

Теннис

для начинающих



Книга-
тренер



Людмила Хасанова

 ПИТЕР®

Людмила Хасанова

Теннис для начинающих.

Книга-тренер

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6060249

Теннис для начинающих. Книга-тренер. / Хасанова Л.: Питер; Санкт-Петербург; 2013

ISBN 978-5-496-00293-6

Аннотация

Эта книга основана на личном опыте автора, а также на советах и рекомендациях известных тренеров и специалистов. В отличие от учебников для тех, кто уже активно тренируется и играет, здесь собраны основные сведения о большом теннисе, сделана попытка систематизировать их, привести к удобному для восприятия виду, дать начинающему спортсмену пошаговую стратегию освоения приемов игры. В книге вы найдете правила игры, описание техник выполнения различных ударов с 3D-иллюстрациями и важные сведения об инвентаре и экипировке теннисиста.

Содержание

Предисловие	5
Глава 1	9
Откуда появился теннис	9
Как теннис стал спортом «королей и аристократов»	13
Почему на корт выходят в белом	17
Почему за один мяч дают сразу 15 очков	18
Большой шлем и другие теннисные турниры	20
Глава 2	25
Типы покрытий кортов	25
Играем по правилам	30
Нормативы для приема в ДЮСШ	33
Глава 3	36
Правильная ракетка – залог хорошей игры	36
Материалы для изготовления ракетки	38
Выбор размера ручки	41
Две системы определения длины ручки	42
Выбор размера головки ракетки	42
Ракетки с увеличенной толщиной обода	44
Выбор теннисной ракетки для ребенка	45
Сверхдлинные ракетки	46
Баланс между головкой и ручкой	47
Вес теннисной ракетки	49

Уход за ракеткой	50
Теннисные мячи. Какими они бывают и как их выбирать	53
Два простых совета при выборе мяча	57
Выбор одежды и обуви для игры в теннис	58
Головной убор	58
Футболка или рубашка	59
Бюстгальтер-топ	59
Юбка или платье и теннисные трусики	59
Теннисные шорты	60
Носки	60
Обувь	61
Глава 4	63
Запястье и предплечье	66
Общее в технике выполнения ударов	67
Конец ознакомительного фрагмента.	72

Людмила Хасанова

Теннис для начинающих. Книга-тренер

Предисловие

Эта книга не научит вас играть в теннис.

Учиться этой захватывающей, умной и силовой игре надо не по книжкам, а на теннисных кортах, кропотливым трудом продвигаясь каждый день к новым и новым достижениям, умению и мастерству.

Данная книга написана, чтобы прочитавший понял кое-какие важные вещи – смысл игры, ее правила и историю, узнал, из чего состоит процесс обучения. В ней даны описания приемов игры и упражнения, помогающие приобрести и закрепить базовые навыки.

В книге описаны те сверкающие вершины большого тенниса, которых стремится достичь всякий теннисист – начинающий и мастер международного класса. Она поможет вам осознать, из чего состоит теннис, чем он так привлекает к себе миллионы поклонников – зрителей и спортсменов по всему миру, какие средства и труд нужны для освоения этой игры, какие призовые приносят победителям различные тур-

ниры, проводящиеся в разных странах круглый год, почему столько внимания уделяет теннису и теннисистам международная пресса и что такое Всемирная теннисная семья, каковы ее правила и неписанные законы. Наконец, вы познакомьтесь с биографиями и достижениями выдающихся мастеров тенниса, обладателями Большого шлема и олимпийскими чемпионами. Это поможет вам сделать выбор, ведь если вы покупаете книгу о теннисе, значит, уже интересуетесь этой игрой и раздумываете, не начать ли заниматься теннисом.

Здесь все будет вам в помощь — познакомившись с тем, что надо знать начинающему теннисисту, вы вернее выберете свою дорогу, и если она приведет вас на корт, в клуб или в секцию большого тенниса — значит, автор достиг своей цели. Тем, кто уже сделал выбор, книга будет полезна при освоении азов игры, помогая глубже осознать и усвоить уроки тренера, дополнить свой первоначальный опыт тем, что советуют и практикуют мастера тенниса, чей подход к обучению новичков, разъяснения и методики помогут лучше усвоить приемы игры, быстрее выйти на корт и начать учиться на практике.

Теннис начинался с невинного развлечения французских монахов. Толпы игроков с той и другой стороны, мешая друг другу, носились по площадке или залу и пытались ладонью отбить через натянутую веревочку на половину соперника вязаный ворсистый или кожаный, набитый тряпками мячик.

Эта игра существовала сотни лет, ее отголоски можно найти и в Древней Греции, и в Древнем Риме, а в XVII веке она стала настолько популярной во Франции, что даже удостоилась чести быть описанной Александром Дюма в романе «Три мушкетера».

Там в нее уже играют в зале, ракетками, по одному-двое и явно по общим для всех правилам.

В следующих главах будет подробно описана трансформация этой игры из французской забавы в английский спорт, а затем и в международную игру, включенную в олимпийскую программу.

Современный теннис – особая игра, и смотрят ее особые зрители.

Во время матча эмоции переполняют спортсменов: они вскрикивают на выдохе при ударах, огорчаются неудачам, ликуют, одерживая победу, а иногда с досады ломают о пол корта свои дорогостоящие ракетки. Теннис – вид спорта с большими призовыми фондами, и проигрыш на турнире бывает равносителен потере хорошей заработной платы за целый год, а то и много больше – есть от чего досадовать. Болельщик на трибуне должен понимать, что теннис – не футбол: орать кричалки, свистеть, пытаться обидно шутить, задевать и вообще воздействовать на спортсмена, громко разговаривать, когда зал замирает на подаче теннисиста, мешать ему и другим зрителям совершенно недопустимо – за это нарушителя выведут из зала. Теннис – честная игра, без недостой-

ных выходов, обмана, допинга и неспортивного поведения. Уважение к сопернику и зрителю – закон для спортсмена.

Чтобы стать теннисистом, надо иметь большое желание. Не имея его, невозможно выдержать изнурительные тренировки, усталость и уныние, когда что-то долго не получается. Надо быть упрямым и трудиться не жалея сил – тогда приходят опыт и мастерство, а с ними и победы. Теннис требует от спортсмена необычайно быстрой реакции и силы: 0,6 с – такое время есть в распоряжении теннисиста, чтобы определить скорость, направление и особенность полета мяча, летящего в его сторону со скоростью до 200 км/ч!

На теннисных кортах всего мира работают тысячи детских тренеров, готовя достойную смену нынешним победителям Большого шлема и Олимпиад. Записавшись в теннисную школу, обрета с годами свою игру, поучаствовав в международных турнирах, вы благодаря своим стараниям и успехам попадете, быть может, в восьмую или десятую сотню мирового рейтинга, вольетесь в большую теннисную семью, где самые талантливые и трудолюбивые проходят путь от последней сотни рейтинга до самых больших спортивных вершин.

К этой цели и стремится данная книга – она зовет вас на корт, в клуб, в секцию, и если желание ваше велико, то пусть она будет вам хорошим помощником на этом славном пути.

Глава 1

Пять историй о теннисе

Откуда появился теннис

Прародиной современного тенниса считается Франция. Еще в XI веке, скорее всего, в монастырях появилась игра в мяч, называемая «же-де-пом», или «игра ладонью». Поначалу игроки, которых могло быть на площадке и по 12 человек одновременно с каждой стороны, отбивали мяч именно ладонью, и только потом, спустя сотню-другую лет, появились перчатки, биты, и наконец через 500 лет неспешного развития была придумана плетеная ракетка. Мяч полетел быстрее и точнее.

В эту игру играли простолюдины и короли, она была очень популярна. В 1600 году только в Париже насчитывалось более 1200 кортов-площадок для игры мячом через веревку, а сама игра стала именоваться «корт-теннис». Кожаные мячи, которыми играли тогда, были набиты травой, опилками, тряпками и могли отскакивать только от твердой поверхности.

Играли в корт-теннис, или модернизированный же-де-пом (чемпионаты по нему до сих пор проводятся во Фран-

ции), и в залах, и во дворцах, и в городских кварталах. Надо было только очертить (часто весьма произвольно) площадку, натянуть невысоко веревку посередине и, взяв в руки ворсистый мяч и плетеную ракетку или самодельную битку, попытаться послать мячик на половину соперника так быстро и хитро, чтобы тот не отбил его обратно. В точности как сейчас. Счет велся по простой схеме, как ведется, например, в настольном теннисе, а правила различались порой даже в разных кварталах Парижа.

Игра привлекала множество болельщиков, подбадривающих игроков, выкрикивающих иногда и обидные вещи в адрес соперника. До современного кодекса болельщика было еще далеко, и часто бывало, что игра заканчивалась ссорой с применением оружия или кулачным боем, что и описано у Дюма в «Трех мушкетерах».

В XVI веке все французские короли с воодушевлением играли в теннис: залы для него были оборудованы в королевских покоях и даже на яхте, как у Франциска I. Король Генрих II велел построить большой теннисный зал в самом Лувре, а Карл IX, тот самый, который в 1571 году даровал парижским игрокам и мастерам, делавшим плетеные ракетки, право на гильдию, назвал теннис «одним из самых благородных, достойных и полезных для здоровья упражнений, которыми могут заниматься принцы, пэры и другие знатные особы». Генрих VIII Тюдор также почитал эту игру: он построил залы для тенниса в Вестминстере и Хэмптон-корте; послед-

ний используется для этих целей уже почти 500 лет. Монахи устраивали корты в монастырях, аристократы – во дворцах, средневековые университеты оборудовали залы для студентов, а простой народ играл прямо на улицах.

К 1700 году интерес к же-де-пом, или корт-теннису, во Франции пошел на спад. Игра так и не стала народной: площадки в городских кварталах пришли в упадок, а теннис в залах не мог собрать много зрителей, так как там просто было слишком мало мест. Пустующие помещения спешно занимали другие источники развлечений – опера, театры. Кстати, именно площадки для тенниса определили затем формат театральных залов. Даже новые залы для театра стали строить тех же пропорций и размеров, что и теннисные корты Парижа XVII века, – так они оказались удобными «новым жильцам».

Постепенно трансформировалось и название игры: она стараниями поклонников-англичан стала называться «реал-теннис» («настоящий теннис») или «королевский теннис». Под этим названием старинная игра вошла в программу Олимпийских игр 1908 года. Сейчас в нее по-прежнему играют: в мире насчитывается более 5000 поклонников «настоящего тенниса», или же-де-пом, или корт-тенниса времен французских королей и мушкетеров.

Само же слово «теннис» происходит от французского *tenez!* («держи!») – такими выкриками сопровождалась «честная» подача мяча, с предупреждением о ней соперни-

ка.

Как теннис стал спортом «королей и аристократов»

Конец 1800-х годов – время существования разных видов тенниса: еще существовал же-де-пом, чья популярность к тому времени вышла за пределы Франции, но уже появился похожий вид спорта, бадминтон, в котором ракетками били по оперенному воланчику, не за горами было и появление пинг-понга (настольного тенниса).

В 1874 году англичанин майор Уолтер Уингфилд, явно модернизируя же-де-пом и корт-теннис, придумал правила игры и дал описание инвентаря, ракетки, сетки и мяча, а также размеров и обустройства площадки для игры в лаун-теннис. Эти правила и условия были близки к современным. Точно сейчас уже невозможно установить, кто же все-таки изобрел современный теннис, но версия с майором наиболее подкреплена фактами, к тому же совершенно точно именно он был первым его популяризатором.

Игра, которую Уингфилд придумал лишь для развлечения гостей своего особняка в Уэльсе, соединив корт-теннис и бадминтон (сетка поначалу была расположена довольно высоко, на высоте 1,5 м), так понравилась всем, что майор быстро сообразил, какой коммерческий успех ждет его детище.

Уингфилд запатентовал свое изобретение и инвентарь, а

также правила игры в лаун-теннис, который еще имел и другое, так и не прижившееся название – «сферистика». Он стал продавать на основе своего патента ракетки, мячи и учебник с правилами игры.

Однако шквал популярности, обрушившийся на новый теннис в Великобритании и в других странах, был таким мощным, что Уингфилд попросту оказался не готов к контролю за развитием этого бурного процесса. Вскоре уже учебники и инвентарь делали и продавали все кому не лень. Раздосадованный майор отказался впоследствии от продления патента.

После первого мощного всплеска интереса к лаун-теннису клубы любителей старой-новой игры стали как грибы плодиться по всему миру, и уже в 1877 году в Англии, в легендарном Уимблдоне, был проведен первый открытый турнир по лаун-теннису, родоначальнику современного большого тенниса.

Слово «лаун» означает «лужайка», и первые турниры проводились именно на аккуратно скошенной траве, растущей на ровной площадке. Однако зимой теннис становился недоступен, и тогда появились зимние крытые и теплые корты и разные типы покрытий – трава, грунт (утрамбованная смесь глины, песка и кирпичной или каменной крошки), а затем, уже в середине XX века, – искусственное покрытие, называемое «хард» (настоящий «слоеный пирог» из различных синтетических материалов). Следует отметить также, что играть

на лужайке (с которой и начинался лаун-теннис) можно было только резиновым мячом, иначе не было хорошего отскока. Благо именно к тому времени, когда майор Уингфилд придумал свои правила, появились и первые резиновые мячики.

В отличие от французской игры, демократичной и простой, лаун-теннис требовал к себе куда больше внимания, расходов и социального статуса, так как в нем была регламентирована даже одежда, а инвентарь отличался хорошим качеством и высокой ценой, поэтому не был доступен широким массам.

Лаун-теннис сразу заслужил репутацию игры аристократов, а после того, как в него стали играть всевозможные принцы, эрцгерцоги и даже короли с королевами, облачившимися по такому случаю в специальные платья-костюмы, возникла волна всеобщего подражания мировой знати, и уже редкий представитель обеспеченных слоев населения не устраивал у себя в имении площадку для заморского тенниса.

Лаун-теннис стал одновременно забавой, спортом и способом заработка, так как повсеместно стали проводиться различные турниры, которые разыгрывали, по примеру Уимблдона, некие призовые фонды, малые и большие. Именно в это время стали появляться профессиональные спортсмены, относящиеся к теннису серьезно. Для них-то он был не забавой, а делом чести и источником доходов. Официально они не могли числиться в рядах профи, так как теннис имел

статус любительского спорта, но были ими фактически. Такая ситуация сохранялась до 1920-х годов, когда статус профессионального теннисиста был официально признан.

Почему на корт выходят в белом

Как раз по той причине, что первыми массовыми игроками в большой теннис были английские аристократы, любители белоснежных одежд, эта традиция на многие годы сохранилась не только в забаве под названием «лаун-теннис», но и в теннисном спорте. Выйти на корт в цветной одежде считалось дурным тоном, недопустимым поступком. То же было и на соревнованиях – много лет все они, а затем только турниры Большого шлема не допускали никаких вольностей в одежде спортсменов-теннисистов – в белом, и точка. Наконец пришли другие времена, свобода нравов завоевала место под солнцем, но... только не в Англии. Знаменитый Уимблдон, в отличие от других турниров Большого шлема, проводится с прежним дресс-кодом – на корте все в белом.

Знаменитый теннисист Андре Агасси пытался протестовать против старой отжившей традиции и даже бойкотировал турнир, но организаторы были непреклонны. Пришлось Андре смириться, спрятать свое недовольство, приехать на Уимблдон и... выиграть его.

Почему за один мяч дают сразу 15 очков

Выше, при рассказе о теннисе как о забаве, уже было сказано, что в этой игре довольно быстро образовалась группа профессиональных игроков, и это неспроста. Дело в том, что в теннис традиционно играли на деньги – по 15 денье за мяч во Франции и 15 пенсов в Англии. Вот отсюда и пошел счет: 15, 30, 45 (теперь 40). Хороший игрок за пару сыгранных матчей мог обеспечить себе пропитание. Вот почему эта игра изначально имела оттенок коммерческого предприятия. До сих пор в теннис играют на деньги, только уже не на пенсы, а на очень большие суммы призовых, которые получает не только победитель, но и финалист и полуфиналисты, а часто и гораздо больший круг спортсменов. Это позволяет наиболее талантливым игрокам возвращать себе потраченное на то, чтобы добраться до места соревнований, проживать там, оплачивать расходы на инвентарь и экипировку. Да и занятия во многих теннисных клубах платные, и аренда корта, и работа тренера, врача и массажиста стоят денег. Разумеется, не надо теперь быть эрцгерцогом, чтобы оплатить все эти расходы, однако частенько вся семья тратится на любимое чадо, делающее успехи в большом теннисе, и это очень мудрое решение. Вырастет теннисист – вернет все с лихвой, а не вернет, так получит огромное удовольствие от игры на

высоком международном уровне.

Большой шлем и другие теннисные турниры

После того как в Уимблдоне в 1877 году был проведен первый в истории теннисный турнир, на котором уже были несколько изменены правила, в разных странах стали возникать теннисные клубы, ассоциации и федерации. По примеру первого турнира начали проводить открытые чемпионаты стран. Теннисист мог приехать в любую страну и принять участие в ее открытом чемпионате или чемпионате какого-нибудь крупного города. Эта традиция сохранилась до сих пор, правда, теннисистов теперь много и надо иметь приглашение оргкомитета и высокий рейтинг, чтобы участвовать в таких чемпионатах.

Первая в России секция лаун-тенниса была организована при Санкт-Петербургском крикет-клубе, а первый международный турнир в России состоялся в 1903 году в Санкт-Петербурге. Это был одновременно и первый открытый чемпионат города.

Большое количество федераций и клубов приводило к разночтениям правил и множеству чемпионов – требовался единый орган управления, и в 1913 году была создана Международная федерация тенниса. Она некоторое время проводила чемпионаты мира, куда съезжались лучшие теннисисты того времени. Теннис стал также одним из восьми ви-

дов спорта, по которым проводились соревнования первых Олимпийских игр современности в 1896 году.

В настоящее время чемпионаты мира не проводятся. Их заменяют ежегодные турниры Большого шлема, Кубок Дэвиса и Кубок Федерации, а также Олимпиады раз в четыре года.

Большой шлем – это четыре главных турнира: английский Уимблдон, Ролан Гаррос во Франции, а также открытые чемпионаты США и Австралии. Эти состязания проводятся с 1938 года. Во всех олимпийских видах спорта главным званием у спортсменов считается высокое звание олимпийского чемпиона (пожизненное, без приставки «экс») – но только не в большом теннисе.

Выиграть все турниры Большого шлема за один сезон (то есть «взять» Большой шлем) – вот цель каждого, кто стремится войти в историю этого спорта. За всю историю большого тенниса это удалось сделать лишь пяти теннисистам, но спортсменка из Германии Штеффи Граф превзошла всех: в 1988 году она не только выиграла все четыре турнира, но и впервые после 64-летнего отсутствия тенниса в программе Игр стала олимпийской чемпионкой, завоевав Золотой Большой шлем.

«Выиграть Большой шлем» – это словосочетание говорит о том, что теннисист стал победителем одного из четырех главных турниров и за свою карьеру выиграл хотя бы по разу все четыре: «собрал» Большой шлем за несколько лет или

«взял» Большой шлем – установил высшее достижение в теннисе – сделал это за один сезон. Можно еще, как Штеффи Граф, «позолотить» Большой шлем: прибавить к четырем титулам за сезон звание олимпийского чемпиона, однако такая возможность бывает только раз в четыре года, когда проводятся летние Олимпийские игры.

Все это вовсе не означает, что спортсмен-победитель надевает на голову в качестве награды какой-то шлем. Триумфатору «всего лишь» (если не считать огромных призовых) дают подержать над головой большой серебряный кубок с навечно выгравированной на нем фамилией победителя. Кубки хранятся в музеях теннисных федераций стран-организаторов.

Турниры проводятся в одиночных разрядах у мужчин и женщин, в парах – мужских и женских, а также в категории «микст», в которой состязаются смешанные женско-мужские пары. Доводилось держать кубок победителя турнира Большого шлема и российским теннисистам, о чем будет рассказано в последующих главах.

С 1900 года разыгрывается кубок мира по теннису среди мужских сборных – знаменитый **Кубок Дэвиса**, который не раз выигрывали российские теннисисты. Собственно, это и есть командный чемпионат мира. В женском теннисе ему соответствует **Кубок Федерации**, который также не раз добывали российские девушки. С 1988 года теннис снова в олимпийской программе, и тут тоже есть чем гордиться нашим

спортсменам, среди которых немало призеров и чемпионов Игр.

Первые Олимпиады современности, возрожденные бароном Пьером де Кубертенем, были уделом энтузиастов и никому, кроме участников, не были интересны. Спортсмены добирались к месту проведения за свой счет и выступали как могли, часто на уровне начинающих любителей спорта. Теннисные турниры проводились с первых Олимпийских игр 1896 года до 1924-го, когда отношение к Играм уже было совсем другим, а количество зрителей и спортсменов-участников увеличилось многократно. Однако вернулся теннис в программу Олимпиад только через 64 года, когда количество стран-участниц Игр перевалило далеко за 100, а зрителей благодаря телевидению стало около двух миллиардов.

Ежегодно в мире проводятся сотни теннисных турниров разного класса, включая юношеские и детские соревнования. Десятки городов проводят открытые чемпионаты.

В России проводятся два крупных международных теннисных турнира – **Кубок Кремля** и **Санкт-Петербург Open**. Английское слово open означает «открытый», то есть это чемпионаты Москвы и Петербурга, но в них принимают участие не только жители города, но и все, кто захочет и получит приглашение оргкомитета. Чемпионом становится тот, кто выиграет турнир, вне зависимости от гражданства и места жительства. По такому же принципу проходили и проходят турниры Большого шлема. Кубок Кремля разыгрыва-

ется на ковровом покрытии, а Петербургский турнир – на современном харде. Больше 20 побед в одиночных и парных разрядах этих турниров на счету российских спортсменов. Эти соревнования всегда настоящий праздник. Посмотреть теннис в исполнении лучших игроков мира, насладиться мастерством своих любимцев приезжают болельщики со всей страны.

Глава 2

Немного теории и практики

Типы покрытий кортов

Существуют следующие покрытия теннисных кортов.

Корты с травяным покрытием – быстрые, с низким отскоком мяча. Бросьте мячик на скошенную лужайку, и вы увидите особенности такого корта: мяч не будет прыгать высоко, как на асфальте, но на ровной поверхности при равномерно скошенной траве он не будет отскакивать медленно, не будет сильно тормозить и всегда имеет так называемую нестабильность отскока – ведь это все-таки трава. Травяное покрытие – старейший тип покрытия корта, он используется с момента появления игры в лаун-теннис, «теннис на лужайке». В наши дни это наименее распространенный тип покрытия кортов из-за очень высоких затрат на их строительство и эксплуатацию, сильной зависимости от климатических условий и очень высоких требований к профессионализму игроков. Качество травяного корта зависит и от высоты, и от густоты травы, а также от типа, жесткости и влажности почвы на нем. Это целая система со многими составляющими

и чрезвычайно сложным уходом за покрытием. Для игрока умение играть на траве сродни высшему пилотажу у летчика. Неслучайно Уимблдон с его традицией травяных кортов – это настоящий Эверест для теннисистов, подтверждение высочайшего, гроссмейстерского уровня игры.

Корты с грунтовым покрытием – это медленный, тормозящий отскок мяча и небольшая нестабильность в отскоке, хотя грамотно устроенный корт из стандартных материалов покрытия при наличии должного ухода за ним дает ровный и предсказуемый отскок.

Грунтовый корт – самый распространенный тип теннисных кортов по причине относительной дешевизны и минимальной травмоопасности. В отличие от травы на грунте не скользят ноги, передвижение не затруднено и теннисист хорошо контролирует положение своего тела. Верхнее покрытие грунтовых кортов – это смесь песка, глины и кирпичной или каменной крошки, в которую может также добавляться резиновая либо пластиковая крошка. Все чаще для обустройства верхнего слоя грунтового корта используется особая смесь «теннисит». При эксплуатации грунтовые корты нуждаются в периодическом поливе, выравнивании, утрамбовке, очистке линий разметки, а при необходимости и в досыпке грунта. Как и травяные, грунтовые корты, несмотря на кажущуюся простоту, очень различаются. Мяч ведет себя на них по-разному, и новичку на корте всегда требуется время, чтобы привыкнуть к отскоку, уметь его видеть и чувствовать

безошибочно. Грунтовые корты требуют современной и качественной поливочной и дренажной систем, и тогда они будут впитывать лишнюю воду, при этом не пересыхая в жару. Таким образом, и грунтовый корт требует особого внимания и ухода.

Корты с твердым покрытием (хард) характеризуются очень быстрым и стабильным отскоком мяча. Это самые предсказуемые и сверхбыстрые корты, на которых мяч не тормозится, скачет высоко, однако и они в зависимости от структуры покрытия могут быть разными – несколько быстрее или несколько медленнее. Их недостаток в жесткости – такое покрытие сильно увеличивает нагрузку на позвоночник, а еще больше – на кости и мышцы ног и суставы. Такие корты наиболее травмоопасны, причем в отличие от травы именно хорошее сцепление обуви с поверхностью и отсутствие из-за этого проскальзывания могут стать причинами травм, случающихся от перенапряжения мышц и большой нагрузки на ноги.

Наливные покрытия хард-кортов – это «слоеный пирог» в несколько акриловых слоев различного состава, тщательно подобранных, которые наносятся на асфальтовое, бетонное или деревянное основание (пол). Наиболее распространенное акриловое покрытие для хард-кортов – «Регупол». Это пятислойное покрытие, уже при нанесении которого есть возможность получить разные характеристики по скорости и комфорту. Умелыми руками с его помощью можно задать

необходимые параметры своему корту.

Покрытия хард, как именуют твердые покрытия во всем мире, в отличие от грунтовых и травяных годятся для игры при любой погоде и могут использоваться как на открытых теннисных стадионах, так и в помещениях, под крышей. Они достаточно просто ремонтируются, а в обслуживании требуют минимума регулярного ухода.

Корты с синтетическими ковровыми покрытиями наиболее медленные из всех, хотя в зависимости от типа применяемого материала, его толщины и количества слоев характеристики отскока мяча могут довольно сильно меняться. Ковровые покрытия двух типов – рулонного или плиточного – укладываются на любую твердую и ровную основу.

Этот тип покрытий используется в основном для кортов в помещениях, крытых кортов. Наиболее популярны среди ковровых синтетических покрытий Taraflex и Supreme. Покрытия «Терафлекс» и «Суприм» – многослойные синтетические «бутерброды» – отличаются высокой прочностью и низкой травмоопасностью, так как имеют в своем составе амортизирующие слои.

Еще одна разновидность коврового покрытия – искусственная трава, которую отличает мягкое, предсказуемое скольжение и отскок, всепогодность и также низкая травмоопасность из-за сниженных, амортизированных покрытием нагрузок на позвоночник, ноги и суставы спортсменов. Синтетические ковровые покрытия признаны в качестве стан-

дарта как профессиональными игроками, так и любителями.

Существуют и другие виды поверхностей и покрытий теннисных кортов, такие как, например, дерево или асфальт. Однако используются подобные покрытия очень редко, так как не соответствуют современным требованиям. Профессиональные турниры, не говоря уже о международных, на них не проводятся.

Играем по правилам

Правила тенниса очень просты. Площадка поделена сеткой на две половины. Подающий должен попасть мячом на другую половину, а отбивающий – отбить мяч обратно на половину подающего. Кто допустил ошибку, тот дает очки сопернику. Конечно, существуют многочисленные тонкости, которые делают эту игру искусством и зрелищем. Спортсмены стараются нанести удар так, чтобы он не был отбит, и правила игры содержат много разных пунктов, но главное в теннисе – это точность и сила удара в площадку соперника. Площадка для игры в теннис имеет размеры примерно 11 м в ширину и 24 м в длину с сеткой высотой 1 ярд (91 см), разделяющей поле на две равные части. При парной игре используется вся ширина площадки, а при одиночной спортсмены играют по другой разметке: ее ширина – 8,2 м. Желтые ворсистые мячики одинаковы как братья-близнецы, а вот ракетки – это чудо технической мысли. Они индивидуальны, их подбирают, учитывая особенности игры теннисиста, покрытие теннисного корта и другие факторы.

Счет игры ведется особым образом: игра разделена на сет, а сет состоит из геймов. Чтобы выиграть гейм, надо выиграть четыре мяча (подачи), за которые дается 15, 30, 40 очков и гейм (четвертый выигрыш). Однако если ваш соперник тоже выигрывает мячи, то счет к концу гейма может быть,

например, 40:30 в вашу пользу, и тогда – решающий мяч, гейм-бол. Сумеете его выиграть, выиграете гейм и счет станет 1:0. Не сможете, тогда счет мячей сравняется 40:40, и гейм продолжится до тех пор, пока кто-то не получит преимущество в два мяча. Сет выигрывает тот, кто выигрывает шесть геймов при условии, что соперник выиграл не более четырех, то есть при счете 6:4 вы выигрываете сет, а при счете 6:5 игра продолжается, пока кто-то не одолеет соперника с разницей в два гейма. При счете 6:6 назначается тай-брейк – игра до семи выигрышей, но снова с разницей в два очка.

Итак, решающая подача, сет-бол, выиграна, а вместе с нею выигран сет. Теперь надо выиграть матч. Для этого нужно победить в двух сетах из трех (у женщин) или выиграть три из пяти (у мужчин). Последний решающий мяч на подаче называется матч-бол.

По этим причинам игры часто затягиваются на несколько часов и даже переносятся на следующий день, ведь никаких ограничений по времени игры в теннисе нет.

В июне 2010 года матч между американцем Иснером и французом Маю на Уимблдоне дважды прерывался из-за наступления темноты, игрался в течение трех игровых дней и длился в общей сложности более 10 ч, а все из-за того, что в пятом, решающем, сете на решающей подаче игроков «заклинило» – никто из них не мог выиграть с разницей в два мяча на розыгрыше «больше-меньше»: более семи часов подряд они не могли выявить сильнейшего, доведя счет

в последнем гейме до небывалого 59:59 – это при том, что он редко бывает больше 9 очков!

Нормативы для приема в ДЮСШ

Как правило, в начальные секции тенниса берут всех, и первое время дети занимаются отработкой элементарных приемов, выполняя стандартные упражнения с мячом. Эти упражнения подробно описаны в учебниках тенниса, но сначала дети учатся видеть мяч, смотреть на мяч, контролировать мяч. Затем осваиваются упражнения на силу и точность и правильное исполнение ударов. Если вы не стремитесь сделать из ребенка спортсмена, а только даете навыки игры, для того лишь, чтобы не стыдно было выходить на корт, то бывает достаточно освоить этот небольшой набор элементарных приемов, понять и почувствовать игру уже на корте, чтобы играть в теннис «просто так» и «для здоровья». Совсем другое дело, если ваш ребенок в возрасте 8–10 лет, желательно не позже, идет серьезно заниматься спортом под названием «большой теннис».

Для поступления в ДЮСШ нужны уже определенные задатки, начиная с физических.

В советские времена существовали единые нормативы для определения годности юного спортсмена к обучению теннису. Этими нормативами многие тренеры пользуются и по сей день. Нормативы разделены на три группы.

1. Показатели развития ребенка (рост, вес, обхват груди и емкость легких).

2. Контрольные испытания (бег 60 и 300 м, динамометрия, прыжок в длину с места и вверх толчком обеих ног, выкрут с палкой).

3. Обследование психики ребенка.

«Школа мяча» – это начальные упражнения в любой школе тенниса. Они заключаются в выполнении все более сложных упражнений с бросками и ловлей мяча руками, к которым ребенок должен иметь интерес, способность, желание и любопытство. У ребенка не должно быть чувства «бесполезной, скучной игры» по отношению к упражнениям с мячом – это основа тренировки внимания и реакции, значение которых в теннисе нельзя переоценить.

Все вышеперечисленное и есть основа для приема ребенка в ДЮСШ, он должен быть физически развит, психически устойчив, достаточно внимателен и ловок, раскован и любопытен в играх с мячом.

Только после привыкания к мячу, тренировки на скорость реакции, точность при ловле и бросках малыш берет в руки ракетку, чтобы начать обучаться приемам, ударам, тактике и хитростям большого тенниса. Контрольным испытанием (экзаменом) является выполнение стандартных упражнений с ракеткой – ударов на силу и точность, быстроту реакции и координацию движений, которые дети сдают после первого года обучения. Подобные экзамены повторяются затем в процессе обучения, и невыполнение условий экзаменационных тестов может быть причиной отчисления из школы.

Отдавая ребенка в школу тенниса, надо понимать, что вы не просто занимаете полезным делом свободное время ребенка и укрепляете его здоровье и характер.

Школа – это школа, и там надо учиться, выполнять задания, упорно тренироваться, чтобы сдать экзамены с хорошими оценками, ведь провал на экзамене – это большая психологическая травма, и чтобы ее не случилось, необходимо прежде всего воспитывать в ребенке трудолюбие и работоспособность, без которых, равно как и без большого желания, не может быть успеха ни в теннисе, ни в любом другом деле.

Глава 3

Выбор спортивного снаряжения

Правильная ракетка – залог хорошей игры

Ракетка в теннисе – важнейший элемент снаряжения. Занявшись этим спортом, вы не раз услышите фразу: «В теннис играют ракеткой, а выигрывают головой» – можно добавить «...и тренированными руками и ногами, ловким телом, навыками». Да, все это верно, но ракетка как инвентарь – это элемент номер один. Отнесемся же к нему с предельным вниманием.

В конце концов, правильный выбор ракетки – залог хорошей игры. От правильно подобранной ракетки зависит, будете ли вы получать удовольствие от игры или вам все время что-то будет мешать, уводить мяч в сторону, перегружать кисть руки, попросту – раздражать. Кроме того, правильно подобранная ракетка убережет вас от травм локтя и запястья, часто возникающих в результате неправильного выбора. Хорошая ракетка поможет вам улучшить игру, а вот неверно подобранная станет барьером на пути вашего роста.

Профессионалы, которые обычно выбирают ракетку в за-

висимости от своего уровня и техники игры, учитывают также и свой вес, и манеру выполнения ударов, не говоря уже о разных кортах, покрытиях и соперниках. У мастера тенниса в арсенале десятки разных ракеток.

Современный рынок предлагает ракетки как для **профессионалов**, так и для **новичков**. Отличаются они тем, что сразу заметит даже полный дилетант в теннисе, – ценой.

Выбор ракетки без специалиста – уже неправильный подход. Продавец может посоветовать и продать вам не то, что вам подходит, а то, что никто не берет, – продать залежалый товар. Наконец, он сам-то играет в теннис? Если нет, то какой он специалист, чтобы давать советы в таком сложном деле? Идите в магазин с тем, в чем профессионализме не сомневаетесь, ведь на выбор ракетки влияет множество факторов – учитываются размер головы ракетки, длина рукоятки, гибкость, вес, натяжение струн и баланс.

Итак, ознакомимся с **параметрами ракетки**.

Оптимальный размер современной теннисной ракетки для взрослого составляет 27–27,5 дюйма. Однако это лишь первичная информация для начинающего. На деле все обстоит куда сложнее.

Международная федерация тенниса (International Tennis Federation (ITF)) в теннисных правилах регламентировала требования к ракеткам.

Лимитируются: длина ракетки (в сторону увеличения), размер головы (в сторону увеличения), равномерность рас-

положения струн и наличие приспособлений на ракетке (в том числе механических и электронных).

Длина ракетки не должна превышать 29 дюймов (73,66 см), при этом номинальный размер для взрослых составляет 27 дюймов (68,58 см), для юношей и детей рекомендован следующий ряд: 26, 24, 21 и 19 дюймов.

Ширина ракетки не должна превышать 12,5 дюйма (31,75 см), а размер струнной поверхности ракетки (СПР), то есть внутренний размер (до обода) – 11,5 дюйма (29,21 см) в ширину и 15,5 дюйма (39,37 см) в длину.

Нормируются (но не лимитируются) также размеры ручки, жесткость, вес, баланс и момент инерции ракетки. Некоторые фирмы нормируют такие параметры, как мощность, управляемость, стиль замаха и т. п., так как игровые качества ракетки определяются физикой ее взаимодействия с летящим мячом.

Материалы для изготовления ракетки

Современная теннисная ракетка – продукт высоких технологий. Вы уже нигде не встретите «старые добрые» деревянные. Нынешние ракетки сделаны из современных материалов, которые обозначаются в их маркировке.

Composite materials (композитные материалы). Такая надпись стоит на ракетках, которые были произведены из комбинации материалов (смеси графита, фибerglassа, ти-

тана и др.).

Aluminum (алюминий). Самый дешевый материал, используемый в производстве теннисных ракеток. Основные преимущества – низкая цена и долговечность. Можно в порыве чувств и эмоций изо всей силы ударить алюминиевой ракеткой о поверхность корта, и она, в отличие от графитовой, наверняка спокойно переживет такой удар. Однако после такого жесткого с ней обращения форма ее головы будет напоминать скорее яйцо, нежели правильный овал. Не ломается, но гнется.

Ceramic (керамика). Фирма Prince впервые выпустила ракетку из этого материала, однако с годами ее поначалу большая популярность сошла почти на нет. Керамика увеличила жесткость ракетки, но сильно утяжелила ее и сделала чересчур хрупкой, поэтому в результате изделие было повсеместно снято с производства. Сообщаю вам это как раз на случай, если какой-нибудь теннисист или продавец станет расхваливать «раритетную» керамику.

Fiberglass (фибергласс). Время фибергласса давно прошло. Как и керамика, фибергласс теперь используется только в качестве одной из составляющих при производстве теннисной ракетки. Это позволяет добавить к существующим характеристикам обода ракетки дополнительную гибкость, что помогает вам добиться лучшего чувства мяча на струнной поверхности. Немаловажный момент, стоит обратить на него внимание.

Graphite (графит). Подавляющее большинство теннисных ракеток на сей день производится именно с использованием графита. Этот материал в высшей степени прочен и легок. Он придает необычайную силу удару, в то же время позволяя достаточно хорошо чувствовать мяч. Однако надо помнить, что графит проявляет свои лучшие свойства только в комбинации с разнообразными термопластичными и стекловолоконными видами смол.

Ракетки, при производстве которых используются композитные материалы, включающие графит, подходят как для начинающих, так и для профессиональных игроков!

Titanium (титан). Очень близок по своим характеристикам к графиту. Несколько лет назад титановые ракетки были в моде. Многие полагали также, что титан легче графита, однако впоследствии оказалось, что наилучшие характеристики дает сочетание титана с графитом – оно обеспечивает идеальное соотношение жесткости и веса ракетки, так что ищите в маркировке эти два материала – один титан не в состоянии дать нужные параметры.

Hyper carbon (гиперкарбон). Этот материал, детище NASA и фирмы Wilson, активно продвигается на рынке. Утверждают, что он в четыре раза жестче, в четыре раза прочнее и на 65 % легче, чем титан. Это нуждается в проверке, и если найдется специалист, в чьем распоряжении имеется такая ракетка, спросите у него, как она чувствует себя

в игре. Возможно, именно за этим типом ракеток будущее.

Выбор размера ручки

Подходит вам ручка или нет, определить очень просто: надо вложить ракетку в ладонь, а потом обхватить ее и поместить указательный палец другой руки в зазор между пальцами и ладонью той руки, которая держит ракетку. Если ширина зазора такова, что указательный палец как раз входит в зазор, эта ручка вам подходит.



Внимание

Основное правило выбора ручки следующее: выбирайте максимально большую ручку, с которой у вас получается наиболее комфортная и эффективная игра. Это касается и всей ракетки – хороша та, которой удобно играть. Разумеется, возникает вопрос: а как же это определить в магазине? Вот для этого и нужен специалист! С ним и надо выбирать ракетку.

Все прочие нюансы могут проявиться только на корте, так что выбор ракетки раз и навсегда – совершенно нереальное дело. Растет теннисист, растут и запросы, меняется стиль игры, а значит, меняются и ракетки, так что ваш первый поход в магазин теннисных ракеток далеко не последний.

Две системы определения длины ручки

Существуют американская и европейская системы определения длины ручки теннисной ракетки. Американская выражает длину окружности ручки в дюймах. Европейская показывает, сколько восьмых частей дюйма эта окружность составляет (за вычетом 4 дюймов). В табл. 3.1 даны также размеры в сантиметрах и рекомендации о том, для кого преимущественно предназначены ручки.

Таблица 3.1. Системы определения длины ручки теннисной ракетки

Европейская	Американская	Сантиметры	Рекомендовано
1	4 1/8	10,5	Для детей
2	4 1/4	10,8	Для детей
3	4 3/8	11,1	Для женщин
4	4 1/2	11,4	Для мужчин
5	4 5/8	11,7	Для мужчин
6	4 6/8	12,0	Для мужчин

Выбор размера головки ракетки

Oversize и **SuperOversize** – ракетки с такими головками больше подходят для тех, кто любит играть на задней линии, или для парных игроков, потому что за счет дополнительной струнной поверхности позволяют лучше закручивать и подрезать мяч. Однако нужно помнить, что у начинающих игро-

ков, использующих такие ракетки, может увеличиться количество неточных ударов. Такие ракетки обладают мощным ударом. Их отличает, кроме того, увеличенная область sweet spot – центральный сектор струн. Когда мяч попадает в эту область, отлично чувствуется, что вы бьете именно центром ракетки – удар комфортен, ощущается его управляемость и мощь. Вообще при хорошей технике игры мяч, собственно, и должен всегда попадать в этот сектор. По мере удаления точки удара мяча о струны от центра ракетки эта комфортность удара, ощущения его мощи и точности падают. Хуже всего, когда мяч ударяет совсем близко к ободу, тогда ракетка получает сильный вращательный момент, прокручивается в руке, сила и точность удара резко падают. Ракетки с увеличенной площадью головки легче «прощают» удары, приходящиеся не в центр, но обладают своими «минусами» – небольшим излишним весом и более ощутимым сопротивлением воздуху. Сил для удара такой ракеткой приходится прилагать больше.

Midsize и **Midplus** – ракетки с этими головками предпочтительнее для выполнения подачи и ударов с лета, против мощных ударов соперника. Они обеспечивают лучший контроль мяча, но игра такими ракетками должна быть предельно точной, так как мелких огрехов при приеме и ударе не в центр ракетки не прощают.

При этом, если вы хотите достичь компромисса, более контролируемого, но и мощного удара, используйте ракетки

с головками Midplus. Они становятся все популярнее именно за счет своей универсальности.

SuperOversize, площадь которых доходит до 870 см^2 , подойдут лишь тем, кому тренер рекомендует по каким-то причинам перейти именно на этот формат головки. Такие огромные ракетки, к сожалению, обеспечивают слишком плохой контроль над мячом, но в умелых руках, при игре на задней линии, в парах они вполне могут найти себе применение.

Итак, сведем все воедино (табл. 3.2).

Таблица 3.2. Головки теннисной ракетки

Тип	Площадь струнной поверхности	
	Дюймы	Сантиметры
Standard (старые деревянные ракетки)	66	426
Midsize	70–89	452–574
Midplus	90–105	580–677
Oversize	110–115	710–742
SuperOversize	116–135	748–781

Ракетки с увеличенной толщиной обода

В конце 1980-х годов с таких моделей, как, например, Wilson Profile, началась настоящая революция в смысле поперечного утолщения ободов. Многие фирмы создавали ракетки с различными типами утолщений. К примеру, был расширенный сверху обод от фирмы Prince, расширенные вни-

зу от фирмы Head, равномерно широкий Classic Beam. Чем толще обод, тем мощнее удар и жестче ракетка. У различных моделей толщина обода колеблется от 18 (сверхузкие) до 30 мм.



Внимание

При выборе ракетки с утолщенным ободом нужно руководствоваться следующим правилом: чем быстрее вы бьете по мячу, чем размашистее и хлестче ваши движения при ударе, тем тоньше обод вам нужен.

Чем толще обод вашей ракетки, тем больше вероятность, что мяч может зацепиться за него при сильно закрученном или подрезанном ударе. Эту проблему можно решить только путем тренировок и обретения навыков.

Выбор теннисной ракетки для ребенка

Важный параметр, на который нужно обязательно обратить особое внимание при покупке ракетки для ребенка, – это длина. Не надо брать слишком длинную ракетку – ребенку будет трудно ее держать в руках. Основным критерием при выборе длины ракетки является не столько возраст ребенка, сколько его рост. Здесь, как и в лыжном спорте, важно соотношение роста и размера рук с длиной инвентаря. Мно-

гое зависит и от координации юного спортсмена: чем лучше координация, тем длинней может быть ракетка. Если координация у ребенка пока развита недостаточно, лучше выбрать более короткую ракетку, чтобы не создать непреодолимых проблем при игре.

При выборе руководствуйтесь следующими данными (табл. 3.3).

Таблица 3.3. Выбор теннисной ракетки для ребенка

Рост ребенка		Длина ракетки	
Футы	Сантиметры	Дюймы	Сантиметры
До 3' 10"	До 118	21	53,3
3' 11"–4' 5"	119–135	23	58,4
4' 6"–4' 11"	136–150	25 или 26	63,5 или 66
5' и выше	151 и выше	27 и длиннее	68,6 и длиннее

Сверхдлинные ракетки

Изготовители ракеток всегда искали все новые и новые способы увеличить мощность удара, производимого ракеткой. Экспериментировали с материалами, ободами и струнами, увеличивали площадь. Совершенно естественным решением было в конце концов и удлинение ручки и самой ракетки, ведь чем длиннее рычаг, тем сильнее удар, это известно из физики. Стандартная длина ракетки составляет 27 дюймов (около 69 см), и правила игры запрещают играть на соревнованиях ракетками длиннее 32 дюймов (око-

ло 80 см). Международная теннисная ассоциация уменьшила максимально допустимую длину ракетки с 32 до 29 дюймов (около 74 см), поэтому для современной удлинненной ракетки длина 28 дюймов (около 71 см) считается разумным максимумом и приучаться к игре слишком длинными ракетками просто нет смысла.

Удлиненные ракетки, безусловно, позволяют увеличить мощность удара, особенно на подаче, но возникает вполне резонный вопрос: сможете ли вы такой ракеткой выполнять удары с тем же уровнем техники, какой имели раньше, или вам придется переучиваться для игры удлинненной ракеткой?

Баланс между головкой и ручкой

Возьмите ракетку в руки и найдите ее середину, то есть точку, соответствующую половине общей длины ракетки. Если ракетку положить этой точкой на ребро ладони или вытянутый палец и она останется в равновесии, значит, ракетка сбалансирована в центр. Если перевесит головка, то центр тяжести смещен к головке, если ручка – смещен к ручке.

Две ракетки с идентичным весом, но по-разному сбалансированные ведут себя в игре неодинаково. При замахе ракетка, сбалансированная в головку, будет ощущаться как более тяжелая, а сбалансированная в ручку – как более легкая.

В качестве примера возьмите в руки молоток: большая разница, держать его за ручку или за противоположный ко-



Внимание

Это может показаться преувеличением, но при ударе вы можете чувствовать буквально каждый лишний грамм веса в головке или ручке. Если наклеить на торец обода пару слоев изолянта, то общий вес ракетки увеличится всего на несколько граммов, но во время игры ощущения станут совершенно иными – наверняка увеличится мощность ударов.

Ракетки, сбалансированные в ручку, больше подходят при подаче или игре с лета – там, где необходимо перемещать ракетку чрезвычайно быстро. Ракетки с тяжелой головкой несколько замедляют ваши движения при ударе. Они больше применимы для игры на задней линии. Большинство продаваемых ракеток имеет лишь небольшой дисбаланс в головку или в ручку.



Внимание

Вообще лучше пользоваться центрально сбалансированными ракетками. Сила привычки может оказаться наиболее важным фактором, и смена ракеток на разные смещения и баланс только расстроит игру.

Иногда тип сбалансированности ракетки обозначают в

пунктах. Сбалансированность в таком случае определяется расстоянием от геометрической середины ракетки до ее центра тяжести. Один пункт равен числу восьмых долей дюйма. К примеру, если центр тяжести вашей ракетки на $3/8$ дюйма ближе к головке, значит, ракетка сбалансирована в головку на три пункта.

Вес теннисной ракетки

С появлением графитовых ракеток просматривается устойчивая тенденция и даже стремление производителей к уменьшению их веса. Сейчас средний вес ракетки составляет 11,5 унций, или примерно 325 г (1 унция = 28,3 г), и эта цифра постоянно уменьшается. Вес некоторых ракеток новейших типов не достигает и 10 унций.

Понятно, чем легче ракетка, тем проще ею размахнуться. Однако это свойство сверхлегких ракеток имеет и обратную сторону: чтобы достаточно сильно ударить по мячу, вам необходимо не только замахиваться и ударять быстрее. Нужна мощность удара. Естественным (а подчас и единственным) способом увеличить мощность удара легкой ракетки стало увеличение толщины обода, а также перемещение центра тяжести ракетки ближе к головке. С каждым годом новые ракетки выходят постепенно на те идеальные параметры размеров, веса и баланса, которые им задают физические законы игры в теннис.

Расхождение в этих параметрах может быть продиктовано уже лишь физическими особенностями теннисиста и параметрами предстоящего матча, используемой в нем тактики, так что, несмотря на продвижение технологий к созданию идеальной ракетки, их многообразие неизбежно и в будущем. Это требование самой игры.

В табл. 3.4 приведены маркировки веса ракеток.

Таблица 3.4. Маркировка веса ракеток

Маркировка	Вес	
	Унции	Граммы
USL, SL (очень легкие)	11,5	300–354
L (легкие)	12,5	354–368
LM (среднелегкие)	13	368–382
M (средние)	13,5	382–396
T (тяжелые)	14 и >	396 и больше

Уход за ракеткой

Глядя на то, как мастера большого тенниса бьют о корты свои ракетки, может сложиться впечатление, что ракетка — это аналог хоккейной клюшки, многое стерпит. Это не так.

Логичнее было бы сравнить ракетку с гитарой или скрипкой, столь нежный это инструмент, требующий к себе внимания и ухода не меньше, чем музыкальный.

В игре избегайте соударений обода ракетки с твердыми предметами и поверхностью корта: обод не так прочен, как кажется, он легко может лопнуть. Для защиты обода ракетки

используется специальная лента, ею надо пользоваться, если вероятность ударов велика.

После игры обязательно убирайте ракетку в чехол. Храните ракетку в сухом прохладном месте вдали от прямых солнечных лучей. Сильная жара, холод или влажность могут испортить ракетку и струны, а сильный солнечный свет – нанести вред покрытию.

Ни в коем случае не храните ракетку в салоне или багажнике автомобиля. Струны начинают терять натяжение уже при 40 °С, в то время как в солнечную жаркую погоду температура в машине может подняться до 60 °С. Этого вполне достаточно, чтобы навсегда повредить ракетку.

Обратите внимание и на ручку ракетки. Она мягкая и красивая, ее приятно держать в руках. Но, к сожалению, она быстро истирается. В этом нет ничего страшного, но теряется эффектный вид ракетки. Чтобы этого избежать, нужно периодически менять намотку на ручке. Обычно это специальная абсорбирующая лента (Cushion Grip), которая не дает скользить ракетке в вашей руке. Лучше запастись ею сразу на сезон, например.

Эти простые правила следует выполнять неукоснительно, ведь, когда вы теряете ракетку, испортив ее, разбив, забыв где-то, вы теряете не просто инвентарь, вы теряете свою игру. Любая замена ракетки – это стресс, это новая пристройка к ней, это потеря ориентации в игре на какое-то время, ошибки и неудачи, недовольство и раздражение, да и расхо-

ды немалые. Помните об этом!

Ракетка – ваш лучший друг, ваш помощник, ваш генерал на поле битвы, ею надо дорожить.

Теннисные мячи. Какими они бывают и как их выбирать

Обычный теннисный мяч состоит из двух резиновых полушарий, склеенных вместе и покрытых прочным ворсистым сукном из шерсти с добавлением нейлона, окрашенных в желто-зеленый цвет. Международными правилами для них предусмотрены стандарты по размеру (6,35–6,67 см) и весу (56,7–58,6 г). Мячи характеризуются такими качествами, как упругость, сила отскока и износостойкость. В основном от выбора мяча зависит, сколько силы вам придется прикладывать, чтобы его отбить, и как долго он прослужит. Для выбора наиболее подходящих для тренировок мячей давайте разберемся, каких видов они бывают.

Теннисные мячи бывают с внутренним давлением и без давления. Мячи с внутренним давлением (герметичные) называются так потому, что упругость и силу отскока им придает находящийся в них сжатый воздух. Большинство производимых сегодня мячей относится именно к этому типу, и они считаются наиболее удобными для игры. Действительно, отскок у них сильнее, чем у мячей без давления, но только пока они новые. Такие мячи достаточно быстро теряют дополнительный запас воздуха, а вместе с ним и игровые свойства, так что менять их приходится часто.



Внимание

Хранить герметичные мячи следует в специальных пластиковых или металлических упаковках либо в холодном месте, так как со временем газ из них улетучивается.

При изготовлении мячей с давлением иногда используют специальные таблетки неорганических солей. Если такая таблетка не до конца разложилась, внутри мяча будет слышен стук. Это говорит о его низком качестве.

Мячи без давления встречаются реже и не пользуются особой популярностью. Стенки резиновой основы в них значительно толще, чем у мячей с давлением, то есть отскок и упругость им обеспечивает структура, а не сжатый газ. Такой мяч, пока он новый, обычно более жесткий и обладает меньшей силой отскока, зато прослужит он гораздо дольше, чем его более популярный «товарищ». Кроме того, отскок у мяча без давления становится тем лучше, чем дольше его используешь.

По признаку скорости теннисные мячи делятся на высокоскоростные, средние и медленные. До 2002 года официальные теннисные правила допускали использование только среднескоростных (стандартных) мячей. Однако затем в них внесли изменения, и к допустимым для исполь-

зования в соревнованиях теперь относятся также быстрые и медленные мячи.

Выбор одного из указанных типов мячей зависит от вида покрытия корта, уровня игрока или личных предпочтений:

- быстрые мячи обладают большей жесткостью и предназначены для кортов с грунтовым покрытием либо для увеличения скорости розыгрышей;
- средние мячи универсальны и подходят для игроков любого уровня на всех типах кортов;
- медленные мячи идеальны для новичков на начальном этапе обучения.

По степени ворсистости различают стандартные, экстра и мячи для травы. «Лохматые» теннисные мячики выглядят, конечно, забавно, но делают их такими не поэтому. Само покрытие из сукна защищает резиновое ядро от повреждения при ударе, а ворсинки обеспечивают мячу сцепление со струнной поверхностью ракетки и кортом. Хорошее сцепление придает мячу большую силу отскока и скорость, а также облегчает придание мячу вращения. Следует отметить, что ворс стирается довольно быстро, а играть «облысевшим» мячом практически невозможно – придется менять.

Покрытие мяча разделено на виды в зависимости от типа корта, для которого они предназначены.

- Стандартное покрытие (Standard) предусмотрено для использования на грунтовых и закрытых кортах. Ворс у него

достаточно тонкий, всего 2 мм, чтобы мячи не становились слишком пушистыми. При использовании на корте с жестким покрытием очень быстро изнашивается.

- Покрытие экстра (Extra) предназначено для игры на кортах с жестким покрытием, поскольку является более износостойким.

- Мячи для травы (Grass court felt) отличаются особыми составами краски, за счет которых они сохраняют цвет на травяных кортах.



Внимание

Как правило, тип покрытия мяча можно определить по цвету надписи с названием фирмы-изготовителя: черная означает, что покрытие мячика стандартное, красная – что он предназначен для корта типа хард.

В зависимости от уровня игрока мячи делятся на турнирные, спортивные и любительские:

- турнирные (Tournament) соответствуют самым высоким требованиям, используются на турнирах и рассчитаны на профессионалов;
- спортивные (All) отвечают чуть менее жестким стандартам, чем первые, но непрофессионал этого не заметит;
- любительские (Recreational) предусмотрены для игроков-любителей с не слишком сильным ударом.



Внимание

На некоторых упаковках с мячами вы найдете надпись Championship. Многие, припомнив уроки английского, решают, что эти мячи рассчитаны на использование на чемпионатах, и откладывают их в сторону – и напрасно: на самом деле они относятся к категории тренировочных.

Два простых совета при выборе мяча

- Стоя на твердой поверхности, поднимите мяч на уровень глаз и отпустите. Если при отскоке он достиг уровня пояса, игра с ним будет вполне комфортной.
- Попробуйте сжать мяч в руке. Если удалось сжать его наполовину, такой мяч для игры не годится.

Впервые выбирая мяч, уделите внимание его соответствию типу корта, на котором вы планируете тренироваться. Остальные характеристики на этом этапе для вас не так важны. По ходу игры вы сами поймете, каким должен быть мяч, идеально подходящий именно вам.

Выбор одежды и обуви для игры в теннис

В конце XIX века теннисная одежда и обувь были жестко регламентированными, типовыми. Одежда и обувь были только одного цвета – белого. Женщины носили весьма забавные с нынешней точки зрения – скорее грациозные, чем удобные для спорта – головные уборы и длинные шикарные платья из тяжелой хлопчатобумажной ткани, двигаться в которых было непросто, особенно на жаре. Мужчины надевали рубашки с длинными рукавами и длинные брюки. Со временем, памятуя о непрерывном движении, частой жаре и желании комфортной игры, штаны укоротились и превратились в шорты, а платья трансформировались в короткие юбки.

Теперь несколько советов, как облачиться с головы до ног и при этом не создать никаких помех движениям и ударам.

Головной убор

Первым делом вам следует купить шляпку, бейсболку или козырек.

В солнечный день на открытом теннисном корте очень важно защитить глаза от яркого солнца, а голову – от теплового удара. Не забудьте собрать длинные волосы в пучок, чтобы они не падали на лицо в самый ответственный момент

и просто не мешали нормальному обзору.

Футболка или рубашка

При покупке футболки или рубашки убедитесь, что она не стесняет движений и не висит мешком. У спортсмена должна быть полная свобода действий. Выбирайте натуральные хлопковые, несинтетические ткани, которые будут легко впитывать пот, не нарушая вашего комфорта. Следует также учесть, что некоторые элитные теннисные клубы могут потребовать играть в белой рубашке или рубашке с воротником, иногда в клубной одежде с логотипом.

Бюстгальтер-топ

Представляет собой женскую майку со встроенным бюстгальтером. Такая одежда должна быть облегающей, но не утяжеляющей до затруднения дыхания. Многие теннисистки играют в легких рубашках с короткими рукавами или без рукавов.

Юбка или платье и теннисные трусики

Дамская одежда для тенниса – короткие платья и юбки – часто имеют «внутренние» шорты и карманы, в которых хранятся шарики. Женщины могут играть и в шортах с бо-

ковыми карманами. Главное, чтобы двигаться можно было без каких-либо затруднений.

Теннисные шорты

Это стандартная теннисная одежда мужчин, но и многие женщины предпочитают носить шорты на корте. Нужно убедиться, что шорты нигде не жмут и сделаны из материала, хорошо впитывающего пот.



Внимание

Женская и мужская одежда для большого тенниса производится многими компаниями, наиболее известные бренды – Adidas, Nike, K-Swiss, Bolle, Under Armour, Head и Babolat.

Носки

Хотя носки и не самая важная деталь теннисной одежды, если вы хотите играть комфортно, купите пару носков, которые не сползают с лодыжки, хорошо впитывают влагу и имеют мягкую подошву. На длительные тренировки берите пару запасных носков и пару теннисных туфель.

Обувь

Никаких кроссовок! Их фасон предназначен для обеспечения удобного движения вперед, но для резкого старта, мгновенной остановки и постоянного бокового движения в теннисе они не подойдут – их боковые поверхности будут сминаться и сползать. Вам потребуется обувь, специально предназначенная для этого вида спорта, – теннисные туфли. Они тяжелее и жестче кроссовок, поэтому обеспечивают ногам большую поддержку. На многих кортах игрокам, кстати, и вовсе не разрешается носить кроссовки. Кожаная обувь для тенниса даст вам наилучшую поддержку, но в жару легкие парусиновые туфли или кожаные ботинки с сетчатыми вставками будут все время держать ваши ноги сухими.

Несколько советов по выбору обуви и одежды

- Предпочтительными материалами для одежды теннисиста являются полиамид с добавлением эластана и полиэстер, но обязательно на основе хлопка, так как эти материалы придают одежде лоск и обеспечивают эластичность, непромокаемость и антибактериальную защиту, но лучше природного хлопка ничто не пропускает воздух, давая телу дышать, и не впитывает пот.
- Внимательно осмотрите швы на одежде: их не должно быть между ног и под руками, а если такие есть, то они долж-

ны быть плоскими.

- После стирки теннисная одежда хорошего качества не теряет внешнего вида, быстро сохнет и не требует частой глажки.

- Внутри туфли стопа не должна «ездить», а уж тем более они не должны жать. Учтите, что всякая обувь изнашивается, а теннисная – очень быстро. Покупая детскую обувь, берите лучше со шнурками, а не на липучке, которая может неожиданно отстегнуться во время игры или быстро изнашиваться.

- Разные корты – разная обувь. Для харда, грунта, травы и ковров с ворсом существует обувь с разным узором подошвы. Не покупайте обувь, не предназначенную для тенниса, даже «на время».

Глава 4

Техника игры в теннис

Научиться правильно выполнять удары – особенно трудное дело в самом начале учебы.

Для многих новичков это становится камнем преткновения, ведь каждому хочется побыстрее начать играть, но не тут-то было. Начальный период в теннисе – один из самых тяжелых и трудоемких среди многих прочих видов спорта, и чтобы все-таки дойти до игры, нужно сначала основательно поработать над техникой, ведь неправильно поставленные удары скажутся в будущем, а переучиваться – труд куда более тяжкий и нервный, чем учиться, потому обойдемся без спешки.

Сначала тренер поставит вам само движение, затем надо будет научиться попадать по мячу, исполняя определенный удар, затем настанет черед научиться попадать в заданный сектор площадки, не теряя при этом правильного удара и точности попадания по мячу.

Главное – это тренировка на корте под наблюдением тренера. Вне корта нужно отрабатывать движения без мяча, стоя у зеркала, и записывать упражнения на видео, дабы затем получить консультацию по технике у специалиста. Все данные ниже описания ударов приведены, лишь чтобы вы

знали изначально, какие они бывают, чем отличаются и когда используются.



Внимание

Смотреть и учиться – один из эффективных методов освоения игры. Пытаться понять тактику спортсмена, логику применения тех или иных ударов, обманных движений, чередования сильных ударов с хитрыми и ловкими, застигающими соперника врасплох, – так можно и нужно учиться, наблюдая игру на корте и по ТВ. Однако помните одну важную вещь: никогда не пытайтесь копировать движения опытных спортсменов, технику их удара! Поставить оптимальный удар вам может только тренер! Каждый теннисист выполняет удары сугубо индивидуально, сообразно своему телу, своим мышцам, своему строению и привычке двигаться. Свой почерк с самого начала учебы сам собой будет формироваться и у вас, и ломать его, копируя чужой, – это значит дезориентировать свое тело, заставить его сомневаться и двигаться по неудобной траектории с чуждыми ему акцентами, то есть разбалансировать и расстроить свою игру.

Обучаясь правильным ударам, не обращайтесь внимания поначалу на силу и резкость, этого вы добьетесь позже, лучше бывает даже пропустить тяжелый для вас мяч, чем от-

бить его неправильно. Вообще сначала надо отрабатывать удары на медленно летящих мячах – это позволит вам уделять больше внимания правильности исполнения удара.

Запястье и предплечье

В теннисе эти два участка тела спортсмена имеют важнейшее значение, так как самым непосредственным образом влияют на удар, который, в свою очередь, и является важнейшим элементом игры. Можно сказать, что вся игра в теннис состоит из ударов – подач, атак и отбития мяча на поле соперника.

Общее в технике выполнения ударов

Как уже говорилось выше, техника игры каждого теннисиста индивидуальна. Однако существуют и общие правила в технике игры. Рассмотрим их.

- **Мяч должен постоянно находиться в поле зрения.**

Начинающие теннисисты находятся в заблуждении, полагая, что контролируют полет мяча.

На самом деле взгляд на мяч не должен скользить, отвлекаться и блуждать, пока мяч не коснется ракетки и не полетит в нужный сектор поля. Контролируете соперника и свое местонахождение на корте вы, как правило, боковым зрением, и только в момент удара угол зрения меняется – вы перемещаете акцент на поле соперника.

Однако как только мяч оказался на половине соперника, снова необходимо все внимание переключить на мяч.

- **К удару надо готовиться заранее.**

Знаменитый автогонщик Михаэль Шумахер поразил исследователей своей техникой вождения тем, что при вхождении в поворот его глаза заранее проходили участок трассы, который находился за поворотом и не мог быть ему виден. В теннисе – то же самое: чем раньше вы «прочитаете» ответ соперника, чем раньше

подготовитесь к удару, тем сильнее, точнее и сложнее он будет. Уже на начальном этапе нужно научиться готовить удар как можно раньше – замахиваться и переходить в ударную стойку максимально быстро.

Каждый удар в теннисе имеет четыре фазы:

- 1) замах;
- 2) удар;
- 3) сопровождение удара;
- 4) возвращение в исходное положение.

Основная ударная стойка изображена на рис. 4.1.



Рис. 4.1. Основная ударная стойка



Внимание

Переход в ударную стойку и замах надо совершить, еще когда отбитый на вас мяч находится в воздухе. В момент, когда мяч коснулся земли, замах уже должен быть закончен.

• **При исполнении удара стоять по отношению к сетке надо боком.** Почему? Потому что тогда вы имеете максимально большое пространство для удара, и это помогает легче контролировать полет мяча. Стойка «лицом к сетке» – вынужденное положение спортсмена, которое лишает его преимуществ сильного удара.

• **Движение руки с ракеткой нужно ускорять равномерно.** У каждого удара – свой ритм. Быстрый удар рукой – это скорость полета мяча, но неторопливое его начало, «оттяжка» влияют на концентрацию теннисиста и точность его посылки мяча на поле соперника, а для чего, спрашивается, нужен удар сильный, но неточный? Он дает очки сопернику, а не вам!

Если внимательно присмотреться к фазам движения руки теннисиста (рис. 4.2), хорошо видны неспешное начало, изучающая положение летящего мяча подготовка к удару, замах

и только в финальной фазе быстрое и точное (благодаря подготовке) движение самого удара.

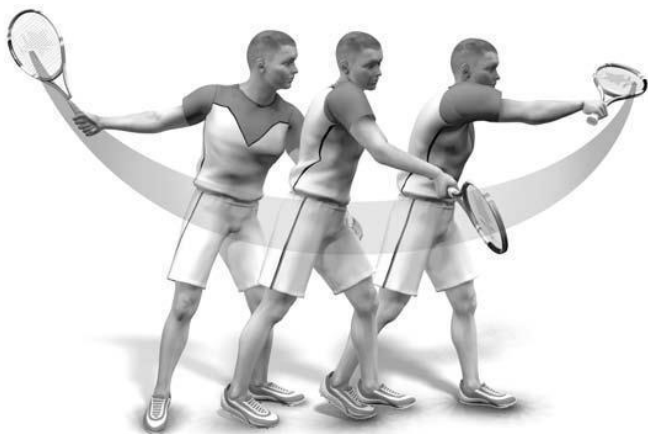


Рис. 4.2. Движение руки при ударе

• В удар нужно вкладывать силу, равную весу вашего тела, то есть удар наносится не только рукой, но и всем телом, пружиня им и перемещая его по направлению удара.

Кто играет только рукой, многократно ослабляет свою игру.

Теннисист на подаче обычно отклоняет тело назад, будто взводит пружину, и как бы досылает свое тело в направлении удара, придавая ему этим дополнительную силу, образующуюся за счет вовлечения веса тела в формирование силы удара. То же надо стараться делать и при выполнении

других ударов, даже отбойных, ведь досыл тела к движению руки точно таким образом не только усилит удар, но и будет способствовать его точности, так как движение идет строго в выбранном направлении.

Есть и другие способы помочь телом своему удару:

- перенос веса тела с ноги, отставленной назад, на ногу, выставленную вперед;
- выставление ноги в направлении полета мяча и перенос на нее веса тела;
- постановка ноги, отставленной назад, после удара по мячу перед ногой, выставленной вперед;
- набегание на мяч перед ударом и продолжение бега после удара по мячу; это технически один из самых сложных способов, приходящий с опытом.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.