткой, чем при плоской траектории) и потом уже за сеткой снижается, теряя скорость и способность отскока вперёд.

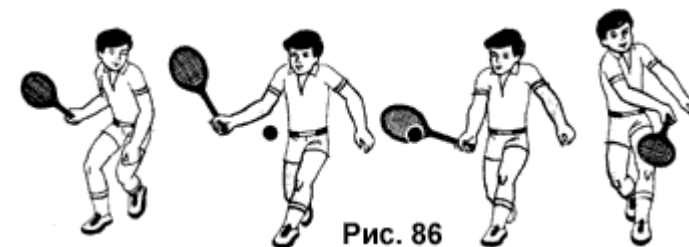


Рис. 86



Рис. 87

Мяч с плоской траекторией полёта не только сильнее отскакивает вперёд, но и падает дальше от сетки (рис. 87).

В специальном исполнении укороченного удара мяч как минимум четыре раза коснётся земли, прежде чем попадёт за заднюю линию (рис. 88).

В специальной литературе указывается, что при хорошем выполнении укороченного удара мяч как минимум четыре раза коснётся земли, прежде чем попадёт за заднюю линию (рис. 88). Положение ног, туловища и плеч при выполнении укороченного удара такое же, как и при плоском ударе слева и справа. Во время отработки укороченного удара придерживайтесь следующего порядка:

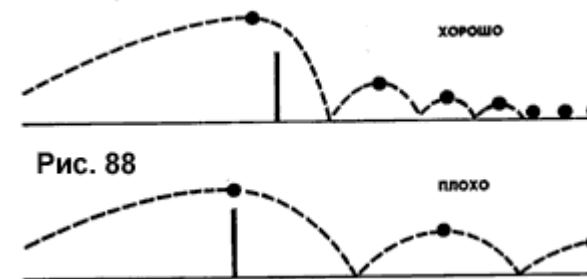


Рис. 88

1. "Гасите" ракеткой скорость подброшенного вверх мяча.

2. Медленно подбрасывая мяч рукой, старайтесь выполнить как можно более короткий удар с нижней подкруткой.

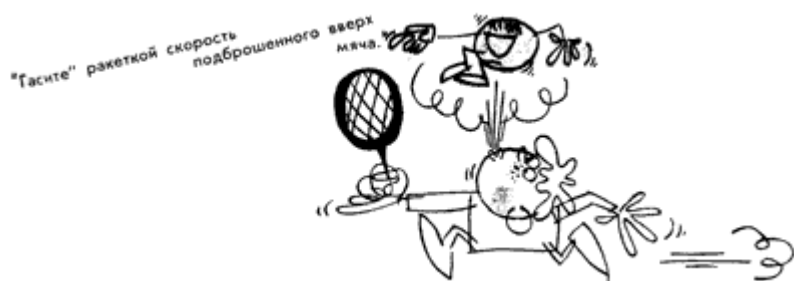
3. После такого же подбрасывания, находясь на линии подачи, направляйте мяч в зону между сеткой и линией, проведённой на расстоянии 2 м от неё.

4. То же самое делайте и с мячами, посланными вам партнёром ракеткой, находясь внутри корта на расстоянии 1-2 м от линии подачи.

5. То же самое в движении навстречу мячу.

6. Боковым зрением наблюдайте за соперником, разыгрывающим мяч; если он после удара выходит вперёд, выполняйте удар с хода; если отходит назад – укороченный удар.

7. После спокойного розыгрыша мяча угадайте, будет ли партнёр выполнять удар с



хода или укороченный; в первом случае отойдите назад, во втором – выбегайте вперёд.

8. Совершенствование техники выполнения укороченного удара втроём – упражнение для технически зрелых игроков. Со своей половины корта игрок направляет длинный мяч на игрока А, потом на игрока Б, а затем – укороченный удар на игрока А. Тот выбегает только после удара, плавно отбивает мяч через сетку, и игра продолжается в обратном порядке (Б, А, Б). Через 5 мин игроки меняются. После успешного приёма укороченного удара у вас есть несколько возможностей для контратаки. Их выбор зависит от положения соперника, места падения мяча, ситуации на корте, а также тактической и технической подготовки игроков.

После успешного укороченного удара всегда выходите в зону между линией подачи и задней линией.

Чтобы ответить на укороченный удар, игрок может:

- а) выполнить укороченный удар (контрукороченный удар);
- б) послать короткий мяч круто по диагонали;
- в) послать длинный мяч вдоль боковой линии корта;
- г) выполнить "свечу" – в том случае, если соперник после укороченного удара вышел далеко вперёд.

УКОРОЧЕННЫЙ УДАР С ЛЁТА

Этот удар выполняют теннисисты разного уровня по медленно летящим и низким мячам. Он представляет собой комбинацию удара с лёта и укороченного удара. Подготовка к нему и замах – такие же, как и при других ударах с лета. Потом следует "гашение" мяча на ракетке и аккуратный удар с нижней подкруткой. Удар необходимо выполнять на большом расстоянии от туловища и, пока мяч не коснулся ракетки, держать её твёрдой в запястье рукой.

Укороченный удар никогда не выполняйте по высоким мячам, особенно если можете произвести резкий, резанный удар с лёта (рис. 89)

Рис. 89



13. Какой укороченный удар более эффективен: выполненный вдоль боковой линии или поперёк корта?

УДАР С ПОЛУЛЁТА

Прочитав название, вы уже догадались, что речь пойдёт как бы о полуударе с лета, который выполняется сразу же после отскока мяча (рис.90).

Как советует выдающийся теннисист Роузвол, нужно овладеть этим ударом, но применять его как можно реже. Многие игроки считают, что удар с полулета ускоряет игру. Но хотя траектория полёта мяча сравнительно более короткая, движется он всегда медленнее.

Выполнение удара с полулета имеет ряд недостатков:

- 1. Он выполняется менее уверенно, чем остальные удары.
- 2. Трудно контролировать его точность и дальность.
- 3. На подготовку к нему остаётся очень мало времени.
- 4. Мяч летит медленно, так как в удар нельзя в полной мере вложить силу, равную весу тела.

Рис. 90



Рассматривайте удар с полулета как вынужденный и применяйте его как можно реже. Во время игры у сетки всегда выходите навстречу мячу, пытаясь выполнить удар с лета. Находясь у задней линии, отходите, стараясь произвести плоский удар.

И все же удар с полулёта необходимо разучить и в дальнейшем совершенствовать, потому что иногда выполнить другой удар вы просто не сможете.

Так как этот удар представляет собой нечто среднее между ударом с лёта и ударом после отскока мяча, техника его выполнения складывается частично из элементов того и другого удара. У ударов с лёта более короткий замах, а у удара после отскока короче сопровождение. Оно удлиняется в зависимости от места выполнения удара относительно сетки: чем дальше от неё – тем длиннее сопровождение. И ещё кое-что есть у этого удара от удара с лета: более выраженное сгибание ног в коленях и необходимость пристального наблюдения за мячом.

Удар с полулета очень низкий, так как производится сразу после отскока мяча. Поэтому при его выполнении нужно значительно снизить стойку (больше согнуть ноги в коленях), держа ракетку почти в горизонтальном положении (рис. 91).

О необходимости наблюдения за мячом хорошо сказал известный французский специалист и теннисист Анри Коше: "Во время выполнения всех ударов смотрите за мячом вплоть до момента его контакта с ракеткой. При ударе с полулета отведите глаза от мяча за мгновение до его приземления, переведя взгляд на то место, куда должен, по вашему предположению, упасть мяч".

Попробуйте действовать согласно этому совету или смотреть на мяч до момента его соприкосновения с ракеткой. Потом вы сами решите, какой способ вам больше подходит.

Удар с полулета – обычно плоский удар, хотя иногда при его выполнении используется небольшая нижняя или верхняя подкрутка, но всегда самая минимальная. Собственно, это удар, который исправляет ваши ошибки в работе ног, перемещении по корту, подготовке к удару, определении его места и времени. Не стоит часто пользоваться этим ударом.



14. Почему удары с полулета труднее выполнять, чем другие удары?

ПРИЁМ ПОДАЧИ

В начале вашего обучения приём подачи вам покажется ничем не отличающимся от других ударов. Это объясняется тем, что ваши соперники и партнёры на первых порах ещё не владеют техникой выполнения очень резкой и точной подачи или подачи с подкруткой. Ну а поскольку подача в их исполнении не будет особенно отличаться от остальных ударов, то и приём её не потребует от вас чего-то исключительного. Так будет продолжаться до того времени, пока у вас не появится сильный соперник. Вот тогда-то вы и увидите, что приём подачи (от англ. to return – возвращать, отражать) требует владения несколько иной техникой и специальной тактикой.

Как отбивать успешную подачу? В специальной литературе часто можно прочитать, что подачу надо отбивать ударом, который представляет собой нечто среднее между ударом с лёта и ударом после отскока мяча. Это означает, что замах и сопровождение удара должны быть короче, рука в запястье напряжена, удар производится дальше от туловища, за мячом следует наблюдать самым внимательным образом.

Главные требования к технике и тактике приёма подачи заключаются в следующем:

1. Необходимо очень внимательно следить не только за летящим мячом, но и за движениями соперника при подаче ещё до момента удара, чтобы вовремя определить, какую подачу он собирается выполнить и куда направить мяч.

2. В зависимости от способа подачи, скорости полёта мяча, половины корта, с которой подаёт соперник, займите на своей половине оптимальную позицию. Лучше всего стоять приблизительно в центре между линиями, ограничивающими возможность правильного (по правилам) попадания и отскока мяча после подачи.

По рисунку 92 вы можете заключить, что:

а) чем дальше за задней линией вы стоите, тем большее расстояние вам нужно преодолеть до места отскока мяча после подачи по диагонали;

б) чем дальше от центра корта стоит соперник, тем больше у него возможностей послать мяч в аут;

в) для приёма подачи лучше стоять ближе к продольной боковой линии.

По рисунку вы также можете сделать вывод, что лучше всего занять позицию как можно ближе к задней линии или прямо на ней.

Но это самый приемлемый вариант только при очень слабой подаче. Поэтому многие известные теннисисты ожидают первую, наиболее сильную подачу не менее чем в 2 м за задней линией, особенно если соперник владеет очень сильным и резким ударом. В такой позиции у вас будет больше времени на то, чтобы точно определить место отскока мяча, приняв во внимание длинную траекторию его полёта, что очень удобно при приёме сильной подачи.

Было бы очень неразумно стоять у задней линии, когда вы ожидаете сильную подачу, и потом отбивать мяч, как попало, не имея достаточно времени и возможности вложить в удар силу, равную весу тела.

Чем резче и сильнее подача, которую вы ожидаете, тем дальше за задней линией вы должны стоять.

Внимательно наблюдайте за соперником, где и как он стоит, как подбрасывает мяч. Если ваш соперник, хорошо владеющий подачей с верхней подкруткой, подаёт с левой стороны и при этом стоит далеко от центральной отметки, вы можете предположить, что он пошлёт мяч ближе к боковой линии. Мяч в этом случае сильно отскочит за пределы корта. Поэтому нужно стоять за пределами корта для парной игры, но не слишком далеко за задней линией (рис. 93). То же самое относится и к подаче с боковой подкруткой с правой стороны. Если же подающий стоит близко к центральной отметке, вы можете ожидать подачу, направленную к центральной разделительной линии. В этом случае вам следует стоять ближе к центральной отметке.

Из всего сказанного следует, что самой опасной является подача, направленная к боковой линии. Поэтому ожидайте мяч, стоя ближе к ней. Позиция игрока, принимающего подачу, также зависит и от технической его подготовленности. Игроки, хорошо владеющие ударом справа, обычно стоят ближе к левой стороне, оставляя большую часть площадки для удара справа. Игроки, хорошо владеющие ударом слева, наоборот, всегда стоят ближе к центру, так как удар слева выполняется на меньшем расстоянии от мяча.

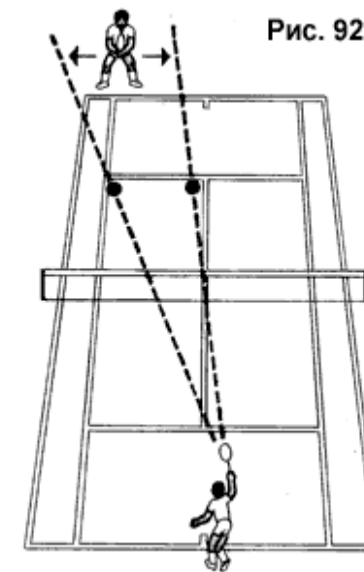


Рис. 92

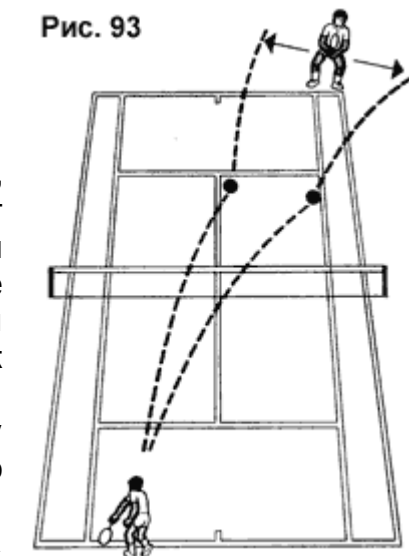


Рис. 93

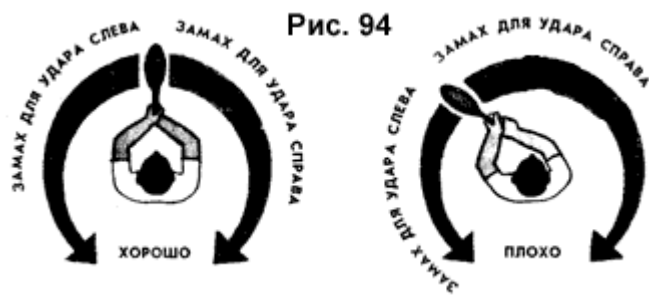


Рис. 94

3. Подачу необходимо принимать в правильном исходном положении. При подаче мяч набирает большую скорость, поэтому важно, чтобы головка ракетки находилась в одинаково удобном и для удара справа и для удара слева положении (рис. 94). Нельзя стоять на обеих ступнях, опираясь на пятки. Стойте на носках, перенося вес тела с одной ноги на другую. При движении навстречу мячу всегда выбегайте вперёд по диагонали (рис. 95).

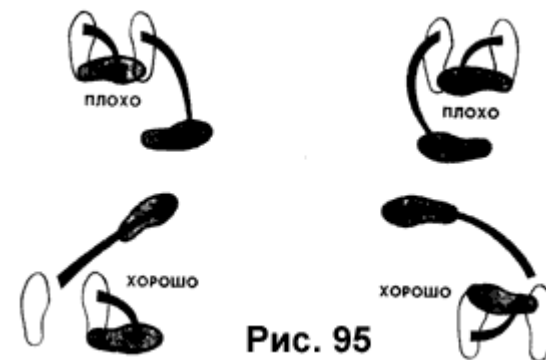


Рис. 95

4. При резкой подаче соперника следует укоротить замах:

во-первых, у вас уже не остаётся времени на полный замах, в противном случае вы будете принимать подачу за туловищем. Удар получится смазанным и неточным, так как все движения придётся осуществлять с самого начала в ускоренном темпе;

во-вторых, из главы, посвящённой отработке основных ударов, вы узнали, что величина замаха зависит от длины удара соперника: чем короче удар, тем короче замах. При подаче самые сильные мячи направляются на линию подачи. Многие игроки используют для приёма сильной подачи, так называемые блокирующие удары, выполняемые практически без замаха, напряжённой в запястье и предплечье рукой и с укороченным сопровождением мяча (рис. 96). При очень сильной первой подаче у вас иногда не будет хватать времени для того, чтобы перейти в ударную позицию.

Если вам не удалось занять правильную позицию, хотя бы разверните плечи; никогда не стойте лицом к сетке!

5. Правильный выбор позиции на корте и способа приёма подачи соперника в значительной степени зависит от того, как ведёт себя подающий после подачи: выходит ли он к сетке или остаётся на задней линии.

Если подающий выходит к сетке:

- стойте ближе к задней линии;
- отбивайте мяч низким ударом и сколь возможно близко к боковой линии;
- не отбивайте мяч длинным ударом; короткий мяч более эффективен (кроме точно направленного вдоль боковой линии).

Если подающий остаётся на задней линии:

- ожидайте мяч дальше от неё;
- отбивайте подачу достаточно высоким и длинным ударом; при очень сильной подаче цельтесь в центр корта;
- не отбивайте мяч коротким и низким ударом.

6. При приёме второй подачи:

- ожидайте подачу ближе к сетке, оставляя какое-то пространство для выхода навстречу мячу;
- используйте её для нанесения эффективного ответного удара, выйдите к сетке или выполните резко нацеленный удар;
- измените позицию, оставив пространство для выполнения наиболее эффективного удара.

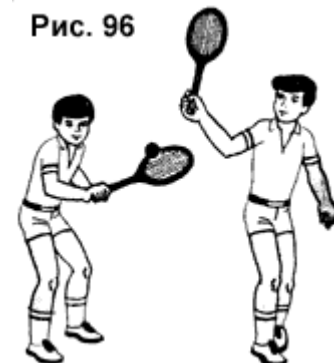


Рис. 96

7. После приёма первой сильной и точной подачи, если подающий выходит к сетке, можете рисковать – терять вам нечего. Если вторая подача будет медленнее и короче, играйте эффективно, но не слишком рискуя.

Как видите, существует много особенностей и тактических вариантов приёма подачи. Поэтому его необходимо тщательно изучать и упорно отрабатывать. При этом советуем вам придерживаться следующего порядка:

1. Принимайте первую подачу с немного укороченным замахом в любую часть корта.
2. Направляйте удар, отражающий первую подачу, к задней линии в обозначенную на рисунке 97 зону.
3. Направляйте низкий удар в выбранную цель, как показано на рисунке 98.
4. То же, но при этом подающий после выполнения подачи выходит к сетке.
5. Принимайте первую подачу "свечой" к задней линии.
6. Принимайте вторую подачу.
7. Выходите к сетке после приёма второй подачи.

8. Чередуйте удар с хода с укороченным ударом после второй короткой подачи. Разучите и тщательно отработайте все виды и возможности приёма подачи. Помните, что с подающим игроком у вас примерно равные шансы. Хотя у него две попытки, но он должен попасть в относительно ограниченное пространство. В поединках лучших игроков в одиночной и парной игре побеждает часто тот, кто владеет технически безупречным приёмом подачи, а не даже очень хорошо подающий.

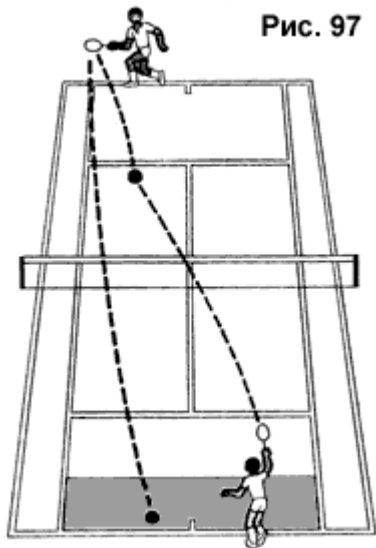


Рис. 97

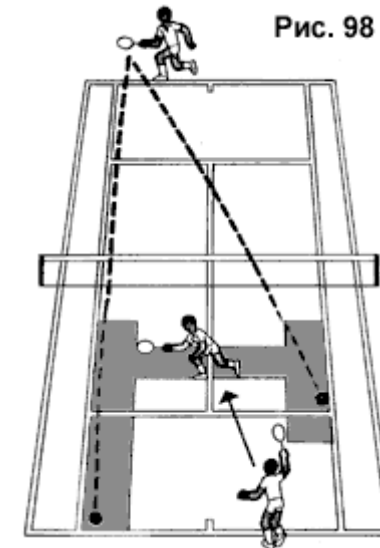


Рис. 98

15. Почему блокирующий удар лучше всего подходит для приёма первой сильной подачи?

ОБВОДЯЩИЙ УДАР

С точки зрения техники выполнения обводящим может быть любой удар: плоский, с нижней и верхней подкруткой, длинный, короткий, низкий, высокий. Все зависит от того, куда он будет направлен, с какого места будет выполняться, где стоит соперник, каким был его подготовительный удар.

Чтобы обводящий удар был успешным, необходимо:

- а) скрыть направление полёта мяча;
- б) придать ему оптимальную скорость – слишком быстрый обводящий удар производится неуверенно, слишком медленный – неэффективен;
- в) вовремя подоспеть к мячу после его отскока и быстро выполнить удар;
- г) внимательно смотреть на мяч и при этом боковым зрением наблюдать за соперником, но в последней фазе полёта мяча все внимание переключить только на него;
- д) большую часть обводящих ударов выполнять после слабых ударов соперника с лёта;

- е) стараться оптимально чередовать обводящие удары со "свечами" с верхней подкруткой;
- ж) после длинных подготовительных ударов соперника не применять обводящих ударов с нижней подкруткой.

В зависимости от характера движения соперника обводящие удары можно разделить на:

- а) обводящие удары против соперника, который ещё не занял позицию у сетки;
- б) обводящие удары против соперника, который уже вышел к сетке.

В зависимости от направления обводящие удары делят на:

- а) удары по диагонали (поперёк корта);
- б) удары вдоль боковой линии корта.

Обводящий удар против соперника, который ещё не занял позицию у сетки, возможен после укороченного и неудачно выполненного им подготовительного удара. Совсем не обязательно очень точно его направлять. Необходимо только выполнить его достаточно быстро, сразу после отскока мяча, и желательно с верхней подкруткой.

Обводящий удар против соперника, который уже вышел к сетке, значительно сложнее выполнить; его необходимо очень точно направить. Для успешного его выполнения нужно соблюсти все перечисленные выше условия. Самыми важными из них являются скрытность его выполнения, особенно места, куда он направлен, а также скорость и высота полёта мяча. Обводящий удар по диагонали наиболее эффективен против медлительного соперника, который запаздывает с выходом к сетке. Почти всегда следует выполнять этот удар с верхней подкруткой, и только в ответ на укороченный подготовительный удар вы можете выполнить с левой стороны низкий, сильный косой удар с нижней подкруткой. Если соперник находится ближе к сетке, то лучше выполнить "свечу" или удар вдоль боковой линии корта. Обводящий удар по диагонали следует выполнять из более открытой позиции, и всегда он должен быть низким и коротким.

Обводящий удар вдоль боковой линии выполняют, главным образом, когда соперник вышел близко к сетке. В этой ситуации такой длинный удар наиболее эффективен. Мяч не обязательно должен лететь так низко, как при обводящем ударе поперёк корта. В то же время слишком высокий мяч летит медленнее, и соперник легко может его перехватить.

При выполнении обводящего удара вдоль боковой линии корта плечи в большей степени развёрнуты относительно сетки (почти под прямым углом), чем при ударе поперёк корта. В качестве обводящего вы можете использовать как плоский, так и удар с подкруткой, а по коротким мячам и удар с нижней подкруткой. Обводящий удар вдоль боковой линии лучше всего применять в ответ на подготовительный длинный удар соперника из-за пределов корта. В этой ситуации, если соперник не угадает направление вашего удара, у него будет очень мало шансов отбить его.

Для выполнения обводящих ударов нужна специальная подготовка. Поэтому обязательно включайте их в тренировочный процесс. Придерживайтесь следующего порядка выполнения упражнений:

1. Отрабатывайте прицельные удары по мишеням с двух половин корта (рис. 99, 100).
2. Отрабатывайте прицельные удары по мишеням в движении поперёк корта.

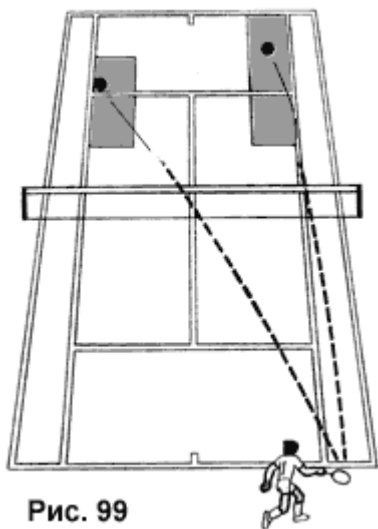


Рис. 99

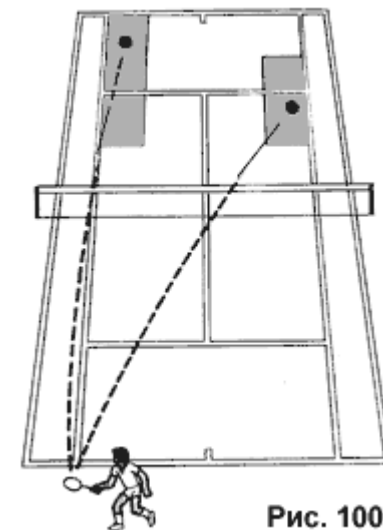


Рис. 100



3. Отрабатывайте обводящий удар в условиях, когда партнёр стоит у сетки и не пытается перехватить мяч.
4. Отрабатывайте обводящий удар в условиях, когда партнёр старается перехватить мяч.
5. Выполняйте упражнение для развития бокового зрения: после розыгрыша мяча выбегайте по диагонали вперёд на правую или левую половину; ваш партнёр пусть направляет обводящий удар в противоположную сторону.
6. Один из вас пусть встанет к сетке, другой – к задней линии. Последний дважды должен направить мяч своему партнёру, а в третий раз выполнить обводящий удар.

16. Почему обводящие удары поперёк корта целесообразнее выполнять с верхней подкруткой?

Как мы уже говорили вам ранее, эту часть книги о специальных ударах надо сначала только прочитать.

Когда вы будете играть в теннис уже какое-то время, вам все станет ясно. А до этого старательно работайте над всеми техническими приёмами, о которых говорится в главе об основных ударах. **Повышайте свой уровень, внимательно наблюдая за игрой классных спортсменов.**

Несколько раз прочитайте главу о технике игры, попробуйте выполнить каждый описанный там приём. Все, что вы прочитали и попробовали выполнить, сравните с подсмотренным у мастеров.

И наконец, последний совет: **будьте трудолюбивы и терпеливы, только тогда вы научитесь играть в теннис.**

ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ

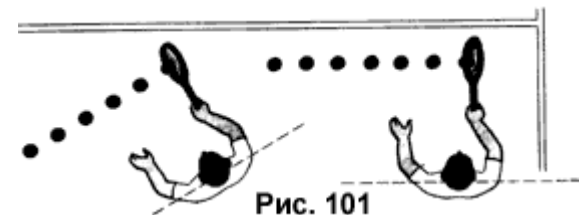
1. Почему удар слева нужно выполнять на большем расстоянии от туловища (ближе к сетке), чем удар справа?

Потому что при ударе слева рука с ракеткой находится ближе к мячу и сетке, чем при ударе справа. Поэтому при одних и тех же местонахождении игрока на корте, скорости полёта мяча и его отскока касание мяча с ракеткой при ударе слева будет примерно на ширину плеч дальше от туловища.

2. Почему при ударах вдоль боковой линии следует встать боком к сетке, так чтобы воображаемая линия, проходящая по носкам ваших ног, составляла с сеткой больший угол, чем при ударах поперёк корта?

Рассмотрим это на примерах ударов справа и слева. Возьмите ракетку хваткой для удара справа и держите её так, как будто вы отбиваете мяч. Если линия ваших плеч составляет с сеткой острый угол, плоскость ракетки направлена по диагонали влево. Это касается удара поперёк корта. Если же вы встанете так, чтобы обе ваши ступни были параллельны сетке, а линия плеч составляла с ней прямой угол, ракетка при ударе будет параллельна задней линии корта (рис. 101).

Старайтесь изменять направление ударов поперёк и вдоль боковой линии корта, меняя ударную позицию. Запястье руки и предплечье должны быть всегда в одинаковом положении. Тогда вы будете выполнять удар более уверенно и точно.



3. Какой из двух ударов с лёта, справа или слева, имеет больше возможностей для эффективного использования?

Конечно, удар слева, потому что он выполняется на большем расстоянии от туловища (см. вопрос 1), что позволяет точнее произвести прицельный удар. Кроме того, мяч находится в полете значительно меньше времени и соперник не успевает уверенно его отбить.

4. В чем недостаток этого способа подачи?

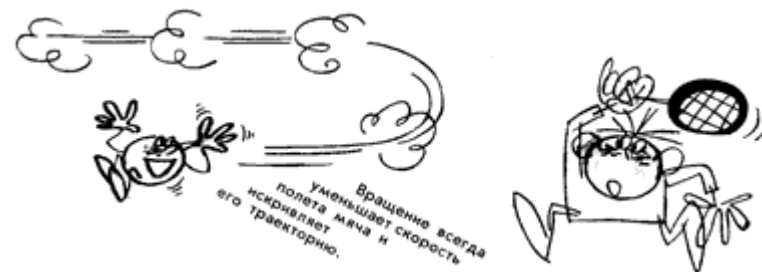
Разделение подачи на четыре фазы хорошо тем, что позволяет контролировать весь комплекс движений при её выполнении. Недостатком является то, что во второй фазе ракетка останавливается в последней точке заведения её за спину, т.е. в том месте, где она должна набрать наибольшую скорость. Этот недостаток можно исправить, сократив паузу между 2-й и 3-й фазами и устранив первую. Тогда очередность движений будет выглядеть следующим образом:

1-я фаза – обе руки разведены в стороны,

2-3-4-я – петля, подбрасывание, удар, сопровождение.

5. Почему необходимо выполнять смэш без подкрутки, сгибая руку в запястье?

Вращение всегда уменьшает скорость полёта мяча и искривляет его траекторию. А ведь главная сила смэша в большой скорости полёта мяча. Он всегда выполняется сверху вперёд по диагонали в любое место корта. В связи с этим мячу не следует придавать вращение. Для сравнения: подачу нужно прицельно направить в небольшое поле на корте, а выполняется она с задней линии, поэтому необходима подкрутка. Однако при смэше её роль исполняет сгибание руки в запястье, что значительно увеличивает скорость полёта мяча.



6. Почему нельзя обойтись без отработки основных ударов, начав сразу со специальных?

Основные удары – это основа игры. Каждый специальный удар требует применения какого-либо навыка, который приобретается во время отработки основных ударов. Сейчас существует мнение, что можно отрабатывать удары с верхней подкруткой без отработки плоских ударов. Мы считаем, что это не принесёт пользы. Ведь основные удары отрабатываются легче, развитие навыков идёт быстрее. К тому же для выполнения плоских ударов не требуется большой силы. При их отработке вы научитесь отбивать мяч центром плоскости ракетки. Довольно короткий замах и плоская траектория полёта мяча при плоском ударе также облегчают формирование необходимых навыков. Кроме того, владение плоскими ударами необходимо в игровых ситуациях. Они используются в игре против ветра, тяжёлыми и мягкими мячами, а также во время длительных тренировок. Считаем, что во время игры оптимальным является чередование плоских ударов с ударами с подкруткой.

7. Почему при ударе справа с верхней подкруткой ракетка больше уходит под мяч, чем при плоском ударе справа?

Это простой вопрос, и, конечно, большинство из вас правильно на него ответили. Мяч с верхним вращением летит по высокой изогнутой траектории вначале по восходящей. Поэтому-то и необходимо больше заводить ракетку под мяч. При каждом ударе с верхней подкруткой ракетка движется снизу по кривой вперёд-вверх, мяч скользит по поперечным струнам. Поэтому ракетка круче направлена вверх, чем при плоских ударах.

8. Обязательно ли нужно для удара слева с нижней подкруткой использовать хватку ракетки для удара слева?

Не обязательно. Чем больше приспособлена хватка к удару слева, тем больше плоскость ракетки закрыта. При хватке для удара справа или с небольшим передвижением руки на ручке, как при ударе слева, плоскость ракетки более или менее открыта. Удар слева с нижней подкруткой выполняется открытой плоскостью ракетки.

9. Почему при ударах с хода необходимо выбегать навстречу мячу только непосредственно перед его приземлением?

Это общепринятое утверждение. В действительности же вы иногда выбегаете навстречу мячу непосредственно в момент его приземления, иногда позже. Это зависит от расстояния до места приземления мяча и характера его отскока. В принципе можно выбегать навстречу мячу только тогда, когда вы определите место его падения. Преждевременный ваш старт может привести к тому, что вы пробежите мимо мяча и придётся производить удар из-за туловища, не вложив в него силу.

10. Почему удар слева с нижней подкруткой выполняется ближе к туловищу, чем плоский удар слева?

При ударе слева с нижней подкруткой ракетка меньше уходит под мяч. Она вступает в контакт с мячом в движении под углом вниз, и для выполнения удара не требуется большого пространства. При плоском ударе слева или ударе с верхней подкруткой ракетка дальше уходит под углом вперёд, чтобы попасть под мяч, и только после этого она выходит под углом вверх против направления полёта мяча. Перед моментом удара траектория движения ракетки укорачивается, поэтому удар по мячу можно производить на меньшем расстоянии от туловища. Игроку для выполнения удара требуется меньше времени, поэтому большинство спортсменов при острой нехватке времени применяют удары с нижней подкруткой. При ударах слева с нижней подкруткой ракетка "ведёт" мяч сравнительно дальше, поэтому удар можно производить ближе к туловищу.

11. С какой стороны лучше выполнять "свечу" вдоль боковой линии корта, а с какой – поперёк?

Для соперника самой неприятной, несомненно, будет "свеча", посланная на его левую половину. Ему придётся быстро пробежать большое расстояние (а для этого у него не всегда есть достаточно времени и сил) или выполнить сложный и менее эффективный смэш ударом слева. Следовательно, с правой половины лучше выполнять "свечу" вдоль, а с левой – поперёк корта.

12. Почему для выполнения смеша в прыжке нужно описывать большую петлю при заведении ракетки за спину?

Потому что это, скорее, не прыжок, а отскок назад. При этом игрок отклоняется назад, и вложить в удар силу, равную весу тела, в достаточной мере уже не может. Возникает необходимость более сильного и резкого удара по мячу. Как раз этому способствует ускоренное выполнение петли с большим заведением ракетки за спину.

13. Какой укороченный удар более эффективен: выполненный вдоль боковой линии или поперёк корта?

В основном всегда укороченный удар, выполняемый вдоль боковой линии корта, так как мяч находится в полете меньше времени. Однако все зависит от расположения игроков на корте и от места, с которого выполняется удар. Небольшая траектория полёта укороченного мяча вдоль боковой линии корта вызывает необходимость более точного и аккуратного выполнения удара.

14. Почему удары с полулета труднее выполнять, чем другие удары?

Прежде всего, потому, что у игрока остаётся очень мало времени, чтобы подготовиться к удару и придать мячу вращение. Кроме того, эти удары хуже контролируются, за ними сложно вести наблюдение. Удары с полулета выполняются чаще всего в безвыходной ситуации и поэтому довольно далеко за туловищем.

15. Почему первую, сильную, подачу лучше принимать блокирующим ударом?

Блокирующий удар выполняют напряжённой в запястье рукой, а только так можно уверенно принять сильную подачу. Он производится почти без замаха, так как при большой скорости полёта мяча на замах просто не остаётся времени. Так как блокирующий удар производится на значительном расстоянии от туловища, вы можете в достаточной мере контролировать полёт мяча и соотносить с ним свои движения. При этом ударе можно оптимально использовать большую скорость, сообщённую мячу соперником при подаче. Можно сказать, что это удар с лёта, выполняемый после отскока мяча.

16. Почему обводящие удары поперёк корта целесообразнее выполнять с верхней подкруткой?

Мячи с верхним вращением после подъёма быстро снижаются. Успех удара с верхней подкруткой зависит от оптимального соотношения кривой траектории и дальности полёта мяча. Верхнее вращение мяча укорачивает его полёт, так что мяч быстрее снижается. Это уменьшает опасность его ухода за пределы корта. По таким резко снижающимся мячам трудно произвести удар с лёта и завершающий победный удар. Удар с подкруткой можно выполнить более быстрым движением, что очень выгодно при нехватке времени.

ТАКТИКА ИГРЫ В ТЕННИС

Познакомив вас с техникой игры в теннис, мы не сомневаемся, что, начиная читать эту главу, вы уже имеете за плечами многочасовые тренировки по отработке основных ударов. Дело в том, что если вы на корте не сможете выполнить 4-5 раз подряд удары справа, слева, с лета, подачу или смэш, информация о тактике игры для вас не будет иметь никакого смысла. Спрашиваете почему?

Потому что совершенно бесполезно советовать вам, какой удар выполнить в той или иной ситуации, какую скорость и вращение придать мячу, куда его направить и т.д., если вы не можете из ударной позиции произвести основные удары, не умеете правильно держать ракетку, выполнять замах и сопровождение.

Под тактикой мы понимаем выбор способа игры, с помощью которого можно постараться победить соперника. Не всегда спортсмен может выбрать правильную тактику игры. Вы, наверное, уже обратили внимание на то, что в матче двух соперников приблизительно одного технического уровня кто-то из них чаще и легче одерживает победы, несмотря на то, что оба владеют ударами одинаково. Чаще всего это происходит потому, что второй игрок выбрал неверную тактику или не сумел воспользоваться сильными и слабыми сторонами игры соперника, приспособиться к погодным условиям, покрытию корта или качеству мячей, не справился с собственной нервозностью, недостаточно сконцентрировался и т.п.



Итак, если вы решили, что уже владеете техникой основных ударов в простых игровых ситуациях и вам хватит смелости участвовать в соревнованиях, то давайте попробуем начать изучение тактики. Однако предупреждаем вас, что теми советами, которые мы вам дадим (постарайтесь их запомнить), нельзя всегда и всюду пользоваться с одинаковым успехом. Вы увидите, что каждый матч – особенный, каждый соперник отличается от другого, поэтому, даже играя на одних кортах, одинаковыми мячами и при одних и тех же погодных условиях, надо выбирать определённую для каждой игры тактику. Все это вы поймёте, как только приобретёте достаточно игрового опыта. Сейчас мы с вами займёмся разбором основных тактических приёмов. Говоря о тактике и одиночной, и парной игры, мы будем вести речь о том, как надо действовать до матча, во время матча, как правильно его оценивать и какие делать выводы для последующей тренировочной работы.

ТАКТИКА ОДИНОЧНОЙ ИГРЫ

В одиночной игре спортсмен должен полагаться только на себя – никто ему ничего не посоветует, никто не поддержит его после неудачного удара, никто не исправит его ошибки. Правила игры, за исключением командных матчей, этого не допускают. Каждый игрок перед соревнованиями должен готовиться не только технически, стремясь как можно лучше овладеть разнообразными ударами, но и психологически, чтобы быть в состоянии правильно действовать в любой из возможных игровых ситуаций. Выполнить эту задачу непросто, поэтому прочитайте, что для этого надо сделать.

КАК ВЫ ДОЛЖНЫ ДЕЙСТВОВАТЬ ДО МАТЧА

Постарайтесь получить как можно больше информации об игре соперника. Это поможет вам заранее продумать план действий, направленных на то, чтобы помешать ему успешно выполнять наиболее эффективные удары, а кроме того, воспользоваться слабыми сторонами его игры.

В день соревнования не предпринимайте чего-либо особенного. Не следует слишком много отдыхать или тренироваться больше обычного. Есть надо не менее чем за 2 ч до начала матча.

Перед выходом на корт в спокойной обстановке проверьте ракетки (главным образом, натяжку струн), обувь, одежду (включая запасную), а также другие предметы, которые вам могут понадобиться во время матча или после него. Так вы сможете избежать ненужных осложнений, которые могли бы вам помешать полностью сосредоточиться на соревновании (лопнула струна, которую вы забыли поменять; туфли скользят на корте, потому что стёрлась подошва, - нет полотенца и нечем вытереть пот и т.д.).

В день матча вы уже должны иметь основной тактический план игры.

Поэтому до момента входа в раздевалку нет нужды все время думать о предстоящем соревновании – это только приведёт к напрасному волнению. Однако перед разминкой повторите про себя свой план и настройтесь самым решительным образом на матч.

Перед матчем хорошо разомнитесь. Только при этом условии вы сможете сразу же с самого начала игры добиться успеха. При этом не оглядывайтесь на остальных игроков или на вашего соперника. Если они не разминаются, это их дело. Тщательная, продуманная разминка принесёт вам только пользу, особенно если вас ожидает встреча с равным вам или даже более сильным соперником.

Попросите вашего друга (товарища по команде, папу, брата и др.) во время матча делать пометки о количестве и характере ошибок, числе успешных ударов у вас и вашего соперника. Это поможет вам в работе над ошибками. Знание своих ошибок – главное условие развития спортсмена.

КАК ВЫ ДОЛЖНЫ ДЕЙСТВОВАТЬ ВО ВРЕМЯ МАТЧА

Последовательно придерживайтесь принципа игры по всему корту, стараясь закончить розыгрыш мяча победным ударом. Игра, основанная на ожидании ошибок соперника, может иметь успех лишь у начинающих. Для более зрелых игроков, особенно на так называемых "быстрых" кортах, пассивная игра неэффективна.

Не играйте бездумно. В перерывах во время матча анализируйте свои ошибки (технические или тактические: мало двигаетесь и поздно выбегаете навстречу мячу, играете сумбурно, вяло, боязливо, недостаточно активно, неоправданно рискуете и т.п.).

Если вы не знакомы с игрой вашего соперника, постарайтесь как можно быстрее определить его манеру, сильные и слабые стороны и в соответствии с этим строить свою игру.

Не применяйте ударов, которыми вы недостаточно хорошо владеете, даже в том случае, если они эффективны против вашего соперника.

Будьте готовы к тому, что у вас могут быть ошибки. Главное, чтобы их было меньше, чем у вашего соперника.

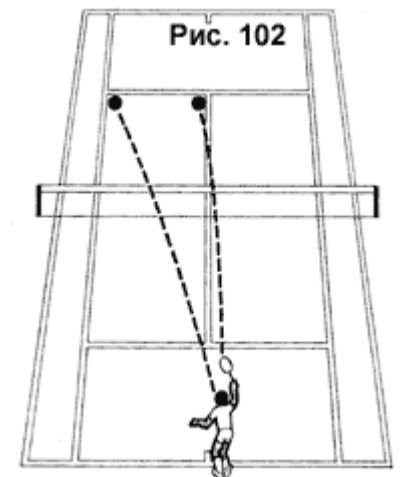
Поэтому избегайте напрасных ошибок (особенно элементарных, какие совершают начинающие) в решающие моменты игры (например, при счёте 40:30 или 30:40, при сет-боле, матч-боле и т.п.).

При выполнении ударов придерживайтесь следующих проверенных практикой правил.

ПОДАЧА

Перед подачей займите позицию ближе к центральной отметке, так чтобы во время ответного удара соперника находиться на одинаковом расстоянии, как от левого, так и от правого угла вашей стороны корта (рис. 102).

Никогда не торопитесь при выполнении подачи, тщательно к ней готовьтесь. Ведь это единственный удар, в выполнении которого соперник не может вам помешать. Максимально используйте это преимущество.



Хорошенько подбросьте мяч. Больше заботьтесь о точности подачи, чем о скорости его полёта. Направляйте мяч на ту сторону, ударом с которой соперник владеет слабо. Подавать лучше каждый раз другим способом. Желательно изменять направление подачи, вращение мяча и скорость его полёта. Кроме того, следует скрытно готовиться к удару, чтобы соперник не знал, какой вид подачи вы хотите применить. Запомните, что особенно при второй подаче решающими являются её точность и глубина.

ПРИЁМ ПОДАЧИ

При приёме подачи нужно занять позицию, позволяющую выполнить как удар справа, так и удар слева. Не надо оставлять большого пространства именно с той стороны, ударом с которой вы лучше владеете. Если соперник резко и точно пошлёт мяч, то вы просто не успеете его отбить. Позднее можно будет встать ближе к боковой линии. А сейчас вам лучше всего стоять на задней линии или перед ней. Это поможет избежать слишком больших перемещений влево и вправо, позволит уменьшить траекторию полёта мяча и, следовательно, быстрее возвратит его на сторону соперника, сократив тем самым время его подготовки к удару. Однако это непростая задача, так как, выполняя ее, вы и себе сокращаете время подготовки к удару.

Если все вы встанете за заднюю линию, то, с одной стороны, получите больше времени на подготовку к приёму подачи, но с другой – поможете сопернику лучше подготовиться к ответному удару, и кроме того, вам нужно будет отбегать на большее расстояние, чтобы достать мяч (рис. 103). Поэтому лучше всего выбрать позицию посередине, ожидая подачу соперника сразу за линией подачи.

Перед приёмом подачи внимательно следите за тем, на какую сторону соперник подбрасывает мяч. Это поможет вам определить вид принимаемой подачи.

Постарайтесь отбить её каким угодно способом, не дайте сопернику выиграть очко. Помните, что даже после самого слабого и, на первый взгляд, неудачного вашего приёма подачи соперник может допустить ошибку. Ну а если возможно, постарайтесь, конечно, точнее отбить мяч.

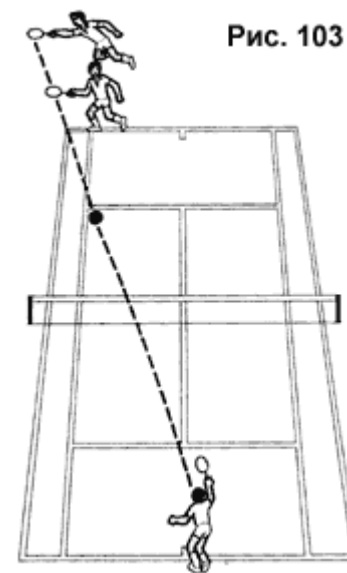
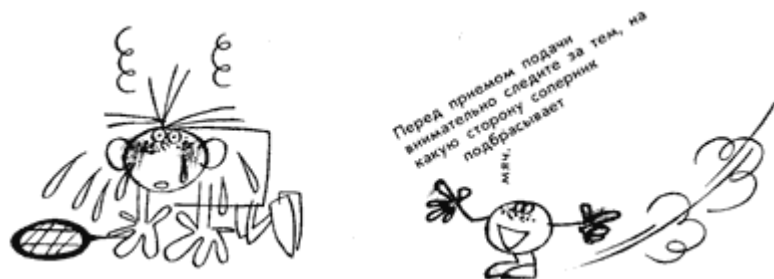


Рис. 103



В том случае, когда соперник после подачи останется у задней линии, постарайтесь направить мяч на ту сторону, ударом с которой он владеет слабо, или стелющимся ударом с отскоком за пределы корта, или укороченным ударом. Если после подачи соперник выходит к сетке, старайтесь выполнить обводящий удар или направить низкий несильный мяч ему в ноги. Если же он выбегает к сетке, попробуйте перебросить через него мяч "свечой". По возможности изменяйте направление, резкость удара и вращение мяча. О других принципах приёма подачи вы можете прочитать на с.117-124 в главе "Отработка специальных ударов".

ВЫХОД К СЕТКЕ

Раз уж мы посоветовали вам в одиночном разряде применять принцип игры по всему корту, то следует поговорить и о том, как нужно выходить к сетке, откуда вы могли бы часто производить успешный завершающий удар.

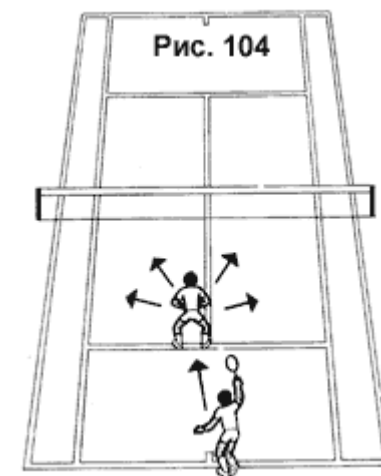
К сетке надо выходить только тогда, когда для этого есть подходящие условия: после собственной подачи, точного приёма подачи, укороченного мяча соперника, "свечи", по которой соперник не сможет произвести смэш, и т.п.

Удар, после которого вы решились выйти к сетке, не следует производить слишком резко, направляя мяч как можно ближе к краю корта. На практике обычно получается так, что, когда вы стараетесь по слабому мячу соперника произвести сразу завершающий удар, ваш мяч летит за пределы корта или в сетку.

Поэтому лучше ответить на короткий мяч соперника подготовительным ударом, а уже потом завершить его у сетки.

К сетке нужно выходить следующим образом: сначала как можно быстрее короткими шагами выбежать к линии подачи, там на мгновение остановиться в исходной позиции (это нужно стараться сделать раньше, чем соперник произведёт удар), а уже потом бежать навстречу мячу.

Если вы не сделаете короткую остановку в исходном положении на линии подачи, соперник легко вас "поймает" на встречном движении и перебросит через вас мяч или произведёт обводящий удар, на что вы уже не сможете вовремя отреагировать (рис. 104).



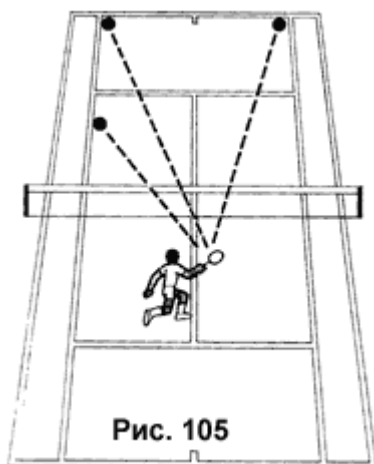
ИГРА У СЕТКИ

В игре у сетки у вас есть возможность произвести завершающий удар. Чтобы она представлялась вам чаще, руководствуйтесь правилами: исходное положение занимайте на расстоянии 2-3 м от сетки (в зависимости от вашей ловкости, быстроты реакции и роста), чтобы успеть выполнить смэш или достать мяч после "свечи" соперника.

УДАРЫ С ЛЁТА

Удары с лёта старайтесь выполнять ближе к верхней кромке сетки, направляя их к задней линии или на ту сторону соперника, ударом с которой он владеет слабо, с отскоком мяча за пределы корта (рис. 105). Не следует направлять удар с лёта в центральную часть корта соперника (рис. 106), стараясь закончить розыгрыш сразу же первым сложным ударом. Лучше выполнить его не очень сильно и резко, но точно.

При повторных ударах чередуйте их направление, а иногда применяйте и укороченные удары с лета.



СМЭШ

В игре у сетки вам не обойтись без смэшей. Смэш может быть завершающим ударом, если соперник не отобьёт его. Выполняя смэш, вы усложняете ему задачу. По коротким "свечам" смэш производится просто на какое-то расстояние от соперника, а по длинным – в направлении задней линии в угол корта (рис. 107).

Успех его выполнения определяется правильным выбором места и своевременностью удара.



ОБВОДЯЩИЕ УДАРЫ

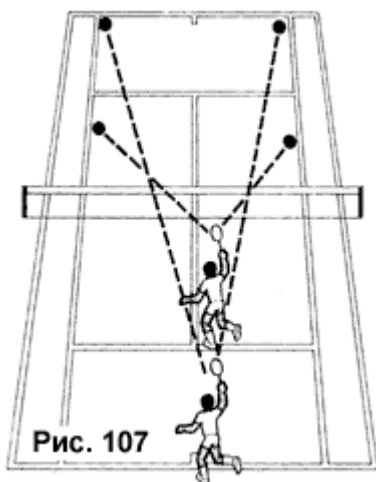


Рис. 107

Когда соперник выходит к сетке, постарайтесь его обмануть. При этом имейте в виду, что для точного попадания мяча лучше всего использовать обводящий удар поперёк корта, так как в этом случае мяч летит по относительно более длинной траектории над центром корта, где высота сетки наименьшая. А мы знаем, что чем ниже летит мяч, тем он труднее для соперника.

При обводящем ударе вдоль боковой линии корта у соперника остаётся меньше времени на ответный удар, так как мяч в этом случае долетит к нему раньше. Но из-за того что у боковой линии край сетки приподнят на самую большую высоту (разница с центральной частью составляет 12 см), мяч должен лететь выше над землёй. Кроме того, вам нужно учесть, с какой стороны соперник слабее выполняет удар, и следить, не оставил ли он больше свободного пространства с одной из сторон (рис. 108).

При обводящем ударе поперёк корта нужно опасаться быстрых игроков, которые выбегают очень близко к сетке.

Если соперник обладает хорошим ударом с лёта с обеих сторон, или у вас в положении у задней линии остаётся мало времени для успешного выполнения

обводящего удара, попробуйте послать "свечу". Этот удар выполняйте только тогда, когда соперник находится близко у сетки. Наиболее успешным считается мяч, который летит чуть выше возможной зоны встречи с ракеткой соперника и опускается близко у задней линии. Если вам удастся произвести такой удар несколько раз подряд, это заставит вашего соперника отойти дальше от сетки. Когда вы овладеете "резаной свечой", или топ-спином, у вас появится ещё больше преимуществ. Другие рекомендации по успешному выполнению обводящих ударов вы можете найти в главе "Отработка специальных ударов".

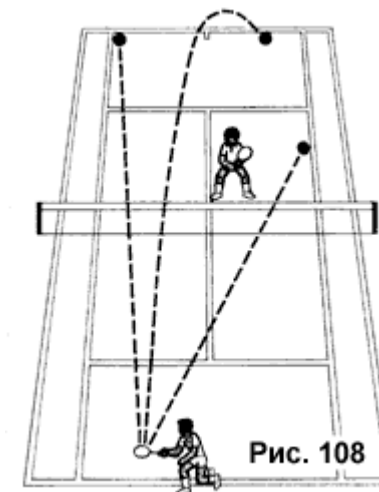


Рис. 108

СЕРЕДИНА ИГРЫ

При обмене ударами с задней линии пытайтесь, прежде всего, точно производить их, а уж потом заботьтесь об их силе и резкости. Изменяйте направление ударов, стараясь при этом больше использовать ту часть корта соперника, ударом с которой он владеет слабо. Применяйте и укороченный удар, но только в том случае, когда соперник остался за задней линией или выбежал за боковую.

Не спешите с окончанием розыгрыша мяча. Имейте терпение, заставьте соперника совершить ошибку раньше, чем это сделаете вы. Это вовсе не означает, что вы должны вести пассивную игру, применяя выжидательную тактику. Помните, что только активная, но в то же время расчётливая игра, приведёт вас к успеху. А ведь вы хотите научиться играть мастерски?!

Если вы выигрываете, не надо менять тактику своей игры; но если проигрываете, измените её (в соответствии с ситуацией укоротите или удлините удары, оставайтесь у задней линии или выходите к сетке, больше придерживайте соперника у задней линии или, наоборот, укороченными ударами заставляйте его чаще выходить к сетке и т.д.).

Если вам перестали удаваться даже лёгкие мячи, а соперник без труда выигрывает очки, или вы не совершаете ошибок, а вашему сопернику просто во всем везёт – и в этой ситуации нельзя сдаваться. Главное – не терять веру в себя.

Боритесь за каждый мяч и ищите возможность исправить ситуацию, изменить счёт встречи. Как можно скорее вы должны определить, в чем причина вашего проигрыша: в ваших ли собственных ошибках или в сильной игре соперника.

Если вы часто ошибаетесь, постарайтесь выяснить причину своих ошибок. Может быть, вы занимаете неправильную ударную позицию и поздно наносите удар по мячу, очень торопитесь с завершающим ударом или играете слишком резко и мячи летят в аут и в сетку и т.п. Старайтесь не допускать подобных ошибок.

Если вы теряете очки в результате точных ударов соперника или он посылает мячи с неудобной для вас подкруткой, попробуйте лишить его возможности использования сильных качеств. Например, не посылайте ему мячи на правую сторону, если потом его удар вы отбиваете с трудом; если он выходит к сетке, а вы знаете о его сильном ударе слева с лета, не обводите его ударом с этой стороны; не применяйте часто "свечи", если соперник обладает сильным смэшем; не производите укороченные удары, если он быстро подбегает к мячу, да ещё безошибочно играет у сетки и т.п.

Для того чтобы сбить соперника с темпа или ритма игры, попробуйте замедлять её (не торопитесь к месту подачи или к месту приёма подачи, увеличивайте паузу между первой и второй подачами, не спеша собирайте мячи со своей части корта и так же производите смену сторон и др.).

Если матч складывается удачно для вас, постарайтесь ускорить его ход, т.е. делайте все наоборот по сравнению с описанной выше ситуацией. В то же время ускорение игры не должно вылиться в беспорядочное перебрасывание мяча. Нельзя терять терпение, стараясь скорее закончить игру.

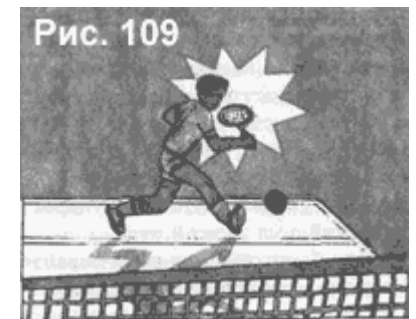
Не падайте духом, когда вдруг неожиданно ухудшатся погодные условия, старайтесь использовать и этот фактор. В жару, рассчитывая на высокий отскок мяча, его большую скорость при ударе и глубину полёта, приберегите свою силу и, если это возможно, играйте ракеткой с более сильной натяжкой. Поменьше выполняйте укороченные удары, побольше удары с верхней подкруткой.

В холодную сырую погоду мяч становится мягким и приобретает низкий отскок. Для выполнения удара требуется больше силы. В этих условиях очень эффективны укороченные удары и удары с нижней подкруткой. Для достижения успеха вам надо больше и быстрее двигаться. Лучше всего играть ракеткой с более слабой натяжкой.

Если вы играете по ветру, помните, что ваши мячи будут лететь дальше. Поэтому следует укоротить замах, но продлить сопровождение удара, чтобы мяч дольше находился у вас под контролем. Чаще применяйте крученые удары и при первой возможности выходите к сетке.

Если вы играете против ветра, старайтесь по возможности не допускать соперника к сетке. Чаще выполняйте укороченные удары, но при этом соразмеряйте их с силой ветра. Направленные соперником крученые мячи отбивайте сразу после отскока (до того, как они достигнут наивысшей точки подъёма). Лучше производить плоские удары или удары с небольшой верхней подкруткой, стараясь избегать ударов с нижней подкруткой.

При боковом ветре не забывайте о его давлении на мяч, смещении направления его полёта. Помните, что боковой ветер приносит меньше неудобств игроку, стоящему у сетки, чем его сопернику, который старается выполнить обводящий удар.



Если солнце светит вам в спину, больше направляйте сопернику "свечей"; отбивая подачу, можно немного и рискнуть, так как соперник после своей подачи в большей или меньшей степени ослеплён и поэтому хуже реагирует на ответный удар (рис. 109).

Если вы играете лицом к солнцу, постарайтесь при подаче подбрасывать мяч таким образом, чтобы оно как можно меньше мешало вам (например, сбоку, отвернувшись от солнца, поменяв место подачи). Во время выполнения смэшеш загорайте глаза свободной рукой. При плохой видимости выполняйте резкие удары или удары с подкруткой. Если соперник выйдет к сетке, не нужно посылать ему "свечи", так как мяч в этих условиях лучше виден на фоне неба.

На скользком покрытии чередуйте длину удара и вращение мяча. Вынуждайте соперника больше двигаться. Старайтесь по мере возможности избегать быстрых стартов, больше играйте у задней линии.

Во время игры надейтесь только на свои собственные силы и не ждите, что кто-нибудь спасёт вас чудодейственным советом. Матч можете и должны выиграть вы сами. Совет принимайте только от того, кому полностью доверяете и кого хорошо знаете. Не надо слушать сразу нескольких советчиков.

В соревнованиях любого ранга и значения первым делом старайтесь выбрать правильную тактику игры или, если нужно, меняйте её без посторонней помощи. Из каждой игры выносите для себя что-то полезное, приобретайте опыт для будущих игр.

КАК ВЫ ДОЛЖНЫ ДЕЙСТВОВАТЬ ПОСЛЕ МАТЧА

Сначала нужно оценить свою игру и лучше всего делать это с тренером или с кем-нибудь из присутствовавших на матче. Не следует торопиться с выводами. Сразу после игры вы ещё находитесь под сильным впечатлением от своих успехов и неудач. В первые минуты вы не способны спокойно, хладнокровно и объективно рассуждать и принимать справедливую критику. Особенно если вы проиграли. Поэтому, прежде всего, успокойтесь.

Разбором собственной игры вы можете заняться дома или даже на первой после матча тренировке.

Главное внимание надо обратить на причины своих успехов и неудач в решающие моменты игры, на то, что привело вас к победе или поражению. Сделанные выводы должны помочь вам найти пути исправления ошибок и одновременно перенять или изучить сильные стороны игры соперника.

Однако самооценка своей игры – это только одна сторона работы. Недостатки надо как можно быстрее устранить. Поэтому следует часть тренировки посвятить исправлению ошибок, совершенствуя технику и тактику игры в течение необходимого для этого времени.

Не забудьте также записать результат встречи в дневник тренировок, где рядом с датой и указанием места проведения матча следует кратко оценить собственную игру и игру соперника.

ТАКТИКА ПАРНОЙ ИГРЫ

Если вы думаете, что парная игра легче, чем одиночная, то глубоко ошибаетесь. Парная игра оказывает не меньшее влияние на повышение вашего теннисного уровня, чем одиночная. Она даже тяжелее, потому что требует от игроков отменной реакции, решительности, умения предвидеть какие-то моменты, большей точности ударов, постоянной активности, взаимопонимания с партнёром. Подтверждением этому служит и тот факт, что далеко не все выдающиеся игроки-одиночники так же хорошо играют в паре.

Если вы хотите повысить уровень своей выносливости и достичь большего эффекта в одиночной игре, советуем вам поиграть в паре. Лучший партнёр для такой игры – ваш друг или подруга, которые играют осторожно, когда вы играете слишком смело, и наоборот.

ЧТО ВАМ СЛЕДУЕТ СДЕЛАТЬ ПЕРЕД МАТЧЕМ

Кроме того, о чем мы уже говорили в разделе о тактике одиночной игры, вам ещё нужно согласовать с партнёром следующие моменты:

- кто из вашего дуэта будет играть па правой и кто на левой половине корта;
- кто начнёт подавать;
- по какому условному сигналу ваш партнёр, стоящий у сетки, будет перебегать на приём соперником вашей подачи;
- как вы будете действовать при "свече" соперника;
- кто в первую очередь будет принимать мячи, направленные в центр вашей части корта;
- как в разных игровых ситуациях вы будете располагаться на корте;
- как будете менять тактику, если игра начнёт складываться для вас неудачно;
- за чем каждый из вас будет наблюдать, как и когда вы будете сообщать об этом друг другу.

КАКИХ ПРИНЦИПОВ ВАМ СЛЕДУЕТ ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ ВО ВРЕМЯ ИГРЫ

Прежде всего, ещё раз ознакомьтесь с тактикой одиночной игры. Вы сразу поймёте, какие из предложенных там советов подойдут и для парной игры. Старайтесь хорошенько их запомнить.

Все хорошие игроки и опытные тренеры знают, что в парной игре партнёры должны выходить ближе к сетке, потому что только так и можно выигрывать. Собственно, в парной игре главное первыми нанести такой удар, после которого мяч полетит по диагонали вниз в поле соперника.

Этот удар, который можно выполнить только с лёта или смэшем вблизи сетки, соперник практически не способен отбить. А если вдруг чудом он это сделает, то лишь затратив невероятные усилия.

В парной игре каждый игрок после подачи выполняет четыре разные функции, по очереди одну за другой. Посмотрим, что нужно сделать для их выполнения.

КАК ПОДАЮЩИЙ ВЫ ДОЛЖНЫ:

занять ударную позицию за задней линией между боковой линией для парной игры и центральной отметкой (рис. 110). Не следует стоять близко к центральной отметке, как при одиночной игре, так как в этом случае вы не сможете отбить резкий ответный удар соперника, направленный к боковой линии с отскоком мяча за пределы корта;

правильно выполнить первую подачу, чтобы при втором ударе не дать сопернику возможности успешно принять подачу;

после подачи вовремя выйти к сетке. Поэтому не следует вкладывать в удар всю силу. Лучше постараться выполнить его максимально точно;

направлять подачу чаще всего на сторону, ударом с которой соперник владеет хуже, желательно с отскоком мяча за пределы корта (удар с таким отскоком можно направлять прямо на принимающего);

Собственно, в парной игре главное первыми нанести такой удар, после которого мяч полетит по диагонали вниз

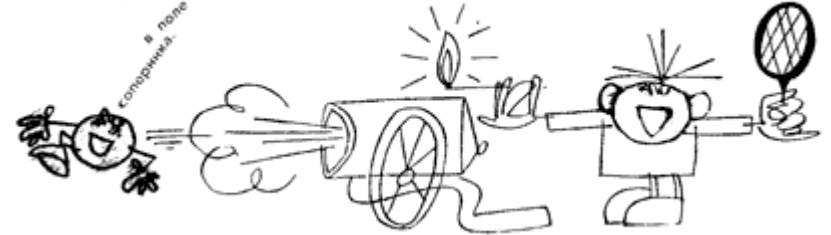
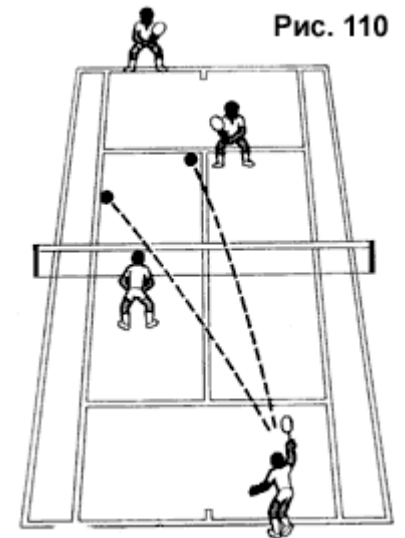


Рис. 110



после первой подачи быть готовым к тому, что соперник будет отбивать её несильно, стараясь или перебросить мяч через вашего партнёра у сетки, или направить его вам в ноги, или с отскоком за пределы корта;

после второй подачи быть готовым к тому, что игрок, принимающий подачу, пошлёт крученный мяч прямо на вас или на вашего партнёра или попытается произвести обводящий удар вдоль боковой линии;

при выходе к сетке первый удар с лёта выполнить прямо в центр корта к задней линии (если принявший подачу не вышел к сетке), или послать мяч в ноги принявшему подачу сопернику (если он вышел вперёд – рис. 111);

если соперник отобьёт ваш первый удар с лёта, опять выполнить удар с лёта в центр корта к задней линии или направить мяч прямо на его партнёра, или с отскоком за пределы корта на половину принявшего подачу соперника.

КАК ПАРТНЕР ПОДАЮЩЕГО ВЫ ДОЛЖНЫ:

встать на расстоянии 2-2,5 м от сетки по центру своей половины корта. Это поможет вам легко достать низко летящий после приёма подачи мяч, а также, так как вы не стоите вплотную к сетке, "погасить" короткую "свечу";

выбором позиции затруднить сопернику точный приём подачи. Свою позицию вы также должны использовать для победного удара в том случае, когда принимающий неудачно отобьёт подачу;

следить только за принимающим соперником, не оглядываясь на партнёра;

при первой подаче партнёра быть готовым к менее эффективному удару соперника и включению в игру, а также к так называемому "прыжку на удар", может быть, и к отходу от сетки в том случае, если принимающий подачу соперник будет применять "свечу". Но с партнёром вам надо заранее договориться, кто из вас будет её отбивать. Чаще всего это делает партнёр подающего, так как последний после подачи выходит к сетке, а возвращаться при движении вперёд ему сложно;

при первой подаче партнёра действовать активно и чаще включаться в игру. Пассивно стоящий у сетки игрок в значительной мере облегчает сопернику приём подачи, даёт ему возможность посылать без опаски даже сложные и высокие мячи;

при приёме подачи соперником направлять мяч прямо на него (такой

удар очень тяжело отбивать) или между соперниками (рис. 112);

при второй подаче партнёра иметь в виду, что соперник может более удачно отбить мяч, поэтому необходимо подготовиться к его обводящему удару вдоль боковой линии или к "свече". Может быть, имеет смысл немного отступить перед второй подачей – шага на два назад;

при приёме второй подачи, выполняемом вдоль боковой линии, мяч направлять по диагонали на сторону партнёра отбивающего игрока (с отскоком за пределы корта) или между соперниками (рис. 113).

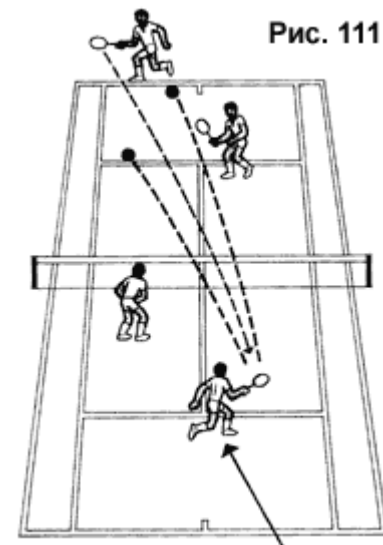


Рис. 111

Рис. 112

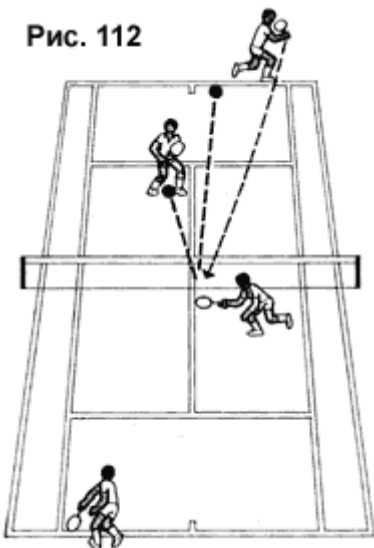
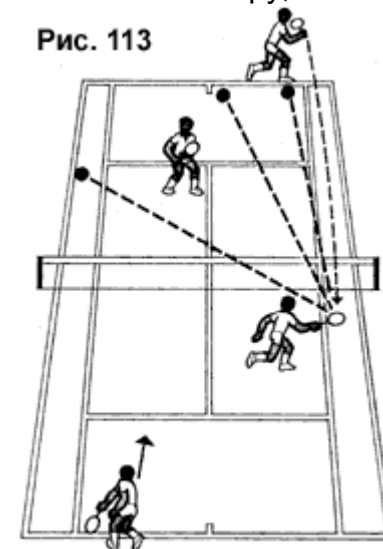


Рис. 113



КАК ПРИНИМАЮЩИЙ ПОДАЧУ СОПЕРНИКА ВЫ ДОЛЖНЫ:

прежде всего, чётко представлять, что хорошим приёмом подачи вы уменьшаете преимущества соперника, а неудачным позволяете ему победно закончить разыгранный мяч. Перед вами стоит не простая задача, потому что ваш приём подачи ожидают на другой стороне корта два соперника. Более того, соперник, стоящий у сетки, всегда готов использовать ваш слабый высокий мяч, чтобы нанести победный удар с лета;

выбрать место, откуда будете отбивать подачу, руководствуясь теми же правилами, что и в одиночной игре. Но при этом помните, что если вы будете отбивать подачу, стоя у задней линии, вы дадите подающему сопернику дополнительное время для выхода к сетке. А эффективно принять подачу против двух соперников, вышедших к сетке, намного сложнее, чем против пары соперников, один из которых стоит ближе к сетке; ещё труднее, когда один из них выходит вперёд.

Поэтому советуем вам в парной игре при приёме подачи всегда стоять ближе к задней линии, чем в одиночной игре; видя, как соперник подбрасывает себе на подачу мяч, постараться определить, какой вид подачи он применит;

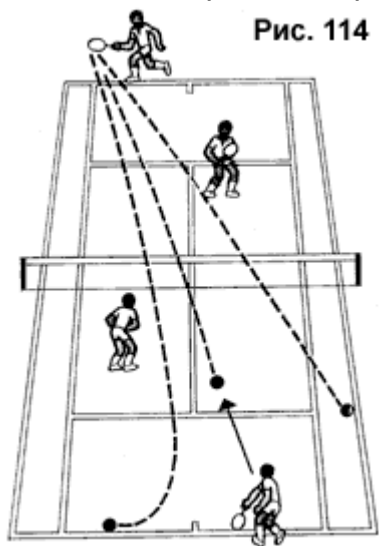


Рис. 114

не допустить, чтобы после приёма подачи мяч попал к сопернику, стоящему у сетки. Поэтому лучше всего отбивать подачу по диагонали (на сторону подающего) и низко над сеткой. При этом следует помнить, что в этой ситуации совсем не нужно вкладывать в удар большую силу. Мяч после сильного приёма подачи часто летит в аут или в сетку. Вашей главной задачей является, как мы уже говорили, отбить мяч так, чтобы ваш соперник был вынужден производить удар ниже уровня верхней кромки сетки, т.е. чтобы его удар был направлен вверх. Следовательно, самый эффективный приём подачи тот, в результате которого мяч падает в ноги сопернику;

кроме приёма подачи в ноги сопернику, направлять удар на половину подающего с отскоком мяча в аут или перебрасывать мяч "свечой" через партнёра подающего соперника (рис. 114);

при второй подаче соперника постараться произвести удар, направленный прямо на партнёра соперника, стоящего у сетки, или обводящий удар вдоль боковой линии (рис. 115).

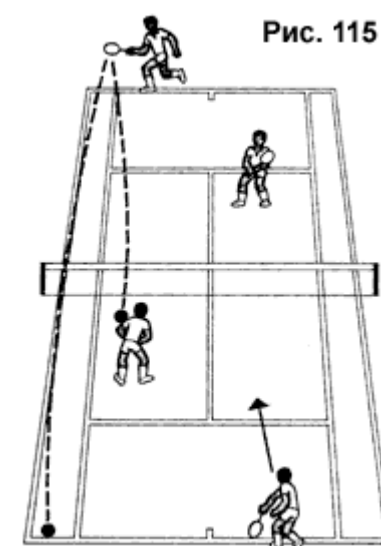


Рис. 115

КАК ПАРТНЕР ПРИНИМАЮЩЕГО ПОДАЧУ ИГРОКА ВЫ ДОЛЖНЫ:

прежде всего, отчётливо понимать, что для вас главную опасность представляет соперник, стоящий у сетки, который старается достать не всегда успешный приём подачи вашего партнёра. Для того чтобы вы смогли отреагировать на его удар с лета, вам нужно встать дальше от сетки, лучше всего непосредственно перед линией подачи;

быть готовым к тому, что соперник, стоящий у сетки, после вашего приёма первой подачи будет стараться нанести удар с лета, по всей вероятности, направленный прямо в вас или в центр корта к задней линии;

использовать слабый ответный удар соперника на успешный приём подачи вашего партнёра для нанесения победного удара;

после вашего приёма подачи с отскоком мяча за пределы корта ожидать скорее всего обводящий удар вдоль боковой линии, поэтому закрывать следует главным образом свою внешнюю сторону корта;

ожидать, что ваш партнёр успешно примет вторую подачу. Чтобы в этой ситуации лучше отразить более слабый удар с лёта соперника, можно (конечно, с учётом уровня игры вашего партнёра и соперников) выйти на один-два шага вперёд к сетке;

при перехвате в прыжке первого удара с лёта соперника направлять свой удар в одного из соперников или в центр корта к задней линии (рис.116).

О ЧЁМ СЛЕДУЕТ ПОМНИТЬ ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ ПАРНОЙ ИГРЫ

Действовать нужно так же, как и после одиночной игры. Поэтому перечитайте все наши советы, которые были даны в главе о тактике одиночной игры.

Не забудьте, что нужно обязательно вместе с партнёром подводить итоги игры, внимательно выслушивать его мнение и договариваться о том, как совместно исправлять ошибки.

Если в течение матча вас чаще преследовали неудачи, то, может быть, вам лучше поискать себе другого партнёра.

ХОРОШАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – ОСНОВА УСПЕХА

Мы уже говорили вам о том, какое огромное значение имеет физическая подготовка для каждого игрока, который хочет достичь в теннисе определённых результатов. А как стать физически сильным и постоянно поддерживать хорошую спортивную форму?

Уровень физической подготовки любого человека зависит от уровня развития его двигательных качеств. К основным из них относятся: сила, выносливость, ловкость и подвижность суставов.

В возрасте 13-14 лет необходимо повышать главным образом общую физическую подготовку (ОФП), так как именно она является основой специальной (теннисной) спортивной подготовки, которую можно приобрести в основном на корте во время отработки технических приёмов и тактики.

На развитие ОФП оказывают влияние выполнение атлетических, гимнастических или так называемых естественных упражнений и занятия дополнительными видами спорта.

К атлетическим упражнениям, полезным для теннисистов до 14 лет, относятся: бег на короткие дистанции 5-30 м с различным стартом, бег на выносливость на дистанции 800-1000 м, а также кросс, прыжки в длину и высоту, метание теннисного мяча.

Из гимнастических упражнений можно использовать вольные и акробатические, а также упражнения на отдельных снарядах.

Из так называемых естественных упражнений рекомендуем вам переноску с места на место различных предметов, преодоление препятствий, всевозможные виды парных упражнений (перетягивание, толкание и т.п.), а также разнообразные игры.

До 15 лет мы не советуем вам выполнять упражнения с тяжёлыми гантелями или гирями, бегать на длинные дистанции без остановок и в быстром темпе, а также заниматься силовыми видами спорта во избежание травм.

Двигательные качества вы можете развивать постоянно.

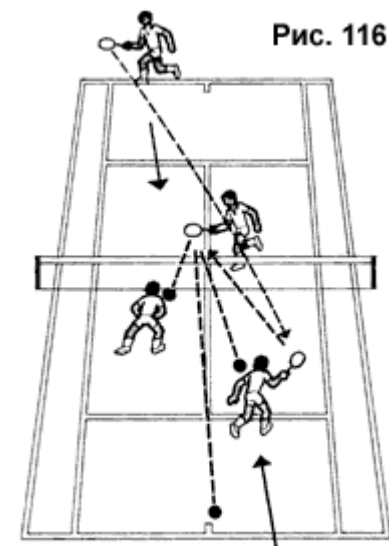


Рис. 116



Скорость ног (очень важна для быстрого передвижения на корте и своевременного занятия ударной позиции) вырабатывается путём многочисленных повторов старта из низкого и высокого положения, также с ракеткой в руке (одновременно развивается и сила ног).

Скорость руки (необходима для того, чтобы быстро описать петлю за спиной при подаче и смещи) развивается с помощью метания небольших предметов (лучше мячей).

Сила ног (необходима для быстрого старта и отталкивания) развивается с помощью повторяющихся прыжков на одной ноге или двух; приседаний, подъёмов и спусков по лестнице на одной и двух ногах, перепрыгивания через удочку из стороны в сторону с отталкиванием двумя руками.

Сила рук (необходима для быстроты движений) развивается с помощью различных (сгибаний и разгибаний, вращений), разных способов метания мяча, толкания ядра.

Сила мышц торса и ног (необходима для овладения техникой игры в теннис и быстрого движения по корту) развивается с помощью ходьбы и бега по ровной и пересечённой местности, в гору, по лестнице с удержанием своего товарища на спине (он не должен быть тяжелее вас самих), а также путём различных силовых упражнений: перетягивания, борьбы и т.д.

Ловкость (необходима при выполнении сложных ударов, а также в ситуациях быстрого реагирования) развивается путём преодоления различных препятствий во время бега, с помощью акробатических упражнений, занятий на снарядах.

Выносливость (необходима при продолжительных матчах) развивается с помощью бега, в том числе по пересечённой местности, занятий пешеходным и велосипедным туризмом, плавания.

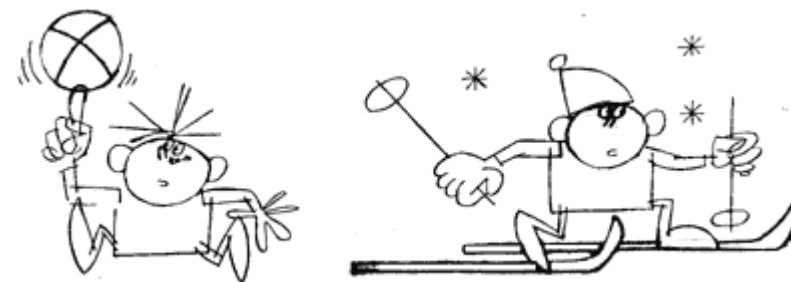
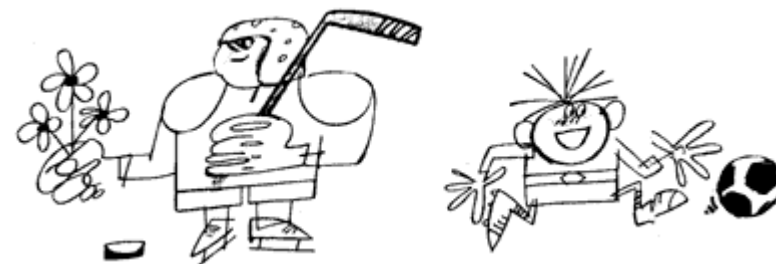
Подвижность в тазобедренном и плечевом суставах (важна для правильного движения руки с ракеткой, доставания мяча) развивается с помощью глубоких наклонов в положении сидя, медленных вращательных движений разведённых в стороны рук.

Для повышения ОФП идеальным фактором являются занятия дополнительными видами спорта, которые способствуют развитию сразу нескольких двигательных качеств. К таким видам спорта мы относим баскетбол, футбол, хоккей – занятия ими развивают скоростные качества, ловкость, силу, а если увеличить время игры – то и выносливость. Кроме того, в процессе занятия развиваются реакция и глазомер, без чего хороший теннисист обойтись не сможет.

Не бойтесь играть в настольный теннис или бадминтон. Правда, они могут оказать отрицательное влияние на технику игры, но это произойдёт только в том случае, если выбудете заниматься ими регулярно и подолгу. В качестве же одного из способов повышения ОФП они вам не повредят.

Конечно, теперь вы спросите, как и когда заниматься всеми этими видами спорта, как развивать отдельные двигательные качества, если, кроме вас, да одного-двух ваших друзей, рядом никого больше нет, кто бы мог вам помочь или что-то посоветовать.

Прежде всего, заниматься надо регулярно. Кроме собственно тенниса, ОФП нужно заниматься хотя бы 3 раза в неделю по 30-60 мин, главным образом вырабатывая скоростные качества и ловкость. В то же время нужно развивать силу и выносливость, а также подвижность суставов. Для такой тренировки не обязательно



нужны спортивная площадка или зал, вполне хватит места в парке, лесу, на тихой улице, в квартире.

Утром, сразу после подъёма, в течение 5-10 мин выполняйте разные растягивающие или расслабляющие упражнения; каждый вечер перед сном – несколько наклонов в стороны и вперёд, очень полезны и упражнения со скакалкой. Днём используйте каждую свободную минуту для целенаправленного движения.

Для повышения ОФП дома вам нужно иметь:

старый теннисный или резиновый мячик (часто его сжимая, вы развиваете кисть);

резиновую ленту длиной 2-2,5 м, толщиной 0,5 см (один её конец прикрепите, другой возьмите в руку и натягивайте, имитируя удары справа, слева, с лета, подачу и смэш. Это поможет вам развить силу той руки, которой вы держите ракетку. Вместо одной можно натягивать сразу две, три и более лент);

скакалки (прыгайте как можно дольше, используя все виды прыжков. Не забывайте и о двойном обороте, когда во время одного вашего прыжка скакалки делают два полных оборота. Это очень трудные, но и очень эффективные упражнения для развития прыгучести и общей координации движений);

две небольшие гантели весом 1-2 кг (они помогут вам развить силу и скорость движения рук. С ними можно выполнять самые различные упражнения: сгибание и разгибание рук, махи, вращательные движения в сочетании с наклонами, в приседе и т.п., а также отрабатывать движения для отдельных ударов).

Для того чтобы вы смогли правильно спланировать свои занятия, мы должны ещё показать вам, как можно комбинировать отдельные упражнения. Вы же выбирайте из них наиболее приемлемые для вас.



ТРЕНИРОВКА НА СПОРТПЛОЩАДКЕ (60 мин)

Упражнения	Время, мин
Вводная часть:	
лёгкий бег	1
лёгкий бег, через каждые 20-30 м – рывок	1
ходьба с круговыми вращениями, пружинящими сгибаниями-разгибаниями рук в горизонтальной и вертикальной плоскости	1
лёгкий бег вприпрыжку с отведением назад и вперёд прямых левой и правой рук	1
бег в сторону на 10 м попеременно левым и правым боком вперёд	1
пауза для отдыха – глубокий вдох и выдох	1
Основная часть:	

повторный бег на 30 м с максимальной скоростью, возвращение к месту старта ходьбой (5 раз)	5
метание теннисного мяча на дальность	10
прыжки в длину	10
полоса препятствий (например: бег, прыжок через препятствие, бег спиной, 10 прыжков "кенгуру" – ноги вместе, бег, ходьба по бревну (лавочке, доске и т.п.), 10 прыжков из стороны в сторону, бег к финишу*	10
10 прыжков из стороны в сторону, 10 прыжков по-лягушачьи – из упора руками о землю выпрыгнуть вперёд, вытянуть руки вверх, приземлиться опять в положение с упором (3 раза)	5
бег на 400 м на время (до 100 с)	4
Заключительная часть:	1
метание мяча в вертикальную или горизонтальную цель (ее размеры и удалённость, а также расстояние от земли определите сами)	10
* Полосу препятствий можно комбинировать по-разному, приспособив её к условиям, в которых вы тренируетесь.	

ТРЕНИРОВКА НА ПРИРОДЕ (60 мин)

Упражнения	Время, мин
Вводная часть:	
разминка, лёгкий бег	10
Основная часть:	
поднятие и метание тяжестей – любых, которые есть под рукой: большие камни, поленья или коряги и т.н. (не забывайте вернуть их на место!)	10
преодоление препятствий (перепрыгивание через русло ручья, речушки и т.п.)	10
повторяющийся бег на короткие дистанции вверх и вниз по крутому склону холма, оврага	5
метание теннисного мяча на дальность (мяч носите с собой)	10
слаломный бег на 30-50 м между деревьями или кустами, возвращение назад ходьбой (3-5 раз)	5
Заключительная часть:	
индейский бег – 50 шагов в темпе, 50 высоких отталкиваний то левой, то правой ногой в беге	10

ТРЕНИРОВКА В СПОРТЗАЛЕ (60 мин)

Упражнения	Время, мин
Вводная часть:	
упражнения для растяжения, расслабления и усиления мышц торса, рук и ног	5
метание мяча в корзину в движении (по счёту на два)	5
Основная часть::	
повторяющиеся прыжки через коня, лавочку	10
полоса препятствий с перелезанием, перепрыгиванием через них или пролезанием под ними	10
отработка теннисных технических приёмов	20
силовые упражнения для рук (сгибания-разгибания, рывки, махи), ног (приседания, прыжки из положения сидя, прыжки по-лягушачьи)	7
Заключительная часть::	
лёгкий бег, отдых, глубокие вдохи-выдохи	3

УТРЕННИЕ УПРАЖНЕНИЯ (5-10 мин)

При выполнении упражнений нагрузку нужно увеличивать постепенно, избегая резких движений.

Подъем на носки с одновременным вытягиванием поочередно то левой, то правой руки как можно выше.

Приседание с поочередным вытягиванием рук перед собой и разведением их в стороны.

Ноги шире плеч, наклоны вперед.

Положение сидя, упор сзади на пальцы рук, ноги вместе. Подняв невысоко ноги, написать ими в воздухе цифры от 1 до 10.

Маховые движения ногой (поочередно левой и правой) вперед-назад, вправо и влево.

50 прыжков со скакалкой (ноги вместе), 10 прыжков на одной ноге (с двойным прокручиванием скакалок на каждом прыжке).

5-10 поворотов (руки в стороны, на затылке, на поясе).

Стойка на носках, руки вверх, пружинящие махи руками.

Отдых: глубокий вдох, руки вверх, выпрямиться; выдохнуть и опустить руки, наклониться вниз.



УПРАЖНЕНИЯ ПЕРЕД СНОМ (5-10 мин)

Руки на талии – круговые движения тазом влево и вправо.

Махи руками (левая вверх, правая вниз и наоборот).

Движение подачи с небольшой гантелью: 10 раз правой, 10 раз левой рукой (3 раза).

Повторяющиеся прыжки, ноги вместе; каждый третий прыжок более высокий – глубже присесть, выпрыгнуть, выше подняв колени (прыжки "кенгуру").

Сжимание-разжимание в руке теннисного мяча или резинового кольца.

Лёжа на животе, руки на затылке, приподнять торс (отрывая от пола грудь).

Лёжа на спине, руки на затылке, не отрывая ног от пола, сесть с наклоном к ногам и вернуться в исходное положение (20 раз).

Лёжа на спине, свободно поднять ноги и руки, потрясти ими.

КАК НАУЧИТЬСЯ ПЛАНИРОВАТЬ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС И КОНТРОЛИРОВАТЬ СВОЮ СПОРТИВНУЮ ФОРМУ

Не пропускайте эту часть книжки! Внимательно её прочитайте, особенно если хотите достичь в теннисе уровня мастеров спорта.

Мы уже достаточно говорили о том, что необходимо много знать и уметь, чтобы хорошо играть в теннис. Недостаточно только добросовестно тренироваться; необходимо ещё на определённое время спланировать свой тренировочный процесс.

Чтобы хорошо планировать свои занятия, вы должны знать свой игровой уровень, учитывать, как часто и в каких условиях вы можете тренироваться.

К планированию относится так же и ведение учёта достигнутых вами результатов. Ведь если вы планируете свою деятельность, у вас, конечно, возникает необходимость в определённое время подводить итоги выполнения этого плана.

Запись хода тренировочного процесса поможет вам контролировать свою спортивную форму, выявлять причины своих успехов или неудач в соревнованиях. Если вы часто выигрываете, то ваш тренировочный план составлен удачно, его можно только совершенствовать.

Если же вам сопутствуют неудачи, вам легче будет найти ошибки, совершенные во время тренировок (например, много или мало занимались, все внимание сконцентрировали только на отработке отдельных ударов, забыв об ОФП. и др.).

Несмотря на то, что планирование и фиксация тренировочной деятельности отнимут у вас какое-то время, поверьте нам, эта небольшая потеря окупится сторицей.

Вы уже обратили внимание на то, что, как и по многим другим игровым видам спорта, ежегодно в определённое время проводятся чемпионаты по теннису. Но ни один игрок не способен непрерывно участвовать в матчах, не оставляя времени на подготовку к ним. Так как вашей главной задачей является постепенное повышение спортивного уровня, вы должны определённое время отвести на исправление ошибок, устранение недостатков, совершенствование техники и тактики игры. Все, чему научились, вы будете применять в соревнованиях.

В теннисе планы составляются на год вперёд. Это время называется тренировочным циклом. Цикл состоит из нескольких периодов, каждый из которых отводится на решение определённых задач.

ГОДОВОЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЦИКЛ

Ваш годовой тренировочный цикл можно расписать следующим образом:

ноябрь – март – подготовительный период;

апрель – предсоревновательный период;

май – сентябрь – период соревнований;

октябрь – переходный период.

Чем же вы должны заниматься в каждый из этих периодов?

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

Цель подготовительного периода – как можно лучше подготовиться к соревнованиям. В этот период, особенно в его начале, совсем не обязательно играть целые сетовые партии или даже геймы. Необходимо уделить внимание устранению основных ошибок в технике выполнения отдельных ударов, повышению их эффективности, а в физическом отношении – развитию скорости, ловкости, силы и выносливости.

Идеальной можно считать тренировку по 50-60 мин 5-6 раз в неделю.

В ноябре и декабре можно заниматься в спортзале, на спортплощадке или просто на воздухе без ракетки, развивая отдельные двигательные качества. Начиная с середины января половину времени надо отводить физической подготовке, а вторую половину – технико-тактической, и самое позднее в феврале заняться отработкой отдельных ударов и по возможности тактикой одиночной и парной игры. В то же время нужно продолжать с помощью различных игровых упражнений интенсивно развивать двигательные качества (увеличивать количество повторений, а также продолжительность тренировок).

ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

В этот период не плохо бы поменять спортзал на корт и тренироваться на открытом воздухе, если, конечно, позволяет погода. Здесь уже можно будет проверить, как вы подготовились к игровому сезону.

В это время вы будете продолжать совершенствовать технику выполнения ударов и тактику игры, а степень готовности к соревнованиям сможете определить в тренировочных играх и товарищеских встречах. Выявленные при этом недостатки следует устранять на последующих тренировках. Не нужно забывать и о физической подготовке.

Уровень, которого вы достигли в подготовительный период, надо поддерживать на корте во время тренировок. Их количество не должно, по крайней мере, уменьшаться, т.е. тренироваться нужно 5-6 раз в неделю по 50-60 мин.

ПЕРИОД СОРЕВНОВАНИЙ (ГЛАВНЫЙ СЕЗОН)

Этот период делится на две части. В мае и июне проводятся командные соревнования, а время каникул и сентябрь отводятся для личных турниров. Таким образом, самый ответственный период времени для теннисиста – с начала мая до конца сентября.

Результаты, которые каждый из вас сможет показать в турнирах и командных соревнованиях, будут зависеть от уровня вашей подготовки.

По сути дела только эти результаты являются единственным и решающим критерием, по которому вас оценивают, определяя ваше место среди теннисистов клуба, в масштабе района, области, а может быть, и всей республики или страны. Поэтому вы должны со всей ответственностью подходить к каждому соревнованию, тщательно готовясь к нему. Однако было бы большой ошибкой в этот период только участвовать в соревнованиях, переезжая с одного места на другое.

Вашей главной задачей в это время является поддержание и повышение уровня спортивной формы, которого нельзя достичь только участием в соревнованиях. Необходимы регулярные тренировки, которые даже известные теннисисты не должны исключать из своей программы.

Содержание тренировок будет зависеть от результатов, показанных вами в предыдущем соревновании. Поэтому в тренировочный процесс необходимо включать работу по устранению ошибок в технике, неуверенности в выполнении ударов и недостатков в тактике, которые проявятся во время игры. При этом, конечно, нельзя забывать и об ОФП, для чего время от времени включать в тренировку упражнения, развивающие скорость, ловкость, силу и выносливость.

Тренироваться следует ежедневно, даже в те дни, когда у вас игры. Однако не надо перенапрягаться.

Перед каждой тренировкой хорошенько продумывайте её содержание, чтобы на корте эффективно использовать каждую минуту – при сегодняшнем спросе на теннис вам не всегда удастся работать на корте так долго, как бы хотелось.

Объем тренировок в период соревнований должен быть самым большим, иногда нужно тренироваться даже 2 раза в день. Нагрузки следует повышать или снижать в зависимости от графика игр.

Не только в этот период, но и в течение всего года после любой физической нагрузки (тренировки, игры) необходимо восстанавливать силы. К наиболее доступным формам регенерации относятся душ, бани, массаж, плавание, сон, а также правильное питание.

ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД

Главная задача переходного периода – отдых спортсмена. Но это, конечно, не означает, что вам ничего не надо делать. Отдыхать вы будете от тенниса: снизите количество тренировок в неделю, будете больше заниматься дополнительными видами спорта. В это время нужно пройти профилактический медицинский осмотр, подлечить небольшие травмы, а также подвести итоги игрового сезона.

Если вы играли в теннис почти до конца сентября, отложите сейчас ракетку и не берите её в руки в течение всего месяца. Это пойдёт вам на пользу, через некоторое время у вас опять появится желание начать тренировки.

Помните: нельзя сразу после окончания игрового сезона начинать интенсивные тренировки – это может плохо отразиться на результатах вашей игры в следующем году.

Однако, если ваш игровой сезон закончился уже в августе, то, естественно, нельзя жить без тенниса два месяца подряд. Это слишком большой перерыв. Сделайте себе переходным периодом сентябрь, а подготовительный начните с октября.

Теперь, когда вы уже знаете, как разделить годовой тренировочный цикл на периоды, можно заняться и планированием.

План в соответствии с нашими советами вы можете составить и сами, но лучше, если вы попросите кого-нибудь, кто разбирается в теннисе, помочь вам. Сначала продумайте и составьте собственный календарь теннисных соревнований, в которых вы хотите и сможете принять участие.

Потом, с учётом уровня своей игры и результатов прошлого года, а также возможностей для тренировок, поставьте перед собой цель, которой вы хотите добиться, например, занять более высокое место среди теннисистов вашего клуба (спортшколы), района, области и т.д.

Вам надо трезво оценить свои возможности. Следует ставить перед собой только выполнимые задачи, но не такие, которые вы можете решить без особого напряжения.

Одновременно с этим планируйте свою тренировочную деятельность в подготовительный, предсоревновательный, игровой и переходный периоды. В соответствии со своими возможностями наметьте количество тренировок в неделю, решите, сколько из них вы проведёте на корте, сколько на спортплощадке на воздухе и в спортзале. Для каждого периода определите также и средства, с помощью которых вы будете повышать свой спортивный уровень.

Во время отработки техники, тактики игры, повышения физического уровня, нужно помнить и о психологической подготовке. Вы должны иметь представление об особом предстартовом и послестартовом состоянии, знать, как избавиться от волнения перед соревнованием, т.е. добиться в турнире тех результатов, какие вы показываете на тренировках, или даже больших.

По этим вопросам можно проконсультироваться у опытного игрока, тренера, а также читая специальную литературу.

Спорт нельзя отрывать от жизни, замыкаясь только на тренировках и соревнованиях; нужно быть в курсе современных политических событий, постоянно помнить о хорошей успеваемости в школе, необходимости выполнять общественно полезную работу, быть дисциплинированными. Все это также надо учитывать при составлении плана.

А теперь взгляните на примерный годовой тренировочный план 11-летнего ученика спортшколы, занявшего 23-е место в областных соревнованиях:

ГОДОВОЙ ПЛАН УЧАСТИЯ В СОРЕВНОВАНИЯХ СМЕШАННЫХ КОМАНД И В ЛИЧНЫХ ТУРНИРАХ:

Командные соревнования:

30.4	29.5
8.5	5.6
15.5	12.6
22.5	

(Областные соревнования: 26-28.6)

Личные турниры:

18-20.6	6-8.8
2-4.7	13-15.7
9-11.7	20-22.8
15-17.7	27-29.8
23-25.7	17-19.9

Цель – занять ... место среди 12 лучших спортсменов в области и ... среди 80 – в республике в младшем возрасте. Помочь команде пробиться в финал соревнований на областном первенстве.

Задачи тренировок и предполагаемые тренировочные средства:

Технико-тактическая подготовка

Поддача – более точно подбрасывать мяч; касаться его ракеткой на оптимальной высоте; ускорить движение руки с ракеткой за спиной.

Удар справа – придавать мячу более сильное вращение, повысить стабильность выполнения крученого удара, "подрезки".

Удар слева – производить замах вовремя, улучшить выполнение обводящих ударов, "свечи" и "подрезки".

Удар с лёта – укоротить замах; удары производить на большем расстоянии от туловища.

Смэш – выбирать оптимальное место для удара, производить его вовремя.

Тактика – изучить основные тактические принципы одиночной игры и умело применять их.

Средства – вспомогательные и игровые упражнения на корте и у стенки; тренировочные сетки и игры.

Физическая подготовка

Скорость – быстрее выбегать навстречу мячу, особенно при движении вперёд.

Ловкость – быстрее реагировать па удары соперника с лёта и успешно отбивать их.

Сила – развивать силу игровой руки и ног.

Выносливость – повысить результативность в конце игры, добиваться стабильности в серии игр.

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В НАЧАЛЕ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА

Дата (месяц)	11														12															
Число (день)	1	3	4	6	8	10	11	13	15	17	18	20	22	24	1	3	4	6	8	10	11	13	15	17	18	20	22	24	26	
Место	З	К	З	К	З	К	З	К	З	К	З	К	З	К	З	К	З	К	З	К	З	К	З	К	З	К	З	К	З	
Продолжительность, мин	60	90	60	90	60	90	60	90	60	90	60	90	60	90	60	90	60	90	60	90	60	90	60	90	60	90	60	90	60	
Технико-тактическая подготовка																														
подача	+		+							+		+																		
приём подачи																														
удар справа	+					+							+																	
удар слева															+		+				+		+					+		
укороченный удар						+		+					+															+		
"свеча"																														
обводящий удар																														
удар с лёта				+				+				+								+						+				
смэш															+		+				+		+			+				
учебные сеты																														
тренировочные игры																														
Физическая подготовка																														
старт, спринт					+				+				+						+				+				+			+
бег на длинную дистанцию			+				+				+			+		+				+				+				+		
кросс					+				+				+						+				+				+			
метание		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		
силовые упражнения		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		
упражнения на снарядах	+					+		+				+		+		+		+			+		+			+		+		
акробатика				+					+											+							+			
футбол		+				+				+			+		+					+				+			+			
баскетбол	+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+			

“З” – зал; “К” – корт

Средства – атлетические упражнения, упражнения на снарядах, простые акробатические упражнения, игровые упражнения, тренировочные сеты, дополнительные виды спорта.

Психологическая подготовка

Готовиться к матчу, учитывая особенности предстартового состояния.

Средства – разговор со специалистом, чтение специальной литературы.

Воспитательная работа

В течение всего года регулярно тренироваться, выполнять все поставленные задачи.

ПЛАН НА ОТДЕЛЬНЫЕ ПЕРИОДЫ ГОДОВОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ЦИКЛА

Это более подробный план, устанавливающий временные рамки тренировок, место их проведения, а также содержащий перечень конкретной тренировочной деятельности. Естественно, её содержание вы сами должны определять, исходя из требований всего годового цикла.

Просмотрите один из таких планов и попробуйте составить для себя подобный.

НЕДЕЛЬНЫЙ ПЛАН

Чтобы подготовиться к какому-то соревнованию или турниру, вам надо составить план тренировок на неделю, в котором определить точное время игровой деятельности и развития двигательных качеств. Это поможет вам тщательно продумать все ваши действия, направленные на устранение ещё имеющихся недостатков.

К соревнованиям вы должны подойти отлично физически и психологически подготовленными. Поэтому не переусердствуйте на тренировках, иначе у вас не хватит сил продемонстрировать на соревнованиях свой уровень игры. В то же время слишком лёгкие и непродолжительные тренировки не принесут вам пользы, так как вы утратите уверенность при выполнении ударов. Недостаточная интенсивность тренировки может проявиться и в том, что к концу игры с равным вам соперником или в продолжающейся дольше обычного игре вы раньше времени почувствуете усталость.

Поэтому необходимо придерживаться следующего правила: в день перед игрой и после неё тренировка должна быть менее интенсивной (конечно, после игры все будет зависеть от меры усталости), а в остальные дни нагрузки надо чередовать (в один день – большая интенсивность, например двухразовые тренировки, в другой – средняя или малая).

На самый короткий период времени составляется план разовой тренировки в письменной форме (с. 70). Письменная форма заставляет хорошенько продумать не только содержание тренировки (оно дано уже в плане на определённый период, и из него видно, чем и когда необходимо заниматься), но также выбрать упражнения и распределить нагрузку. Если вы заранее составите план тренировки, продумаете подготовку всего необходимого к ней, вы сэкономите тренировочное время.

ПРИМЕР НЕДЕЛЬНОГО ПЛАНА ПОДГОТОВКИ К ТУРНИРУ

(в ходе последних соревнований игрок допустил много ошибок, особенно при подаче, плохо выполнял смэш и очень неуверенно удар слева)

День, время	Место	Содержание	Время, мин
Понедельник, после обеда	Корт	Разминка у стенки	10
		Подача по мишени	15
		Удар слева по диагонали и вдоль боковой линии корта	15
		Треугольник ударами справа и слева	10
		Удар с лёта, смэш	10
		Одиночная игра	30
Вторник, до обеда	Корт	Разминка	5
		Удар слева в движении	10
		Восьмёрка	10
		Удар с лёта, смэш, "свеча"	20
		Подача, приём	15
		Парная игра	30
Среда, до обеда после обеда до обеда до обеда после обеда	На природе	Кросс	30
	Корт	Одиночная игра	60
	Корт	Разминка у стенки	10
	Спортплощадка	Подача, приём	15
		Удар слева в движении	10
		Удар с лёта, смэш, "свеча"	15
		Укороченный удар	10
		Парная игра	30
		Старты, рывки	15
	Корт	Силовые упражнения	15
Одиночная игра	60		
Четверг, до обеда после обеда	Корт	Разминка	5
		Удар слева	10
		Подача	10
		Смэш	5
		Одиночная игра	30
		Одиночная игра	60
Пятница	Выезд на место соревнования		

В начале тренировки старайтесь избегать очень сильных и резких движений. Иначе, особенно при холодной погоде, вы можете получить растяжение мышц и сухожилий или травму суставов. Постепенно можно увеличивать мышечную нагрузку.

В то же время нельзя резко прекращать идущую полным ходом тренировку. Завершать упражнения нужно в медленном темпе. Поэтому тренировку следует разделить на три или даже четыре части.

Во вводной части нужно разогреться, подготовиться к предстоящей нагрузке.

В подготовительной части (ее можно объединить с вводной) необходимо размять, растянуть мышцы, которые будут больше всего задействованы в игре.

В основной части – самой длительной и сложной в смысле двигательной активности – выполняется вся запланированная программа.

В заключительной части нужно успокоиться, подвести итоги тренировки, спланировать свою дальнейшую деятельность.

ПЛАН РАЗОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

Цель тренировки: более уверенно выполнять вторую подачу, удар слева с верхней подкруткой и смэш.

Количество игроков: для отработки ударов – 2, для тренировочной игры – 4.

Количество кортов: 1.

Вспомогательные предметы: 12 мячей.

Содержание	Время, мин	Организация, примечание
Вводная часть: Упражнения у стенки: удар с лёта справа и слева удар слева подача		Удары производить не сильно и не очень резко, контролировать правильность их выполнения. При ударе слева особое внимание обращать на сопровождение удара, заведение ракетки за спину и правильное подбрасывание мяча.
Основная часть: подача, приём удар слева в движении а) в сторону	15	Попеременно подавать справа и слева; после 8-й подачи переходить к приёму подачи; подачу прицельно направлять в угол зоны подачи. Контролировать технику выполнения подачи, приём подачи выполнять по схеме: 2 раза – по диагонали, 2 раза – вдоль боковой линии в угол корта. Регулярно меняться с партнёром ролями. После каждого удара слева возвращаться в центр корта за заднюю линию, при этом чередовать удары слева по диагонали и вдоль боковой линии корта. Партнёр поочерёдно посылает то длинные, то короткие мячи (можно и без ракетки). Игрок после приёма короткого мяча сразу же возвращается за заднюю линию. Следует

<p>б)вперёд</p> <p>удар с лёта справа и слева</p> <p>смэш, "свеча"</p> <p>укороченный удар справа, слева</p> <p>парная игра</p>	<p>8</p> <p>7</p> <p>10</p>	<p>меняться местами по истечении половины отведённого на упражнение времени. Партнёр бессистемно направляет мяч то на левую, то на правую от игрока сторону. Задачей игрока у сетки является выполнение 3-4 успешных ударов с лета. Игрок, выполняющий смэш, старается вы брать правильную позицию для удара, вовремя произвести его и направить мяч как можно дальше от принимающего удар игрока.</p> <p>Игрок, выполняющий "свечу", сначала производит короткие удары, а потом старается так ударить по мячу, чтобы он приземлился между линией подачи и задней линией. Игроки меняются местами приблизительно через 2 мин.</p> <p>После 2-3 ударов сначала один, потом другой игрок стараются "подрезать" мяч по диагонали и вдоль боковой линии корта.</p> <p>Следует обращать особое внимание на плавность движения руки в запястье, достаточную степень нижней подкрутки мяча, а также скрытность выполнения укороченного удара (движение ракетки начинать, как и для драйва).</p> <p>Согласовать свои действия с партнёром, придерживаться заранее оговоренной тактики в различных игровых ситуациях. Стараться вести активную игру.</p>
<p>Заключительная часть: подведение итогов тренировки, подготовка и планирование следующего занятия</p>	<p>5</p>	

Спланировав свои тренировки, вы всегда должны отмечать в дневнике, что удалось выполнить из намеченного, для того чтобы в конце недели, какого-то периода и года объективно оценить свою работу. И уже исходя из этого, более точно и правильно планировать дальнейшую деятельность.

Для дневника можно использовать обычную тетрадку в клетку, но желательно обернуть её в плотную бумагу. После окончания каждой тренировки вам нужно коротко записывать в дневник, что вы отрабатывали и сколько минут (например, подача – 15 мин, удар слева – 10 мин, удары с лёта – 10 мин, смэш – 5 мин, парная игра – 30 мин). В конце недели или месяца суммируйте время отдельных тренировок, чтобы в конце каждого периода можно было определить ваш тренировочный объем в часах. К нему, конечно, следует приплюсовать и

время всех сыгранных вами матчей (если вы не зафиксировали их продолжительность, можете считать каждый сыгранный сет за 20-30 мин).

К тренировочным единицам прибавьте также и остальные виды двигательной деятельности (часы школьных уроков физкультуры, сауну, массаж, плавание, катание на коньках, лыжах, велосипеде, туристические походы и т.п.).

Если в младшей возрастной категории ваш годовой тренировочный объем составит 450 ч, а в старшей – 550 ч, то можете быть довольны – это то, что надо.

В дневник тренировок, кроме того, вам следует записывать:

результаты всех соревнований (парных и одиночных) с указанием точной даты и места их проведения. Желательно ещё каждый раз делать небольшое примечание о том, почему вы выиграли или проиграли;

данные о собственном весе, росте, различных медосмотрах и обследованиях;

результаты технико-тактических тестов и тестов ОФП.

Все это поможет вам в конце года наиболее оптимально спланировать последующую тренировочную деятельность.

Теперь нам с вами осталось поговорить о контроле спортивной формы. Чтобы объективно оценить ваш уровень как теннисиста, его повышение, снижение или топтание на месте, контроль нужно осуществлять постоянно. Если вы стали играть хуже или остаётесь на одном уровне в течение длительного периода времени, вам следует подумать о частичном или полном изменении организации тренировочного процесса.

При постоянном наблюдении за ходом тренировок после определённого времени (недели, месяца, года) нужно контролировать следующее:

развитие двигательных качеств;

повышение уровня технико-тактической подготовки;

выполнение запланированного.

РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ

Уровень развития двигательных качеств вы сможете определить с помощью тестов физической подготовки. Это официальные тесты теннисного союза, включающие:

- бег на 30 м;

- тройной прыжок;

- метание мяча;

- "веер" (повторяющиеся один за другим старты в разных направлениях);

- "цикуль" (быстрые смены ударной позиции для удара справа и слева);

- переход из положения лёжа в положение сидя;

- бег на длинную дистанцию.

Результаты по каждому виду оцениваются определённым количеством очков, что даёт возможность игрокам сравнить свои общие показатели.

С помощью этих тестов достаточно контролировать свою физическую подготовку дважды в год, лучше всего в начале и в конце подготовительного периода. Кроме того, вы можете в течение всего года на любой тренировке сравнивать свои результаты в различных

силовых, скоростных упражнениях, упражнениях на ловкость и выносливость (например, количество приседаний, отжиманий; показатели в метании и толкании, различных видах бега с препятствиями, акробатических упражнениях, кроссе и т.п.) с результатами своих товарищей.

Рекомендуем вам устанавливать для себя более высокие показатели и пытаться их достичь. Повышение уровня развития двигательных качеств – не самоцель. Но если вы станете более сильными, ловкими, выносливыми и мобильными, повысится и эффективность вашей игры. Поэтому необходимо регулярно контролировать уровень своей спортивной формы и стараться его повышать.

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Контроль уровня технико-тактической подготовки также очень важен. Технику выполнения ударов вы сможете контролировать двумя способами.

Вы уже знаете, какие ошибки вы можете допустить, над выполнением каких ударов вам нужно ещё поработать. Наверное, излишне повторять, что техническая ошибка сразу же проявится в игре – в решающий момент вы пошлёте мяч в аут или в сетку.

Технику выполнения ударов вы сами не сможете проконтролировать, потому что не видите себя. Если у вас нет постоянного партнёра, попросите тренера или кого-нибудь из опытных игроков подсказать вам, что вы делаете правильно, а что не совсем. Не забудьте об этом. Без хорошей техники вы не достигнете успеха в игре.

Кроме собственно техники, вам также нужно контролировать и свою способность точно направлять мяч в определённое место на корте достаточно часто, причём с максимальной резкостью и подкруткой. Для контроля можно использовать различные мишени, производя по ним удары справа, слева, с лёта с обеих сторон, подачу и смэш.

Технику выполнения удара целесообразно контролировать дважды в год, лучше всего в конце предсоревновательного и соревновательного периодов. Для этого можно использовать различные соревнования, которые вы со своими товарищами сможете организовать. Во время соревнований обращайте внимание также на скорость полёта мяча.

Правильность тактики ведения игры и отдельных тактических приёмов лучше всего проверять в тренировочных сетях или товарищеских встречах.

Как и технику, собственную тактику игры невозможно оценить самому. Поэтому время от времени следует призывать на помощь опытного специалиста, чтобы он посмотрел, не задерживаетесь ли вы без надобности у задней линии, не выбегаете ли раньше времени к сетке, умеете ли подмечать ошибки соперника и использовать их в игре, правильно ли реагируете на ход игры, на неожиданные ситуации, оптимально ли выбираете удары, которые не доставляют удовольствия сопернику, в большей степени отвечают состоянию корта, погодным условиям и т.п.

Когда вы узнаете о своих тактических просчётах (как и об ошибках в технике и физической подготовке), ни в коем случае не успокаивайтесь на этом. Решающее значение для повышения уровня вашей игры имеет поиск путей скорейшего их исправления.

ВЫПОЛНЕНИЕ ЗАПЛАНИРОВАННОГО

Проверять выполнение вашего плана только в конце года, конечно, недостаточно. Делать это нужно регулярно (каждый месяц или неделю), контролируя не только выполнение запланированного количества тренировочных единиц (тренировочный объём является одним из показателей качества тренировки), но также и то, насколько содержание тренировок отвечает вашей спортивной форме, не требуется ли внести в план какие-то коррективы. Вполне возможно, что в некоторых видах тренировочной деятельности вы достигнете

нужного уровня раньше, чем планировали. Или наоборот, выполнение поставленной задачи потребует больше времени. Поэтому, не колеблясь, изменяйте запланированное содержание тренировок так, чтобы в данный момент оно оптимально соответствовало вашему уровню.

Однако мы вовсе не подталкиваем вас к тому, чтобы вы изменяли план тренировки по своему желанию в любой момент, когда она вам покажется слишком трудной и утомительной. Если вы будете поступать таким образом, вы даже при самом большом желании не сумеете чем-то выделиться и останетесь на уровне средних игроков, которые тренируются кое-как, не имея почти никаких шансов стать классными спортсменами.

Помните, что всегда и везде главным критерием оценки вашей тренировочной деятельности и игровых качеств является результат, показанный вами в соревнованиях.

Существует целый ряд других критериев оценки спортивной формы. Но все они лишь дополняют главный. По результатам игры (конечно, не в одном матче, а во многих или во всех в течение года) составляется перечень спортсменов, каждому из которых присваивается определённый номер. Результативность игрока – это главный критерий его отбора в сборные команды всех уровней. Поэтому вы всегда должны анализировать свою деятельность, искать причины успехов и неудач. Лучше всего это делать с помощью дневника соревнований, отмечая в нем все успешные удары и ошибки, допущенные во время игры.

Существуют разные способы контроля деятельности игрока в матче. Так, можно вести учёт деятельности не только своей, но и соперника (данные о нем имеют важное значение для определения тактики игры).

Мы рекомендуем вам самый простой способ регистрации ударов обоих игроков. Он покажет ваши сильные и слабые стороны, что поможет вам правильно спланировать тренировочную деятельность.

Посмотрите, как должна выглядеть такая запись. Эту форму можно использовать для наблюдения за одиночной и парной игрой; она даёт возможность точно определить не только результативность отдельных ударов, но и направление полёта мяча (различаются удары по диагонали и вдоль боковой линии корта).

Общее количество успешных и неуспешных ударов в каждой колонке даёт ясную картину о сильных и слабых сторонах игрока, его достижениях и неудачах в отдельных сетах, геймах.

Перечень используемых знаков и сокращений:

П1 – первая подача	Псл – "подрезка" ударом слева
П2 – вторая подача	Усс – удар с лёта справа
ППс – приём подачи ударом справа	Уссл – удар с лёта слева
ППсл – приём подачи ударом слева	Х – удар по диагонали
Ус – удар справа	СМ – смэш
Усл – удар слева	ПУс – удар с полулёта справа
Сс – "свеча" ударом справа	ПУсл – удар с полулёта слева
Ссл – "свеча" ударом слева	+ – успешный удар
Ос – обводка ударом справа	- – неуспешный удар
Осл – обводка ударом слева	– удар вдоль боковой линии корта.
Пс – "подрезка" ударом справа	

Есть ли у вас все те качества, о которых мы говорим? Вы уверены, что с помощью тренировок сможете их развить? Знаете ли вы, сколько труда, старания, самоотречения нужно вложить в такую тренировку?

Часто вы должны будете забывать о разных развлечениях и забавах, которым будут предаваться ваши друзья. Вам придётся распрощаться с поездками на дачу, в отпуск с родителями и просто с ничегонеделанием. Вас ждут ежедневные многочасовые тренировки, от которых вас не должны отрывать ни интересный фильм, ни театр, ни друзья, ни поездки в горы или купание в море.

Вы думаете, что мы преувеличиваем?

Тогда несколько фактических данных: игроки младшего возраста (11-12 лет), если они являются членами спортшкол или секций, тренируются в году в среднем 490 ч и проводят 70 игр; в более старшем возрасте (13-14 лет) – 560 ч и 110 игр; а в школах высшего спортивного мастерства (15-19 лет) – 700-800 ч и 140 и более игр.

Сегодня уровень спортсменов во всех видах спорта настолько высок, что его просто невозможно достичь без ежегодно растущего объёма тренировок. Причём тренироваться необходимо регулярно и систематически. Каждый перерыв, даже двухдневный или трёхдневный, сразу отражается на игровой форме.

Мы вовсе не хотим поколебать вас в уверенности, что вам удастся стать выдающимися теннисистами. Мы только хотели показать вам, что одно дело – мечты, а совсем другое – действительность, что исполнение мечты потребует от вас тяжёлого труда. Но не бойтесь этого. Когда теннис станет для вас любимым занятием, приносящим радость, когда вам захочется стать лучше других и вас не надо будет тянуть на корт, а вы сами будете искать любую возможность, чтобы потренироваться, когда возможные неудачи не собьют вас с выбранного пути – тогда вы достигнете поставленной цели. И более того, вы почувствуете ни с чем несравнимый восторг от своей хорошей игры, от успешно завершённого труда.

Ещё раз о том, что необходимо для достижения успеха:

высокий уровень физической и психологической подготовки;

совершенная техника и правильная тактика игры;

способность добиваться успеха в решающих поединках;

способность отказаться от большей части развлечений, а все усилия направить на совершенствование долголетнего тренировочного процесса.

Мы желаем вам терпения, силы воли и спортивного энтузиазма. А попросту говоря, хотим, чтобы вы "заболели" теннисом.

Мы уже говорили вам, что самый оптимальный возраст для начала занятий теннисом – 7-8 лет. И что могут пройти годы упорных тренировок, пока вы не начнёте показывать какие-либо значительные результаты в соревнованиях. Именно первые годы тренировок определяют ваше место в будущем среди взрослых спортсменов.

Вы скажете, что не стоит задумываться над таким далёким будущим. Ведь если кто-то уже выделяется своей игрой в младшей или юношеской возрастной категории, то более чем вероятно, что он добьётся успеха и в дальнейшем.

Это возможно, но отнюдь не обязательно. Иначе, почему столько способных, талантливых мальчишек и девчонок раньше времени закончили успешную вначале теннисную карьеру? Почему большинство из них во взрослой категории стали средними теннисистами?

Общеизвестно, что в школьном возрасте для достижения успеха достаточно овладеть техникой выполнения ударов справа, слева и подачи. Многие полагаются на это и в итоге занимают высокие места в соревнованиях, не уделяя должного внимания вопросам тактического понимания игры, что позднее приведёт к необходимости восполнять потери, но уже ценой больших усилий.

Стремление выиграть любой ценой может принести результат только на короткое время. Рано или поздно окажется, что тренировки, направленные лишь на оттачивание техники выполнения ударов, и пассивная игра в ожидании ошибки соперника в более старших возрастных категориях уже не имеют надежды на успех. Что игроку для повышения общего уровня игры недостаёт подвижности, скорости, ловкости, силы или выносливости, а выработанная привычка тренироваться без напряжения позволит ему лишь незначительно увеличить интенсивность нагрузок в более зрелом возрасте.

Кроме того, возраст 8-12 лет таит в себе одну опасность, последствия которой могут проявиться много позже. Это излишнее внимание к собственному стилю игры, желание только играть, а не упорно тренироваться.

Вы, конечно, можете спросить: "А почему бы и не играть? Ведь это самое привлекательное в теннисе". Вы правы. Но умеете ли вы уже играть так, чтобы всегда правильно произвести нужный в данной ситуации удар? Не заставляет ли вас соперник часто выполнять те удары, которые у вас не очень хорошо получаются, и поэтому вы играете плохо? А таким образом, не учитесь ли вы, собственно, лишь делать ошибки? Не играете ли вы только так, как умеете, даже не пытаясь попробовать чего-то иного?

Если вы объективно посмотрите на свои достижения, то, наверное, согласитесь, что до совершенства вам ещё далеко. Каждый опытный тренер скажет вам, что ваше желание играть как можно больше приводит к тому, что вы все своё внимание сосредоточиваете на точности удара или его резкости, забывая о всех основах техники. В результате этого вы совершаете грубые ошибки в выполнении ударов, мячи попадают в аут или в сетку.

Слишком большое количество игр сейчас может привести вас к сильному нервному истощению, что будет иметь негативные последствия в дальнейшем: вам будет трудно в полной мере настроиться на игру, провести её собранно и спокойно.

Удельный вес игр в общем объёме тренировочного процесса будет меняться с ростом вашего мастерства, участия в зачётных соревнованиях. Тогда тренировочные игры станут просто необходимы. Особенно в предсоревновательный и игровой периоды.

Содержание этой главы можно обобщить в нескольких коротких предложениях, которые хорошо бы запомнить и периодически повторять:

тренируйтесь сейчас не только для того, чтобы выигрывать у своих ровесников, но и чтобы занимать первые места в будущем во взрослой возрастной категории;
если вы решили стать классным теннисистом, то должны, особенно в первые годы, повышать уровень ОФП и одновременно с этим технику выполнения всех видов ударов;
не следует в начале обучения теннису портить и без того ещё несовершенную технику частым участием в играх. В противном случае в старшей возрастной категории вам будет трудно изменить стиль игры, настроиться на неё;
если вы хотите войти в число лучших игроков, выигрывать важные матчи, ни плохая ракетка, мяч или корт, ни пасмурная погода или неожиданный ход соперника, ни усталость – короче говоря, ничто не должно вам мешать!