

Евгения
ЛИНЕЦКАЯ
Путь
к теннисному
ОЛИМПУ



ИЗДАТЕЛЬСТВО «СПОРТ»

Евгения Линецкая

Путь к теннисному Олимпу

«Спорт»

2017

ББК 75.577

Линецкая Е. С.

Путь к теннисному Олимпу / Е. С. Линецкая — «Спорт», 2017

ISBN 978-5-906839-74-9

Книга известной спортсменки, ставшей тренером, сочетает в себе
разносторонние теннисные рекомендации для широкого круга читателей и
личный соревновательный опыт автора.

ББК 75.577

ISBN 978-5-906839-74-9

© Линецкая Е. С., 2017

© Спорт, 2017

Содержание

Введение	6
Часть 1	7
Глава 1. Начало пути	7
Глава 2. Отбор детей	9
Глава 3. Итоги тестирования и распределение в группы	17
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Евгения Линецкая

Путь к теннисному Олимпу

© Линецкая Е., текст, 2017

© Издательство «Спорт», издание, оформление, 2017

Введение

Идея создать эту книгу неоднократно возникала на протяжении всей моей жизни на корте: и в качестве профессиональной спортсменки, и в роли главного тренера теннисной школы. Вначале это были небольшие заметки о тренировках и соревнованиях, потом они стали дополняться советами родителям спортсменов с позиции наставника. Общаясь с мамами и папами будущих чемпионов, обратила внимание на схожесть вопросов, возникающих у них на том или ином этапе теннисного пути. Учитывая нехватку времени для проведения длительных бесед по каждому конкретному случаю, я стала составлять ответы в письменной форме.

Так шаг за шагом вырисовывалась эта книга, сочетающая в себе разносторонние теннисные рекомендации для широкого круга читателей. Она будет интересна:

– спортсменам, как источник полезной информации о жизни в теннисном туре на любом уровне;

– тренерам, как материал, содержащий обширное количество методических знаний, легко применимых на практике;

– теннисным родителям, как руководство, представляющее четкие ориентиры на пути становления их ребенка как теннисиста;

– любителям этого прекрасного вида спорта.

Как полностью раскрыть потенциал теннисиста на корте? По какому принципу производить отбор в теннисные группы? Как построить гармоничные отношения между тренером, спортсменом и родителями? Как перейти от юниорского тенниса к взрослому? В каком возрасте начинать участвовать в международных соревнованиях, и в каком количестве? Как составить грамотный теннисный бюджет и спланировать календарь тренировок? Ответы на эти и многие другие вопросы найдутся на страницах данной книги.

Заранее прошу прощения за какие-либо возможные неточности, касающиеся показателей денежных затрат, необходимых на теннисном поприще (экономическая ситуация в мире меняется быстрее, чем я печатаю этот текст). Все нижеизложенное в книге является только моим личным спортивным опытом и не исключает обращения к другим специалистам, особенно в таких областях, как спортивная медицина, психология, диетология. Имена, встречающиеся на страницах, взяты условно.

Выражаю сердечную благодарность своим родителям, мужу, тренерам по теннису и общей физической подготовке, помогавшим мне как спортсменке, друзьям по ракетке, учителям (включая учительницу английского языка, без которого не обойтись в многочисленных поездках), и всем-всем любителям тенниса, читающим эти страницы.

А теперь, думаю, пора начинать...

Часть 1

Первые шаги по корту

Глава 1. Начало пути

Первый раз на теннисном корте! Сколько надежд, ожиданий, новых впечатлений! Каждый родитель приводит своего ребенка на занятия, исходя из различных мотивов. Кто-то сам играет в теннис и хочет, чтобы чадо тоже научилось владеть ракеткой, кто-то мечтает о великих достижениях, кто-то желает лишь оздоровительного эффекта. Но объединяет всех одно – желание видеть юного спортсмена счастливым.

Теннисный мир для новобранцев – терра инкогнито. Знания, которые можно почерпнуть, наблюдая за матчами звезд, весьма ограничены, а информация из СМИ о количестве двойных ошибок, сделанных за сет Марией Шараповой, вряд ли может помочь в выборе тренера для начинающего теннисиста.

Вспоминая, собственные первые шаги на корте, хочется, и плакать, и смеяться одновременно. Если представить прямую линию из пункта А в пункт Б, то мою спортивную жизнь скорее можно сравнить с непредсказуемыми колебаниями между этими пунктами, где властвовал принцип: шаг вперед и два назад. Лишь, вопреки движению в обратном направлении, талант, целеустремленность и желание победить любой ценой реализовались в виде серьезных достижений на мировом уровне.

Первые тренировки проходили в школьном спортивном зале в группе из 10–12 человек разного возраста, где большинство занимающихся не имело ракеток, а некоторые, не очень-то представляли, какому виду спорта они обучаются. Новичков ставили к фону, вручали один обтрепанный мячик и давали задание – научиться набивать 50 ударов вверх, 50 – вниз, 50 – попеременно вверх-вниз. Каким образом выполнять это упражнение, не объяснялось. Детишки месяцами бегали с ракеткой в обнимку (о внешнем виде последней лучше не писать), пока кому-то из их более взрослых коллег не надоедало заниматься и таким образом освобождалось место на теннисной площадке. Помимо групповых тренировок (это подобие занятий именно так и называлось) иногда меня учила играть мама – большая любительница тенниса, сама стоявшая на корте только 5 раз. Не отбить отлетающий от школьной стенки мячик, было сродни страшному проступку, ведь за спиной находилась огромная лужа и мусорные баки. Лужа никогда не высыхала и имела свойство сделать мокрым и дурно пахнущим все в нее попадающее... И вот, спустя полгода таких тренировок, я оказалась на отборе в одну из известных детских спортивных школ.

«Что такое отбор? Каковы критерии оценки способностей испытуемого? Что нас ждет дальше?» – спрашивали друг друга родители, завязывая шнурки на кроссовках юных теннисистов. По сути, вариантов было всего два: остаться в абонементной группе (предполагавшей, что ребенок занимается в свое удовольствие) или попасть в спортшколу (нацеленную на участие в соревнованиях). Мы, 5-7-летние девочки и мальчики, пробежали пару кругов вокруг корта, проползли гусиным шагом, поиграли в салочки – вот собственно и весь набор упражнений, предназначавшийся для определения способностей. Меня оставили в одной из абонементных групп, с шансом быть переведенной в спортшколу на следующий год по результатам тренировок. А как понять, есть ли у тренировок результат? Не имея представления о том, что такое правильная техника ударов, какой должна быть работа ног и для чего все же надо научиться набивать ракеткой мяч по 50 раз вверх-вниз, было сложно разобраться в успешности трениро-

вочного процесса. Да, в общем-то, мало кто пытался разбираться. Деньги за месяц уплачены, ребенок на корте, мамы отдыхают в кафе, а что еще надо?

И вот по окончании года таких занятий, все-таки я оказалась зачисленной в спортивную школу. С огромным замахом справа (таким, что со стороны можно было предположить, будто ракетка отгоняет надоедливых мух), с трудом понимая как делать петлю на подаче (о... сколько усилий стоило докопаться до истины!), не зная, в чем заключается игра на счет, начались мои тренировки в группе особо одаренных детей. Видимо, мы были действительно чем-то одарены, так как, несмотря на отвратительную техническую подготовку в абонементной группе, все-таки росли в умении перебивать мяч через сетку.

После начала серьезных занятий, нацеленных на результат, навыки владения ракеткой улучшались с каждым днем. Помню, было нелегко перестроиться на шестиразовый формат тренировок с одним единственным выходным днем в воскресенье, но оно того стоило. Уже через несколько месяцев наша группа играла на счет «по-взрослому» на целом корте.

Начало пути – это самое ответственное, самое запоминающееся и самое искренне доверчивое время в жизни теннисной семьи. От того, в чьи руки попадет ребёнок, зависит многое, так как техническая база, заложенная в первый год занятий, формирует дальнейшие успехи. Важна общая атмосфера, отношения внутри группы детей, умение теннисного наставника создать позитивный микроклимат среди учеников. Не менее значимым моментом является контакт между тренером и родителями, возможность с первых шагов на корте совместно сформировать подходящее для данного ребенка расписание, ответить на все возникающие вопросы. Впечатления от тренировок в самом начале ярче всего. Положительное отношение ребенка, желание продолжать занятия, увеличивать их количество, играть на результат формируются в процессе знакомства с теннисом – чем больше удовольствия юный спортсмен получит на корте, тем выше будет его дальнейшая мотивация. Первые годы в теннисе для ребенка и его родителей – это время приобретения навыков выживания в около теннисной среде, время накопления опыта и знаний, время надежд и ожиданий. Насколько искренне и доверчиво внимают мамы и папы словам наставников, смотрят с умилением на процесс обучения непонятно какой технике, а потом не менее искренне вопрошают: «А где же нам это исправлять?» Только в самом начале можно услышать примерно такой телефонный разговор: «Не подскажите мне самого лучшего тренера в Америке или Израиле? Я Вам обязательно за это переведу денег на карточку. Моя дочь будет первой ракеткой мира». «Не надо денег, Вы что?!

Сколько лет будущей чемпионке? У кого занимается?». «Ну, лет нам 5, только исполнилось, пока еще нигде не занимались. Но мы уже под водой целый бассейн проплываем!»

Или, например, после одного месяца занятий 4-летнюю Алису, которая приходит на корт с медвежонком в руке, распекает мама: «Уже столько играешь, а хватки не запомнила?! И тренера не слушаешь, он тебе сказал десять мячей собрать, а ты всего три принесла!».

Проходит пару лет в спорте, акценты и приоритеты смещаются, многое видится совершенно иначе, но мы пока не будем забегать вперед и начнем с первого этапа пути.

Глава 2. Отбор детей

Сегодня, будучи тренером, вижу перед собой множество детишек, начинающих обучение теннису. Все они приходят на просмотр в конце августа – начале сентября, а потом распределяются по группам. Основные методики по проведению отбора общеизвестны в спортивных кругах, но на деле применяются далеко не всегда. Само по себе тестирование с целью выделения самых перспективных и отсеиванию прочих уходит в прошлое. По большей части, наблюдается тенденция оценки не потенциальных возможностей, а потенциальной платежеспособности ученика или, в лучшем случае, совокупности того и другого. Зачем кому-то отказывать в занятиях, если родители хотят и готовы платить?! Впрочем, такой подход не удивителен, ведь теннис – дорогой вид спорта и без хорошего финансирования вряд ли есть смысл говорить о природных данных ребенка. Даже в тех теннисных школах, где подобие отбора все-таки происходит, в группу к талантливым детям добавляются еще несколько человек «по знакомству». Это снижает уровень результативности и не дает прогрессировать на корте. Есть и еще один момент. Возраст начала занятий теннисом значительно уменьшился и сейчас уже никого не удивит 4-летний малыш с ракеткой в руке. Во многом это происходит благодаря внедрению методики с использованием коротких кортов, низких сеток и мягких мячей. Так же свою роль в снижении возраста начала занятий теннисом играет конкуренция между школами, ведь, если в одной из них предлагается обучение совсем крох, то и в другой стремятся к тому же, раз присутствует спрос. Поэтому на отбор (речь идет о тех, кто только начинает и планирует заниматься серьезно) приходят детишки в возрасте от 4 до 7 лет (по официальным нормативным требованиям в спортивных школах должны начинать заниматься только с 7-летнего возраста, – *Прим. ред.*), к которым невозможно применить ни одинаковые критерии оценки, ни одинаковую систему тренировок.

С вопросом отбора детей тесно связан вопрос определения таланта. Часто слышу: «Талантлив ли мой ребенок? Стоит ли дальше этим теннисом заниматься? Все говорят, что у девочки Н. талант от Бога: в чем же это проявляется?» Все эти вопросы сводятся к одному: что же такое талант? Некоторые называют его совокупностью качеств, наиболее присущих данному виду спорта. И действительно, если приглядеться, то для каждого вида спорта набор лучших физических свойств и черт личности свой. Так у теннисиста должны быть быстрые ноги, хлесткие руки, взрывные мышцы, оптимальное соотношение веса игрока, при котором он может мощно бить и способности этот вес быстро перемещать по корту, хорошая координация, чувство ритма. Он должен от природы быть самодостаточным лидером, бойцом за каждое очко, умеющим выступать на публике, прибавлять в решающие моменты матча.

Другие говорят, что талант – это, в большей степени, удачное стечение обстоятельств. И это тоже по-своему верно. Никакие хлесткие руки и хорошая координация не помогут добиться выдающихся результатов без грамотного, подходящего данному игроку тренера, без достаточного финансирования и поддержки близких.

Третьи считают, что талант можно приобрести благодаря терпению, постоянному нелёгкому труду, самоотверженности и дисциплине. И с этим тоже нельзя не согласиться. Ведь, как иначе объяснить, тот факт, что в начале теннисной карьеры слышала о себе от вызывающих теннисное доверие источников: «У этой девочки данные не очень, чувства мяча нет вообще, играет на одном характере». А спустя некоторое время, после появления определённых результатов: «Мы всегда говорили, что у нее огромный талант. Еще в детстве все обращали внимание на прекрасное чувство мяча».

Иногда о таланте предпочитают высказываться избитыми фразами: «Талантливый человек – талантлив во всем!» или «Талант – не пропьешь!». Вызывающие оскомину выражения на самом деле тоже верны. Большое количество характеристик выдающегося спортсмена, осо-

бенно психических свойств является необходимыми для преуспевания и в других видах деятельности. А навыки, взращенные на этих исходных данных, сохраняются на долгие годы, если и не на всю жизнь.

На мой взгляд, талант – величина не статичная, он похож чем-то на любовь, видоизменяется с течением времени, то затихает, то проявляется ярче, порой меняет форму и вид выражения.

Как для взращивания и сохранения любви таланту требуется постоянный труд, самоотдача, внутренний рост. В зависимости от результатов – побед и неудач, спортсмен может то раскрываться и подниматься все выше, то топтаться на месте и грустить о неразделенных спортивных чувствах. Все свое время. Талант формируется не в один день, врожденные качества постоянно шлифуются и только созрев, могут принести достойные плоды.

Возвращаясь к теме отбора детей, наиболее эффективным, мне видится подход, состоящий из трёх этапов, для детей 6-7-летнего возраста (могут присоединиться к тестированию и дети начавшие заниматься с 4–5 лет):

- 1) *Определение способностей к теннису;*
- 2) *Тестирование уровня физической подготовленности;*
- 3) *Оценка психических качеств и готовности к занятиям.*

Определение способностей ребенка к теннису

является одним из главных критериев успешности его дальнейшего роста. При проведении просмотра не стоит забывать, что в течение грамотно построенных тренировок природные данные раскрываются, и если ребенок в первый день тестирования не смог проявить себя в каких-то упражнениях, то вполне вероятно, что спустя небольшой промежуток времени наверстает недочеты. Помню один случай, когда о девочке, только начинавшей тренироваться, говорили: «У нее таланта мало, но она очень трудолюбивая и дерзкая, поэтому и прибавляет». Потом, когда эта девочка достигла международных результатов, стали с такой же уверенностью говорить: «Она всегда была одной из самых талантливых, мы предрекали ей успех с детства!»

Для выявления природных данных, по моему мнению, могут подойти следующие задания:

– *Дети кидают мячи друг другу, ловят их правыми-левыми руками, выполняют броски сбоку, сверху, из-за спины. Тренеру необходимо обращать внимание на дальность и точность полета мяча, на расслабленность и хлесткость руки во время броска. Нужно посмотреть насколько легко ребенок ловит мяч, определяет направление его полета и реагирует, справляется с заданием не доминантной рукой;*

– *Тренер ставит детишек в ряд спиной к себе, а сам называет имя одного из них и бросает одновременно с этим мяч. Тот ребенок, чье имя было названо должен поймать мяч. Выявляются следующие качества: быстро ли ребенок реагирует, бежит ли в правильном направлении после поворота, ловит ли с первого отскока?*

– *Катание мяча по полу внутри линий коридора – мяч не должен вылетать за линии. Тренер оценивает точность и четкость движений, длину проводки. После этого показывает, как в теннисе играет низкий удар через ногу, и таким движением просит покатить мяч внутри коридора.*

– *Перебрасывание мяча руками через сетку без счета по мишеням внутри хафкорта и на счет с другим ребенком. В этом упражнении сразу видно насколько ребенок чувствует, куда надо кинуть мяч, чтобы выиграть очко, как двигаются ногами. Хорошо проявляются игровые качества, реакция, желание побеждать;*

– Тренер дает в руки ракетку и по очереди просит каждого ребёнка сделать имитацию ударов, так, как они себе их представляют. При этом обращает внимание на то, какой хваткой ребенок интуитивно берет ракетку, где представляет себе точку удара, насколько пластичны движения;

– Набивание мяча ракеткой: вверх, вниз, попеременно. Какое количество ударов удаётся сделать подряд? На одном ли месте при этом стоят ноги или за мячом приходится бегать? Одинакова ли высота ударов?

– Подброс мяча левой рукой, как при подаче. Ровно ли бросает, может ли попасть в головку ракетки, положенной около носка левой стопы?

– Тренер стоит с корзиной около сетки и кидает каждому ребёнку по 10 мячей рукой произвольно по всему корту. Задача поймать все мячи с первого отскока и кинуть их на другую сторону корта. Бросок выполняется только сбоку как при ударах. Посчитать сколькими мячами попадет каждый из детей. Первую серию можно сделать пробной, а со второй начать соревноваться: кто больше. Добавление конкуренции позволяет оценить мотивацию ребенка, честолюбие, бойцовские качества.

– Кидание мяча через сетку в поле подачи (движение броска как при подаче). Посмотреть сколько раз из 10 каждый сможет попасть в квадрат с хафкорта.

Тестирование уровня физической подготовки

В детском теннисе раньше проводился турнир под названием «Олимпийские надежды». Это было одно из наиболее престижных соревнований среди юных теннисных дарований. Победителям презентовались поездки на международные состязания, а помимо собственно теннисных матчей проходило дополнительное тестирование уровня физической и психологической подготовленности. Особенно запомнилось задание на скоростную выносливость. Требовалось бежать в течение 12 мин. по стадиону, при этом результатом являлось расстояние, которое успевал пробежать спортсмен за указанное время. Мы бежали, что есть сил. Вперед вырвалась одна из рослых, сильных участниц забега, я старалась держаться рядом с ней и периодически шептала в спину: «не беги так быстро, а то устанешь и не сможешь до конца выдержать». Она оказалась послушной, благодаря чему, на последнем круге мне удалось ее обогнать и победить.

Проведение подобных тестирований позволяет оценить перспективность юных теннисистов. Кроме того оценка, уже имеющих навыки игроков, отлична от определения потенциальных способностей во время первоначального отбора.

Вот основные упражнения для диагностики физических данных детей:

– Бег вокруг фишек. Раскладываются 15 фишек (или специальная лестница) на расстоянии двух стоп друг от друга от задней линии до сетки. Дети встают друг за другом и по очереди двигаются вперед: лицом, боком, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, с подскоками. Можно также выполнить змейку вокруг фишек, приставной шаг, бег боком, спиной вперед и т. д. Во время выполнения заданий необходимо следить, чтобы дети не налетали друг на друга, двигались на расстоянии. Тренер должен оценить скорость работы ног, координацию движений, концентрацию внимания (сколько раз сбил фишки во время упражнения), а также посмотреть может ли ребенок двигаться оптимальными для данного упражнения движениями или, бегая вокруг каждого мяча, у него получают лишние шаги;

– Прыжки через фишки. Расставить фишки, как в предыдущем пункте, и провести прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух ногах, боком, через мяч, с поворотами и т. д. Посмотреть легко ли выпрыгивает ребенок вверх, насколько быстро он отталкивается от земли, ловит ли ритм в прыжках;

– Удержание равновесия, стоя на одной ноге с закрытыми глазами, в течение 30 сек;

– *Ходьба на внутренней и внешней сторонах стоп. Обратить внимание на то выгибаются ли при этом руки? (детям с пониженной координацией свойственно выворачивать руки вместе со стопами);*

– *Бег в течение 8-10 мин. В этом упражнении тренер может посмотреть в одном ли темпе ребенок пробежал заданное время. Как изменялся бег к концу упражнения: стал ли более тяжелым, неустойчивым? Беззвучно ли бежал ученик? Какой частью стопы толкался? Какой пульс был до бега и насколько повысился после?*

– *Короткие ускорения. От задней линии до сетки, челночный бег, веер, с обращением внимания на взрывные качества ребенка, насколько резко он стартует с места;*

– *Бег на 6 кругов вокруг корта на время. Это упражнение на скоростную выносливость, показывает, может ли ребенок распределить свои силы на всю дистанцию;*

– *Тестирование гибкости. Может ли спортсмен при наклоне вперед достать стопы пальцами рук? Легко ли соединяет руки в замок за головой? В идеале, нужно посмотреть растяжку всех основных групп мышц;*

– *Тестирование силовых качеств: брюшной пресс, спина, отжимания, приседания. Каждое упражнение ребенок выполняет по два подхода: первый – 10–15 раз, второй – максимально возможное количество раз.*

Данные задания по определению уровня развития физических качеств спортсмена могут применяться тренером выборочно, в зависимости от поставленных целей. Например, для первого тестирования можно отобрать небольшой комплекс разносторонних упражнений, который займет по времени не более 40 мин. Второй этап отбора лучше проводить отдельно от первого, во избежание перегрузок неподготовленного организма новичков.

Из вышеприведенных упражнений можно составить обязательную 10-15-минутную программу для проведения в конце каждой тренировки, а через 2–3 месяца оценить достигнутые результаты. Или чередовать программы направленные на развитие определенных качеств. Например, если дети тренируются 3 раза в неделю, то можно распределить упражнения по дням следующим образом:

Первая неделя

День 1. Прыжки и бег вокруг мячей;

День 2. Развитие силовых качеств;

День 3. Бег вокруг корта (10 кругов) на время.

Вторая неделя

День 1. Упражнения на скорость, ускорения и длительная растяжка;

День 2. Прыжки со скакалками;

День 3. Бег в среднем темпе в течение 10 мин.

Развитие физических качеств является неотъемлемой частью тренировочного процесса. Эти занятия помогают и в профилактике травм, и в прибавлении мощности ударов, и в выносливости игрока. Турнирный год профессионального теннисиста перетекает от соревнования к соревнованию и лишь в небольшой подготовительный период (конец октября – ноябрь) есть возможность заложить базу на весь предстоящий сезон. Грамотный тренер по ОФП (общая физическая подготовка) знает, как правильно спланировать график теннисиста для достижения максимальных результатов. В его компетенции находятся очень важные вопросы: Какие качества необходимо развивать теннисисту? Каким образом подойти к самым главным состязаниям в наилучшей физической форме? Когда сделать паузу и сколько времени необходимо для восстановления спортсмена? Какой комплекс упражнений является оптимальным для поддержания общего состояния данного игрока? И многие, многие другие.

Детишкам, занимающимся первый год, на мой взгляд, необязательны отдельные занятия по ОФП и вполне достаточно небольших комплексов упражнений в конце тренировок, как

описывалось выше. А уже к концу второго года обучения желательнее добавлять специализированную работу по физической подготовке два раза в неделю.

В собственной практике приходилось сталкиваться с разнообразными тренерами по ОФП. Могу сказать одно – впечатления остались самые яркие. Чего только стоит занятие, на котором мы на спор прыгали с 10-метровой вышки! Когда трое смельчаков, включая меня, поднялись на самый край трамплина, то поняли – пути назад нет. Надо прыгать! Другой вопрос: как это делать? Тренер снизу размахивал руками и усиленно пытался изобразить технику прыжка. Но какое нам было дело до этой самой техники, если внизу простиралось огромное расстояние до голубой глади воды. Зажмурив глаза и выкрикнув неповторяемую тираду из смеси ужаса и нецензурной лексики, я все-таки шагнула вперед. Помню, как горели руки и пятки после этого прыжка, а еще больше горели щеки от стыда за вышеупомянутую словесную брань. Две последующие недели пришлось тренироваться в кофте с длинными рукавами – от плеч до кистей все было синее.

Другой тренер в прошлом был марафонцем и переносил свои беговые наклонности на тренировки с нами. В итоге, каждый день начинался с полуторачасового бега по пересеченной местности на морозе, 500 отжиманий, 500 приседаний и 500 подъемов на пресс, а по окончании теннисных занятий мы бегали еще час на время. Через месяц такой физподготовки один из мальчиков стал задыхаться на корте и его положили на месяц в физкультурный диспансер. У меня от больших нагрузок тоже стало пошаливать сердечко, чему в начале никто не верил, воспринимая жалобы как нежелание тренироваться. Но после показаний кардиограммы (спасительной кардиограммы), врачи строго запретили интенсивные нагрузки.

Был и еще один чудо-специалист по ОФП. С ним мы учились делать сальто, кувыркались по 200 раз вперед-назад, прыгали на батуте, падали из разных положений. Было очень весело, только не совсем понятно, каким образом применять получаемые навыки на корте.

На моем спортивном пути мне повезло встретиться с двумя замечательными тренерами по физической подготовке, которым, по сей день, безмерно благодарна! Один из них, правда, брал за занятия столько, что медленно бегать по корту после этих тренировок было невозможно. Кроме того, он раскручивал родителей на различные дополнительные услуги: поход к рекомендованному им массажисту, посещение специализированного врача (с обязательным составлением лечебной программы и покупкой «абсолютно безопасных» пищевых добавок, протеиновых коктейлей, смесей для похудения и прочих прелестей спортивной медицины, «необходимых» в 11 летнем возрасте). Так же активно советовалось провести тестирование в уникальном центре (там с завязанными глазами надо было простоять 5 мин, а потом некая предсказательница по руке определяла степень вероятности достижений на корте).

Второй тренер – замечательная женщина, подходила к своей деятельности самоотверженно, отдавала ученикам себя без остатка. И не важно, где проходили ее занятия: на аллее в парке или в небольшом уголке легкоатлетического манежа, количество желающих попасть в группу неизменно увеличивалось. Практика этого тренера отличалась и своей адекватностью в финансовой части, и высокой квалифицированностью подхода, и (что является очень важным) глубокой человечностью в отношениях с учениками.

Оценка психических качеств и готовности к занятиям

Год 1992-й. Детей 6–8 лет собрали в небольшой комнатке, раздали по листку бумаги и предложили нарисовать несуществующее животное. Мамы с волнением ждали в холле результатов, а мы, съездившись от устремленного на нас взгляда психолога, ерзали на стуле. Казалось, предполагается, что рисунок должен быть на уровне мировых художников, чтобы удовлетворить требованиям лица во главе круглого стола. Некое загадочное животное ярко вообразилось, но совсем не поддавалось описанию путем использования ручки и бумаги. Минут

через 15 юные теннисисты расслабились, начали смеяться и хвастаться друг другу у кого рога получились длиннее. Некоторые, особо общительные участники, успевали комментировать рисунки других, швыряться жевательной резинкой, передавать записки из клочков, оторванные от тестового листа и изображать произвольные линии, по типу: сверху-вниз, наискосок. В самый разгар всеобщего веселья, в течение которого периодически раздавались бессвязные крики существа со страшным взглядом, нам велели покинуть комнату. Большинство рисунков, как выяснилось несколько позже, в карикатурной форме изобразили ту самую тетеньку во главе стола, только рога отличались своей масштабностью. На основании этих самых извилистых отростков были сделаны выводы о наличии подсознательных страхов испытуемых. Все были безмерно довольны – наконец-то дали порисовать, а итоги теста сочли не стоящими внимания и времени, потраченного на дорогу до небольшой комнаточки и общения с тетенькой-психологом.

Год 1996-й. Ежегодный осмотр в спортивном диспансере. Сам по себе обход длинного списка врачей уже рождает в памяти множество замечательных моментов. Странно, но тогда у большинства тренеров и теннисных родителей отношение к медицинскому осмотру было чисто формальным (впрочем, и сейчас такое встречается) Детям давали наставления: «Главное, ни на что не жаловаться! Скажи, что у тебя ничего не болит». Юные спортсмены послушно выполняли задачу; мне даже удалось посетить офтальмолога и получить в карте заветное заключение – «зрение стопроцентное», при том, что ниже четвертой строчки таблицы не видела. Большинство врачей не торопились с проведением осмотра (а зачем, ведь и так работы хватает) Добившись вожаденной надписи: «здоров(а)» дети бежали наперегонки к следующему кабинету. Порой случались непредвиденные казусы – кто-то из спортсменов уговаривал врача поставить диагноз: «плоскостопие», с надеждой провести подольше времени в кабинете. Логика впечатляла: «ага, Миша пробыл у хирурга всего 2 минуты, значит, чтобы быть лучше него, мне надо пробыть 5».

Но особенно грандиозным было посещение психолога. Так вот, у этого странного врача (так мы воспринимали в 10 лет загадочного психолога) предлагались на выбор карточки с цветами. Необходимо было последовательно отбирать самые любимые оттенки. Методика эта, как удалось выяснить в последствии, называлась тестом Люшера. Но в те времена некий Люшер, был нам понятен не более, чем специалист под названием «психолог». Передавая друг другу сведения о предстоящем испытании, мы заранее определялись с моделью поведения. Девочки остановились на красной гамме, а мальчики, назло представительницам слабого пола, предпочли выбирать сугубо черные цвета. Врач была сбита с толку, она обещала распечатать результаты через несколько дней, но, видимо так и не добралась до компьютера. Однако это уже никого не волновало, главное, что в карточке красовался штамп: «осмотрен психологом».

В спорте психика играет одну из ведущих ролей. Ее значение в развитии спортсмена растет пропорционально профессиональному прогрессу. Так, если вначале теннисного пути, основное внимание уделяется совершенствованию техники, на втором месте находится физическая подготовка, а на третьем – ментальная, то на следующем этапе (когда техническая база заложена и движения ударов усвоены спортсменом) на первый план выходит физическая и психологическая подготовка (причем доля последней постоянно увеличивается). С самых первых дней занятий определенные свойства личности спортсмена либо помогают, либо тормозят прогресс. Еще более ярко это проявляется при вступлении в соревновательную практику.

К сожалению, спортивных психологов немного, да и не все играющие в теннис осознают, для чего им необходима работа с данным специалистом. Работа с психикой учеников должна вестись непрерывно, начиная с самого раннего возраста. Во время первичного отбора не стоит углубляться в какие-то особые тесты, тренер может просто побеседовать с родителями и ребенком.

Это общение можно разделить на три этапа:

- Беседа тренера с ребенком и родителями;
- Беседа только с родителями;
- Беседа только с ребенком.

Говоря о первом пункте, то есть о совместной **беседе тренера с ребенком и родителями**, стоит отметить основные моменты, которым тренер должен уделить внимание:

- Насколько комфортно чувствует себя ребенок в присутствии родителей?
- Кто первым отвечает на вопрос, заданный ребенку: он или его родители?
- Легко ли ребенок говорит в присутствии мамы и папы?
- Как относятся родители к участию ребенка в беседе, дают ли ему право голоса?

Все это позволит увидеть тренеру внутрисемейную атмосферу, стереотипы поведения, которые не замедлят проявиться в дальнейшей работе.

Во время **беседы с родителями** можно задать следующие вопросы:

- Для чего вы отдаете ребенка в теннис?
- Почему именно теннис?
- Играете ли вы сами?
- Сколько часов в неделю вы готовы посвятить тренировкам?
- Есть ли возможность контролировать физическое и психическое состояние ребенка, проверять его дневник, напоминать о выполнении домашнего задания?
- Финансовые вопросы. Эту сторону необходимо обсуждать с самого начала занятий. Финансовые возможности родителей, цена и порядок оплаты должны быть четко оговорены.

После обсуждения основных вопросов следует рассказать родителям о том: какую ракетку необходимо купить, какое должно быть питание ребенка, что на тренировку нужно приносить воду, сменную одежду, теплый спортивный костюм, (если на улице прохладно) и т. д.

Во время **беседы с ребенком** надо, прежде всего, создать атмосферу доверия:

- Говорить тепло и ласково, но без заискивания;
- Улыбаться;
- Рассказать что-то смешное и спросить мнение ребенка по этому поводу;
- Задавать интересные и доступные для его понимания вопросы;
- Находиться глазами на одном уровне с ребенком, не стоит разговаривать с ним стоя, лучше присесть на скамейку или опуститься на корточки;
- Следить за его «закрытыми» позами, а именно, скрещенными руками или ногами, сжатыми губами;
- Сидеть на расстоянии 0,5–1 м.

Лучше всего, если разговор примет форму диалога, непринужденной беседы. Задаваемые вопросы должны быть интересными собеседнику, ни в коем случае нельзя навязывать собственное мнение. В результате такого общения необходимо выяснить:

- Есть ли у ребенка желание тренироваться?
- Зачем он ходит на теннис?
- Что для него представляет наибольший интерес в теннисе?
- Чья инициатива была начать тренироваться – родителей или его?
- Каков темперамент у этого ребенка;
- Зажат ли он внутренне?
- Как говорит: уверенно или нет, каков словарный запас, есть ли проблемы с произношением?
- Как ведёт себя: сидит спокойно или ерзает на стуле, может быть пытается отодвинуться, принимает закрытые позы или общителен и открыт для разговора?
- Нуждается ли в присутствии родителей? Часто ли упоминает о них или об их мнении во время разговора?
- Что входит в круг его интересов;

- Есть ли друзья, легко ли общается со сверстниками?
- Смотрит ли теннис по телевизору?

В начале беседы Вам надо обязательно представиться самому и обозначить форму обращения: на «Вы», имя-отчество или просто имя. Так же необходимо сказать, что Вы являетесь тренером по теннису и хотите с ребенком поговорить.

Этот первый контакт с юным спортсменом формирует его представление о предстоящих занятиях. Очень важно сможете ли вы настроиться на волну доверия, найти «общий язык». Многие дети до начала тренировок, не имеют представления о том, куда они пришли и чему начинают учиться. Тренер может рассказать немного о предстоящих занятиях, о том, какую пользу это принесет юному спортсмену (чтобы быть красивым, сильным, побеждать на различных турнирах, обыграть Васю из соседнего двора).

В моей спортивной практике такие разговоры практически не велись. Тренеры не удостаивали вниманием, нас, ничего не смыслящих, шестилеток с ракетками. Обычно контакт с наставником ограничивался директивной формой, указаниями о выполнении упражнений, небольшим количеством подсказок и громкими криками, типа: «Миша, перестань кидать мячиками в Колю!» или «Если вы не перестанете болтать, то будете бегать 10 кругов вокруг корта!». Впрочем, угрозы не имели эффекта – мячи переставали лететь в Колю, но, с таким же напором, обрушивались на Сережу или на самого тренера. Наиболее ярким желанием того времени было: «Вот бы тренер только не орал!». Соревновательный настрой в тренировочном процессе был доведен до накала. С одной стороны дети не понимали смысла многих упражнений, а с другой стороны мечтали обыграть друг друга в любом упражнении, а потому ругались, спорили, дразнили, но, тем не менее, прогрессировали.

Просмотр детей важен не только для оценки новичков, но и для уже играющих юных теннисистов, пришедших в данную теннисную школу. Таких детей можно тестировать в процессе тренировки их ровесников, после чего сделать выводы о том, в какую группу зачислить ребенка и над чем с ним работать.

Глава 3. Итоги тестирования и распределение в группы

После проведения всех тестирований необходимо резюмировать полученные данные, определить ребенка в соответствующую его возрасту и уровню подготовки группу и выработать стратегию тренировочного процесса. Независимо от того в каком формате будет происходить дальнейшая работа с ребенком, чтобы успешно раскрылся его природный потенциал, нужно оценить склонности юного спортсмена, сильные и слабые стороны, физические и психические особенности. Выявив исходные данные, тренер сможет составить план ведения конкретного ученика, краткосрочные и долгосрочные цели. К примеру, если ребенок трудолюбив, но при этом плохо осваивает новые движения, то ему необходимо давать больший объем работы и за счет количества повторений добиваться нужного результата. С ним в пару хорошо поставить талантливого юного спортсмена, но не умеющего долго напрягаться. Если малышу сложно принимать решения, то стоит предлагать ему делать это чаще, и после каждого выбора обсуждать, почему он отдал предпочтение именно такому варианту. Ребенка с хорошими аналитическими способностями, но тяжело переносящего поражения, надо приучить писать письменные выводы после каждой игры, находить положительные стороны, логически обосновывать неудачи и выбирать дальнейшую тактику поведения на будущее. Прирожденный лидер с проблемой концентрации внимания сможет научиться сосредотачиваться, находясь в роли ответственного за выполнение группой длительного задания.

Если в процессе тестирования проявляется явная неспособность выполнять указания тренера, если ребенок непрерывно отвлекается на других детей и дергает их, если он очень сильно боится общества сверстников, то можно попробовать начать тренировки с ним в индивидуальном порядке. Этот способ подготовки стоит использовать, если у тренера есть возможность проводить дополнительные часы на корте и при наличии плодотворного контакта с учеником. Так как и на персональной тренировке, тоже можно ничего толкового не сделать, если бегать от фона до сетки, играя с самим собой.

Подготовив ребенка до необходимого уровня, тренер сможет присоединить его к группе остальных детей. Персональные тренировки эффективнее, чем любой другой вид занятий, но на начальном этапе важнее общее развитие юного теннисиста, в том числе его общение и контакты со сверстниками. В последнее время появляется все больше детей с дефицитом внимания, гиперактивностью или просто не готовых к тренировкам. Далеко не у каждого наставника хватит терпения и навыков проводить занятия с такими ребятами, а спорт все-таки отличается от коррекционной физкультуры, поэтому родители должны в обязательном порядке уведомлять обо всех отклонениях в физическом и психическом здоровье своего чада.

Не секрет, что дети даже одного возраста существенно отличаются в развитии. В некоторых сразу проявляется природная одаренность и они уже с первых тренировок опережают сверстников, другие, обладая на вид хорошими спортивными данными, с большим трудом усваивают технические навыки, а третьи, без труда повторяют движения, но совершенно не чувствуют ритм, момент удара по мячу и т. д. Каким же образом формировать группы для наилучшего прогресса?

Для начала, необходимо решить какое количество групп, какого уровня, и какого возраста, планируется создать, а также какое количество детей будет в каждой группе. Обычно, тренер может полноценно уделять внимание группе из 4–6 человек на одном корте. Но это, к сожалению, пока возможно, только в частных клубах. По существующим государственным нормативам в группе должно быть не менее 15 занимающихся. Сейчас ведётся работа по сокращению этого числа.

Большее количество занимающихся приводит к ощутимой потере качества тренировок. Группы могут иметь любительскую, полупрофессиональную и профессиональную направлен-

ность. Наиболее талантливых детей одного возраста лучше всего объединить в группы с большим количеством тренировок и серьезными намерениями относительно спортивного будущего. Из чуть менее способных учеников с хорошей мотивацией можно составить группы второго эшелона, с перспективой в дальнейшем быть переведенными к самым лучшим. Остальных ребят достаточно просто разбить по возрасту в любительские группы и каждые полгода проводить просмотр детей, с целью оценки достигнутого и перераспределения наиболее успевающих.

Важно составлять группы в общей атмосфере тренерского участия и индивидуального подхода. Для каждого ученика нужно определить индивидуальное направление работы, обсудить какие возможности и пожелания есть у его родителей. Например, ребенку, с плохо развитой координацией, предложить выполнение дополнительного комплекса упражнений, а ученику с проблемами в пластике – ходить в бассейн и уделять больше внимания растяжке. Самые сложные ситуации для тренера, когда родители талантливого ребенка не хотят, чтобы он занимался серьезно и готовы водить его на теннис не более двух раз в неделю. Или наоборот, когда мама и папа явно слабенького чада готовы отдать все, что угодно, лишь бы попасть в самую сильную группу. В таких случаях приходится искать компромиссы. В первом варианте можно договориться, что ребенок будет ходить 2 раза в неделю, но в сильную группу, которая занимается 5 раз, с возможностью еще раз вернуться к разговору через полгода. Во втором, нужно внимательно оценить ситуацию, ведь, если пойти навстречу родителям, то слабый ученик будет тормозить всю группу. Возможно стоит предложить позаниматься несколько месяцев в группе среднего уровня с одной дополнительной индивидуальной тренировкой в неделю, потом пройти тестирование и по его итогам перевести юного спортсмена к лидерам.

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.