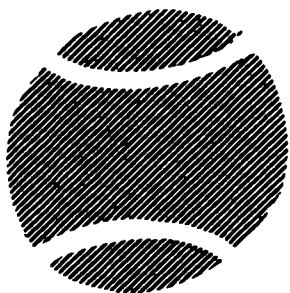




Руководство для тренеров



TM



В последние годы Правительство Республики Узбекистан во главе с Президентом нашей страны Исламом Абдуганиевичем Каримовым уделяет огромное внимание развитию тенниса в нашей стране. За короткий срок выросли прекрасные теннисные базы в г.Ташкенте, Фергане, Андижане, Намангане, Самарканде, Карши, Бухаре и т.д., отвечающие международным стандартам. Проводятся международные соревнования самого различного уровня — начиная с юношеских и заканчивая турниром мировой серии АТР (Ассоциации теннисистов профессионалов) на «Кубок Президента Республики Узбекистан».

Для повышения уровня тренерского состава нашей страны ITF(Международная Федерация тенниса) в г.Ташкенте в апреле 1998 года был организован семинар под руководством координатора ITF по Азиатскому региону господина Суреш Менона. По итогам семинара 13 тренеров Узбекистана получили тренерские сертификаты ITF.

Фондом поддержки развития тенниса Республики Узбекистан организован перевод на русский язык пособия, использованного во время проведения вышеуказанного семинара, которое предоставляется в помощь тренерам и любителям тенниса нашей страны.

Желаем удачи!

Содержание

Предисловие

Глава

1. Роль тренера
2. Психологическая подготовка для теннисиста-новичка
3. Стратегия и тактика
4. Контроль за мячом
5. Хватки
6. Элементы основных ударов
- 7 Спин: вращение мяча
8. Организация тренировочных занятий
9. Последовательности обучения. Как обучать теннису новичков
10. Тренировки и построение занятий
11. Диагностика и техника исправления ошибок
12. Турниры
13. Инвентарь
14. Словарь теннисных терминов

Приложение

Предисловие

Данное руководство было составлено с помощью Комиссии Тренеров ITF (Международная Теннисная Федерация) и Тренерских Департаментов национальных федераций некоторых наиболее развитых теннисных стран. Руководство представляет собой часть программы 1-го уровня, которая, мы надеемся, поможет странам-членам ITF в деле обучения и сертификации их тренеров по теннису.

За прошлое десятилетие теннис получил широкое развитие. В настоящее время свыше 180 национальных федераций входят в ITF, и каждая из них стремится развить теннис на национальном уровне. ITF признает, что обучение тренеров является жизненно важным для развития тенниса в мировом масштабе. Однако, несмотря на очевидную важность наличия хорошо образованных тренеров, большое количество стран-членов ITF в настоящее время не имеет системы непрерывного обучения тренеров на местах. Программа 1-го уровня была разработана в попытке исправить такую ситуацию.

Важно прояснить тот факт, что ITF не сертифицирует тренеров по теннису. Данная программа обучения служит просто для использования странами-членами, которые в настоящее время не имеют системы обучения тренеров на местах. ITF предоставляет данную программу, квалифицированного специалиста для проведения курса, а также учебный материал. В конце данного курса специалист проэкзаменует кандидатов с тем, чтобы определить, кто из них достиг требований 1-го уровня. Тренеры, сдавшие экзамен, будут затем сертифицированы в качестве тренеров 1-го уровня данной конкретной страны. Эта квалификация может также быть признанной соответствующей региональной теннисной федерацией (например, Африканской теннисной конфедерацией). В любом случае, ни один полученный диплом не будет являться тренерской квалификацией ITF.

Тем не менее цель ITF заключается в том, чтобы за сравнительно короткий срок страны стали бы менее зависимы в этих курсах от ITF и в конце концов стали бы самостоятельными в обучении своих тренеров, сами бы устанавливали квалификационную систему и предоставляли своих собственных специалистов для проведения курсов 1-го уровня.

Мы признаем, что не существует какой-то одной совершенной системы обучения тренеров. Когда дело касается обучения тренеров, у каждой страны имеются свои особые требования. Поэтому неудивительно, что системы подготовки тренеров значительно разнятся от страны к стране. Например, в некоторых сильных теннисных странах требуется менее 30 часов для того, чтобы стать тренером 1-го уровня. В других кандидаты 1-го уровня должны пройти курс свыше 300 часов, растянутых на один год.

Тренеры 1-го уровня часто являются самыми важными людьми в развитии тенниса. Они содействуют развитию тенниса на массовом уровне и внедряют его в школы и клубы через мини-теннис. Они должны иметь возможность провести группу молодых игроков с уровня новичков до стадии, на которой они уже участвуют в юношеских турнирах. Обучение на этом уровне может быть очень приятным и полезным, но для эффективного обучения необходимо знание широкого диапазона предметов обучения. Мы надеемся, что данное руководство поможет предоставить большое количество таких знаний и облегчит задачи, с которыми повседневно сталкиваются тренеры 1-го уровня.

ITF выражает признательность всем теннисным странам, которые помогли в подготовке данного Руководства. В частности, мы бы хотели поблагодарить Тренерские Департаменты Tennis Canada, the Lawn Tennis Association Великобритании, the Real Federation Espanola de Tennis (Испания), the Federation Francaise de Tennis (Франция), the Deutcher Tennis Bund (Германия), Tennis Australia и the Koninklijke Nederlandse Lawn Tennis Bond (Голландия). Каждая из этих стран имеет превосходную систему подготовки тренеров и мы очень благодарны им за то, что они готовы поделиться своими учебными материалами с тренерами из других стран.

Выражаем благодарность членам Комиссии Тренеров ITF, которые помогли советами при подготовке данного Руководства для тренеров и программы 1-го уровня, а также множеству тренеров, которые помогли ITF в своих образовательных программах по всему миру.

Мы надеемся, что вам понравится данное Руководство и, что более важно, вы найдете его полезным в вашей тренерской работе где бы то ни было.

Даг МакКарди
Директор Развития

Дэвид Майли
Администратор Развития ITF

Роль тренера

- I. Обязанности тренера
- II. Что нужно, чтобы стать хорошим тренером
- III. Стили обучения
- VI. Какой стиль лучше?

I. Обязанности тренера

- 1. Предоставить безопасное место для занятий.**
- 2. Обучать учеников техническим приемам тенниса.**
- 3. Обеспечить ученикам приятное времяпровождение. Хороший тренер должен быть уверен в том, что занятие содержит следующие элементы:**
 - удовольствие;
 - активность;
 - цель.

II. Что нужно, чтобы стать хорошим тренером?

- 1. Сносный уровень игры.**
 - Умение обмениваться ударами с учениками.
 - Умение демонстрировать удары.
 - Умение подавать мяч, чтобы позволить ученикам тренировать новые технические приемы.
- 2. Понимание игры в теннис.**
 - Правила /счет /размеры корта.
 - Техника тенниса: хватки, удары и т.п.
 - История тенниса.
- 3. Понимание основ методологии обучения.**
 - Как учатся дети /взрослые.
- 4. Хороший имидж или внешний вид.**
 - Пунктуальность.
 - Хорошая осанка.
 - Надлежащая одежда.
 - Визуальный контакт с учениками.
 - Позитивные выражения лица и «языка» жестов.
 - Уверенный вид.
- 5. Знание основ спортивных наук, т.е. физиологии, биомеханики, психологии, моторной деятельности, спортивной медицины, диетологии и питания.**
- 6. Хорошее использование голоса.**
 - Собирайте учеников поближе, когда даете указания.
 - Говорите уверенно.
 - Разнообразьте высоту вашего голоса.
 - Избегайте монологов.

Будьте уверены в том, что вас могут услышать — лучше слишком громко, чем слишком тихо.

Голос для группы должен отличаться от умеренного голоса для индивидуума.

7. Хорошие навыки общения.

Знайте имена ваших учеников.

Говорите медленно и ясно.

Будьте скорее позитивным, чем негативным, т.е. лучше «бейте по мячу перед собой», чем «не бейте по мячу позади себя».

Задавайте вопросы — попытайтесь заставить учеников дать вам ответ

(эффективный опрос):

- Каково было ощущение?
- Куда полетел мяч?
- Ударили ли вы по мячу впереди себя или сзади?

Используйте различные уровни языка, т.е. разный язык для детей и для взрослых.

Используйте аналогии для объяснений.

Владейте вниманием группы.

Используйте юмор, чтобы оживить интерес группы. Однако остерегайтесь использования сарказма и иронии.

Слушайте своих учеников: общение — процесс двухсторонний.

Отдавайте должное критике (соотношение 3:1).

8. Хорошие организаторские и лидерские способности.

9. Способность поддерживать дисциплину все время.

10. Умение поставить себя на место учеников.

11. Общая философия ставит на первое место не выигрыш, а формирование личности. Добиться хороших результатов в будущем, в зрелом возрасте, должно быть выше желания достичь быстрых результатов в детских соревнованиях.

III. Стили обучения

Большинство тренеров опираются на один из трех стилей обучения: командный, уступчивый или сотрудничающий.

КОМАНДНЫЙ СТИЛЬ

В командном стиле обучения тренер принимает решения. Роль учеников заключается в том, чтобы реагировать на команды тренера. Утверждение, лежащее в основе этого подхода, заключается в том, что тренер обладает знаниями и опытом, поэтому его или ее роль — говорить игроку, что ему делать. Роль же ученика — слушать, впитывать и подчиняться.



УСТУПЧИВЫЙ СТИЛЬ

Тренеры, которые ведут уступчивый стиль, принимают как можно меньше решений. Это подход «бросайте мяч и веселитесь». Тренер дает мало указаний, осуществляет минимальное руководство в организации занятий и решает дисциплинарные проблемы только тогда, когда это необходимо. Тренеры, которые принимают подобный стиль, либо не способны давать указания и осуществлять руководство и слишком ленивы для того, чтобы отвечать требованиям их тренерских обязанностей, либо имеют весьма превратное понятие о том, что такое работа тренера. Тренер уступчивого стиля — просто «нянька» с детьми — и часто при этом очень плохая.



СОТРУДНИЧАЮЩИЙ СТИЛЬ

Тренеры, которые выбирают сотрудничающий стиль, разделяют принятие решений с игроками. Хотя они и осознают свою ответственность за обеспечение лидерства и направления молодых людей к достижению поставленных целей, тренеры этого стиля также знают о том, что молодые люди не смогут стать ответственными взрослыми без того, чтобы научиться принимать решения.



IV. Какой стиль лучше?

Так какой же стиль наилучший для вас? Командный, уступчивый или сотрудничающий? Уступчивый стиль вообще не является «стилем», и вам не следует принимать его. Командный стиль превалировал в прошлом и обычно наблюдается среди профессиональных, колледжских и вузовских тренеров. Многие тренеры-новички или малоопытные тренеры принимают командный стиль потому, что они видели его у своих тренеров или у других. Некоторые тренеры принимают этот стиль потому, что он помогает им скрыть их собственные сомнения насчет своих способностей. Если они не позволяют спортсменам задавать им вопросы, если они могут избежать объяснений, почему они тренируют так, как тренируют, тогда их недостатки не будут раскрыты — или так они думают!

На поверхности командный стиль кажется эффективным. Хорошие спортивные команды нуждаются в организации. Ими нельзя управлять эффективно, как демократией участников; команда не может голосовать за каждое решение, которое необходимо принять. В сущности, командный стиль может быть эффективным, если выигрыш является главной целью тренера, и если его авторитет не подавляет мотивацию спортсменов. Но такой риск является одним из главных недостатков командного стиля. Спортсмены могут играть скорее за похвалу тренера или для того, чтобы избежать его гнев, вместо того, чтобы развиваться и поднимать свой игровой уровень. Тренеры, которые используют командный стиль, также не позволяют игрокам получать в полной мере удовольствие от спорта. Достижения являются достижениями тренера, а не спортсменов.

В настоящее время командный стиль все более отвергается тренерами как молодых, так и взрослых спортсменов, так как он обращается со спортсменами как с роботами, а не как с мыслящими людьми. Тренеры осознают, что командный стиль отчуждает всех, кроме самых высокоодаренных спортсменов, и что он уменьшает их собственное удовлетворение по отношению к спортсменам.

Командный стиль несовместим с целью: «*Спортсмены — на первом месте, выигрыш — на втором*». Если ваша цель заключается в том, чтобы помочь молодым людям расти физически, психологически и социально через спорт; если ваша цель заключается в том, чтобы помочь спортсменам научиться принимать решения; если ваша цель заключается в том, чтобы помочь молодым людям стать независимыми, тогда командный стиль не для вас.

Сотрудничающий стиль обучения разделяет принятия решений со спортсменами и поощряет цель: «*Спортсмены — на первом месте, выигрыш — на втором*». Некоторые люди думают, что если вы выбираете сотрудничающий стиль, то это означает, что вы отказываетесь от ваших обязанностей как тренера или что вы позволяете спортсменам делать то, что они хотят. Но это вовсе не так!

Тренеры сотрудничающего стиля предоставляют структуру и правила, которые позволяют игрокам научиться ставить их собственные цели и стремиться к ним. Быть тренером сотрудничающего стиля не означает того, что вы отказываетесь от правил и порядка; неспособность строить тренировочную деятельность команды является пренебрежением к главной обязанности тренера. Перед тренером стоит сложная задача решить то, насколько построение занятия создает оптимальный климат для развития игроков.

Представьте себе обращение с мокрым куском мыла. Если вы держите его слишком крепко, он брызгается струей из ваших рук (командный стиль). Если вы не держите его достаточно крепко, то он выскальзывает (уступчивый стиль). Крепкое, но осторожное давление — сотрудничающий стиль — это то, что нужно. Тренер сотрудничающего стиля руководит и дает указания, когда это необходимо, но он также знает, когда полезно позволить спортсменам принимать решения и взять ответственность на себя.

Мы знаем, что для того, чтобы быть спортсменом, недостаточно просто обладать двигательными способностями. Спортсмены должны уметь справляться с давлением, приспосабливаться к меняющимся ситуациям, правильно оценивать соревнования, демонстрировать дисциплину и сохранять сосредоточенность для того, чтобы хорошо выступать. Эти качества повседневно воспитываются тренерами сотрудничающего стиля. Сотрудничающий подход больше доверяет игроку, что оказывает положительное воздействие на собственный имидж. Он способствует открытости в социально-эмоциональном плане и улучшает как общение, так и мотивацию. Спортсмены мотивируются не страхом перед тренером, а желанием личного удовлетворения. Таким образом, сотрудничающий стиль почти всегда более интересен для спортсменов.

Но есть, однако, цена, которую приходится платить, когда выбираешь этот стиль обучения. Он требует большего мастерства от тренера. Это означает, что тренеры должны контролировать себя. Это означает, что выбор редко является абсолютно верным или неверным. Тренеры сотрудничающего стиля должны индивидуализировать свою тренерскую деятельность гораздо в большей степени, чем тренеры командного стиля. И наконец, временами вы, возможно, должны будете жертвовать выигрышем в интересах здоровья ваших игроков.

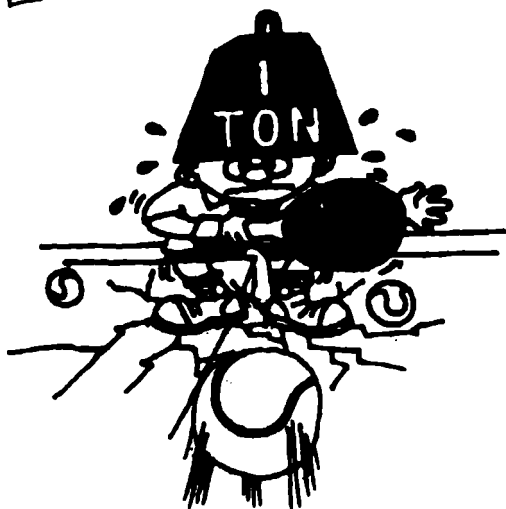
В то время как сотрудничающий стиль рекомендуется для многих ситуаций, тренеры не должны ограничивать себя только одним каким-либо стилем. Самые лучшие тренеры будут использовать каждый стиль в различных подходящих ситуациях. У каждого стиля есть свое время и место. Например, командный стиль очень эффективен для безопасной организации занятий, уступчивый стиль порой полезен для наблюдения за тем, могут ли дети принимать собственные решения без вмешательства тренера. Чем опытнее становится тренер, тем легче будет решить, когда какой стиль использовать.

Психологическая подготовка для теннисиста-новичка

- I. Введение
- II. Приверженность
- III. Дух соревнования
- IV. Уверенность в себе
- V. Лидерство

ДАВЛЕНИЕ

- VI. Рекомендации тренерам по теннису
- VII. Развитие здоровой соревновательной философии



I. Введение

Психологическая сторона тенниса очень важна. Джимми Коннорс сказал однажды, что на профессиональном уровне теннис на 95% психологический. Когда соперничающие игроки очень близко равны по способностям (техника, скорость, сила и т.п.), результаты матчей часто определяются психологическими факторами, такими, как сосредоточенность, уверенность и бойцовский дух. Такие спортсмены, как Джимми Коннорс, которые постоянно играют на самом высоком уровне или близко к нему, особенно под напряжением в важных соревнованиях, обладают качеством, известным как **психологическая твердость**.

Требуется много лет для того, чтобы развить психологическую силу, требующуюся для того, чтобы противостоять вызовам и требованиям тенниса мирового класса. Психологическим навыкам обучаются так же, как и физическим и техническим (время, усилие, практика). Поэтому важно, чтобы процесс развития психологически крепких игроков начинался бы в то же самое время, в которое детей знакомят с какой-либо оформленной теннисной программой.

Исследователи в области детского спорта выявили поведение взрослых (т.е. тренера, родителей), как один из главных факторов, влияющих на ту степень, до которой дети будут приобретать положительные психологические характеристики в течение их начального обучения. Простое участие в спортивной программе не гарантирует развитие желаемых качеств. Такое участие может иметь как положительные, так и отрицательные воздействия на психологическое развитие молодых спортсменов в зависимости от качества программы. Положительный психологический рост требует от тренера планировать, развивать и осуществлять ряд специальных тренерских стратегий.

На уровне новичков упор должен делаться на развитие теннисной уверенности у детей, навыков лидерства и бойцовского духа параллельно с повышением их приверженности к теннису.

II. Приверженность

Приверженность можно определить как уровень мотивации и усилий, направленных на занятие теннисом. В последующие годы это может включать в себя тренировки и участие в соревнованиях более 20 часов в неделю или даже профессиональную карьеру в теннисе. Цели приверженности во время начальных лет направлены на то, чтобы вовлечь детей в теннис и спорт и надежно удержать их в них.

III. Дух соревнования

Это качество определяется как желание соревноваться и демонстрировать свои способности в соревновательных ситуациях. Хотя не следует делать большой упор на результаты в официальных соревнованиях на уровне детей младше 11 лет, будущий подход детей к соревнованию часто определяется на этой стадии их развития (см. Развитие здоровой соревновательной философии).

IV. Уверенность в себе

То, как дети рассматривают и оценивают себя, является одним из важнейших факторов, определяющих их выбор деятельности и их уровень мотивации для участия в данной деятельности. Уровень детской уверенности в себе в спорте будет определять объем усилий и настойчивости, проявляемых в неблагоприятных условиях. Высокие уровни теннисной уверенности внесут вклад в общее самоуважение ребенка (чувство собственной значимости — гордость / стыд). Важно подчеркнуть развитие теннисиста и как спортсмена (уверенность в себе), и как личности (самоуважение).

Поведение при низкой уверенности в себе включает:

уклонение от активных действий;

быстро сдаваться при обучении новым техническим навыкам;

- * проявление минимальных усилий во время тренировок и игр;
- * постановка нереально высоких целей;
- * приписывание успеха удаче, а неудачу — отсутствию способности;
- * принятие стратегий, чтобы избежать неудачи (оправдываться, прикидываться больным и т.п.).

Те же, кто обладает высоким уровнем теннисной уверенности, склонны прилагать большие усилия и они выстоят в изменяющихся условиях, пока не достигнут своей цели.

V. Лидерство

Для развития игроков важно, чтобы тренер регулярно возлагал на них ответственность (т.е. руководить группой на разминке, демонстрировать что-либо группе и т.п.). Если давать игрокам исполнять «задачи лидера», то они начнут чувствовать себя независимыми и ответственными, что, в свою очередь, приведет к повышению их уверенности в себе.

VI. Рекомендации тренерам по теннису

Основываясь на результатах исследований, тренеры могут применять ряд тренерских стратегий для того, чтобы обеспечить будущее развитие приверженности, соревновательного духа и уверенности в себе, а также лидерских навыков спортсменов. Они следующие:

A. ПОВЫШЕНИЕ УВЕРЕННОСТИ

Во время тренировки и практики детям необходимо помочь понять, что просчеты и ошибки являются естественной частью процесса обучения и не являются признаками неудачи. Часто игроки полагают, что:

ВЫИГРЫШ = УСПЕХ
ПРОИГРЫШ = НЕУДАЧА

Это часто обусловлено реакцией тренера и родителей на выигрыш или проигрыш игрока. Самое важное, что могут сделать тренеры, это помочь детям судить об их успехах не на основании того, выиграли они или проиграли, а с точки зрения достижения ими конкретных целей в познании, исполнении и поведении.

Например, спрашивая о результате матча, вместо того, чтобы спросить «Ты выиграл матч?», возможно, более уместно будет спросить «Каким был матч? Как ты играл? Каким был твой прием слева?» и т.п.

B. СТАВЬТЕ ОПТИМАЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ

Постановка оптимальных задач включает в себя постановку задач, которые точно соответствуют способностям ученика. Цели должны быть индивидуальными, реалистичными, достижимыми, измеримыми и ясно доведены до спортсмена. Как только спортсмены стабильно могут выполнить 8 из 10 попыток, значит они приобрели этот навык, и задача должна быть усложнена для того, чтобы поддержать мотивацию. Соотношение успеха лишь 2 к 10 вряд ли будет мотивирующим. Помните, что задачи, которые слишком трудны, ведут к беспокойству, а задачи, которые слишком легки — к скуке.

B. ДОБИВАЙТЕСЬ УСПЕХА

Пытайтесь добиться того, чтобы все ваши ученики достигли какой-либо формы успеха. В некоторых случаях задачи необходимо будет упростить для того, чтобы привести их в соответствие с оптимальным диапазоном задач для определенных учеников. Например, возможно, чтобы от тренера требовалось подавать мячи по-разному каждому члену группы, если имеется широкий диапазон в способностях.

Г. ПОВЫШАЙТЕ ЧУВСТВО КОНТРОЛЯ

Одних лишь успешных опытов недостаточно для того, чтобы достичь уверенности в себе, если ребенок не сознает, что он или она были ответственны за этот успех. Типичный комментарий победившего спортсмена с низким уровнем уверенности может быть таким: «Ох, мне просто повезло» или «Они играли не слишком хорошо». Тренеры должны использовать любую возможность, чтобы добиться от молодых спортсменов веры в свои достижения. Исследования показали, что тот ребенок, который понимает причины его/ее успехов и неудач, может повысить уровень своих достижений.

Д. ОБЕСПЕЧИВАЙТЕ ПОЗИТИВНУЮ ОБРАТНУЮ СВЯЗЬ

Важная обратная связь для детей исходит из четырех источников: родителей, сверстников, тренеров и даже самих игроков.

Родители. Соберите собрание перед началом программы для того, чтобы проинформировать родителей о вашем позитивном подходе к теннису. Ясно объясните вашу философию выигрыша и проигрыша и ваш подход к ошибкам. Помогите им понять, что «выступление» ребенка и «получение удовольствия от спорта» более важны, нежели результат. Родители, понимающие такой процесс познания и состязательности, гораздо вероятнее поддержат ваши усилия в воспитании уверенности ребенка в себе и его приверженности.

Сверстники. Информационные источники, используемые детьми для оценки их успеха и способностей, меняются по мере того, как они взрослеют. Когда дети приближаются к 12 годам, они меньше опираются на обратную связь со взрослыми и результатами матчей, а больше на информацию, основывающуюся на сравнении себя со своими сверстниками.

Тренеру важно подчеркнуть детям важность личного совершенствования. Такое подчеркивание должно быть очень сильным, так как прямое сравнение с ровесниками может привести к тому, что они покинут спорт.

Тренеры. Позитивная обратная связь с тренером важна для учеников. Следующие моменты помогут тренеру добиться того, чтобы обратная связь с учениками была бы по большей части позитивной:

1. Тренеры должны пытаться обеспечить обратную связь:
 - на игре, а не на результате;
 - на игроке, а не на мяче;
 - на стиле, а не на результате.
2. При необходимости осуществите обратную негативную связь, попытайтесь сохранять соотношение 3:1 в признании критики.
3. Не «зацикливайтесь» на негативной обратной связи.
Вместо того, чтобы остановить занятие, когда игрок делает ошибку, старайтесь остановить занятие, когда игрок выполняет удар с хорошей техникой. Это и есть позитивная обратная связь.

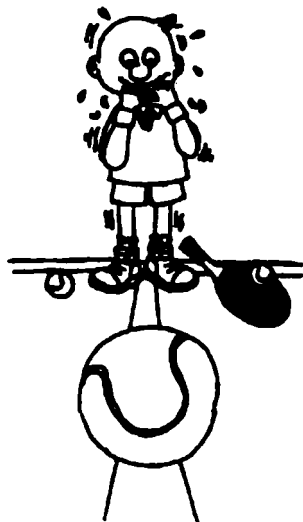
Игрок. Поощряйте игроков хвалить себя, когда они выполнили хороший удар. Обычно эмоции проявляются только тогда, когда они промахиваются.

Е. ПОВЫШАЙТЕ ВНУТРЕННЮЮ МОТИВАЦИЮ

Обеспечение эффективной позитивной обратной связи, фокусирующейся на процессе, а не на результате, повышает внутреннюю мотивацию и уменьшает необходимость во внешних источниках мотивации, таких, как призы, рейтинг и т.п. Награды по случаю могут помочь мотивировать молодых спортсменов. Однако зависимость от них может понизить приверженность ваших спортсменов. Мотивация к совершенствованию должна исходить от ученика/спортсмена. Короче, игроки должны возвращаться на корт каждую неделю потому, что они любят играть в теннис. Другие вознаграждения (призы, рейтинги и т.п.) должны быть премией.

Ж. ПОВЫШАЙТЕ УДОВОЛЬСТВИЕ И СНИЖАЙТЕ ОЗАБОЧЕННОСТЬ

Проводить интересные тренировки и быть уверенным в том, что дети чувствуют себя расслабленно и комфортно, есть прямой путь для повышения их приверженности и соревновательного духа.



3. ЭФФЕКТИВНОЕ РАССПРАШИВАНИЕ

Эффективное расспрашивание включает в себя задавание ученику уместных вопросов, которые помогут ему найти правильный ответ, например, «Куда полетел мяч?», «Почему он туда полетел?». Этот метод поощряет ученика самому находить ответ, вместо того, чтобы тренер подсказал его ему. Это, в свою очередь, имеет следующие достоинства:

- а) заставляет учеников чувствовать себя умными (укрепляет уверенность в себе);
- б) помогает им стать менее зависимыми от тренера;
- в) они с большей вероятностью запомнят открытый момент обучения.

И. ПРАВИЛЬНО БОРИТЕСЬ С ДУРНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ

Тренер должен уметь бороться с плохим поведением в классе. Есть ряд способов бороться с ним:

- * Позитивное укрепление — раздача похвал и вознаграждений, когда игрок ведет себя правильно.
Гашение — тренер может игнорировать плохое поведение так, что ученик не получает того внимания, к которому он/она стремится.
- * Наказание — не всегда возможно направлять поведение детей только посредством позитивного укрепления и гашения. Поэтому тренеру необходимо научиться правильно использовать наказания. Вот некоторые рекомендации для использования наказания:
 1. Используйте наказание для того, чтобы исправить, а не наносить ответный удар.
 2. Установите правила для класса/команды — часто с согласия учеников; если правила нарушаются, то наказывайте бесстрастно, то есть без эмоций.
 3. Сделайте одно предупреждение до того, как прибегнуть к наказанию.
 4. Будьте последовательны с наказанием.
 5. Не выбирайте таких наказаний, которые заставят вас чувствовать себя виноватым — подумайте об этом и назначьте наказание позже, когда будете менее эмоциональным.
 6. Как только наказание закончилось, примите назад ученика как уважаемого члена команды.
 7. Не наказывайте спортсменов за то, что они делают ошибки в игре.

8. Избегайте использовать физическую активность в качестве наказаний — позже вы захотите, чтобы ученикам доставляла удовольствие физическая подготовка и чтобы они не рассматривали ее отрицательно.
9. Не наказывайте слишком часто — игроки потеряют интерес, а наказание будет иметь малое воздействие на изменения в поведении.

VII. Развитие здоровой соревновательной философии

В последние годы велась большая дискуссия в отношении воздействия на детей высокой интенсивности соревнований в раннем возрасте. Тренеры и родители должны стараться принять более разумный подход к соревнованию, имея в виду два ключевых слова: **Перспектива** и **Баланс**. Ниже приводится список положительных аспектов, относящихся к соревнованию, на которые должны делать упор тренеры и родители для того, чтобы культивировать сбалансированное отношение к соревнованию среди молодых теннисистов.

Каждый человек соревнуется или стремится к чему-либо. Так или иначе — соревнование — это часть жизни.

Ценность соревнования не в том, чтобы выиграть или проиграть. Выигрыш или проигрыш — это просто результат.

В теннисе турниры — это события, направленные на то, чтобы позволить вам сравнить свои способности со способностями других.

- * Ценность — в самом акте соревнования или стремления к чему-либо.

Соревнуйтесь с собой, а не с вашим соперником.

Измеряйте себя на основе «наилучших усилий», на корте и вне его. Если вы совершите 100%-ное усилие во всех матчах, Вы всегда будете пользоваться уважением ваших сверстников, выиграете вы или нет.

- * Учитесь в соревновании — независимо от результата, относитесь к ним, как к положительному опыту, который окажется полезным в будущем.

- * Разве в сетке из 32 игроков один победитель и тридцать один проигравший?

Выигрыш или проигрыш матча еще не делает вас навсегда победителем или проигравшим.

- * Вы выиграете и проиграете много матчей за свою жизнь.

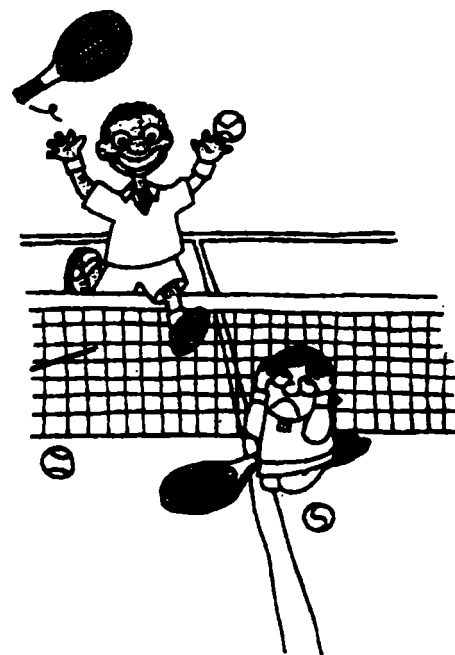
Приложение наивысших усилий, выиграли вы или проиграли, делает вас победителем во все времена.

Подлинная ценность в соревновании — это стремление показать все лучшее, что вы умеете, стремление к совершенствованию, достижение ваших долгосрочных целей.

Как игрок младше 12 лет, используйте турнирные соревнования для того, чтобы познакомиться с новыми друзьями и проверить свое мастерство.

- * Юношеский теннис — это время учебы и развития.

- * Во время матча не беспокойтесь о его результате — если вы будете бороться за каждое очко, результат придет сам.



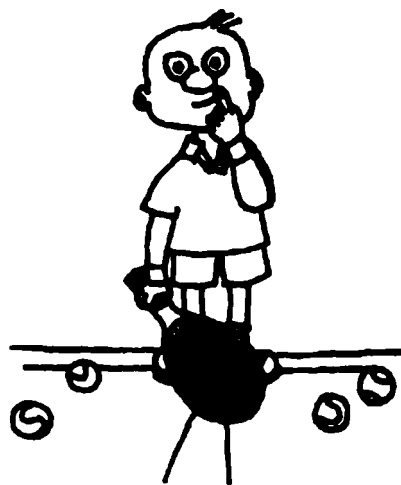
Данная глава включает информацию, взятую из «Руководства для тренеров 1 Tennis Canada» с разрешения Tennis Canada. Она также включает информацию, предоставленную г-ном Роландом Ханссоном из Швеции.



Стратегия и тактика

- I. Простые принципы стратегии и тактики для одиночной игры
- II. 5 игровых ситуаций
- III. Зоны игры
- IV. Фазы игры
- V. Выбор удара
- VI. Другие факторы, влияющие на тактику и стратегию одиночной игры
- VII. Стратегия и тактика для парных игр

13/05/18



Как же мне сыграть этот матч?

O'zbekiston Davlat jismoniy
tarbiya instituti futbolxonasi

1. Простые принципы стратегии и тактики для одиночной игры

- **Стратегия** — это разработка плана игры; **тактика** — воплощение этого плана игры в матче.

Стратегия и тактика для теннисистов разнятся от уровня игры, покрытия, условий, окружающей среды (ветер, солнце и т.п.) и психологических факторов. Для новичков и неопытных игроков важнейшей стратегией является держать мяч в игре, то есть быть стабильным. Все начинающие игроки проигрывают гораздо больше мячей из-за невынужденных ошибок, чем зарабатывают очки завершающими победными ударами. Поэтому нереально делать ударение на продвинутой или утонченной тактической игре до того, как ученики развили основные технические навыки.

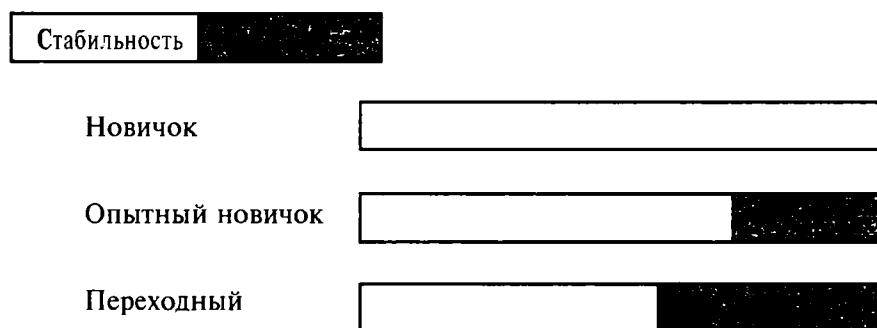
Некоторые простые принципы должны направлять тактический план новичков.

1. СТАБИЛЬНОСТЬ ПРОТИВ РИСКА

В игровой ситуации основной целью игроков является так ударить по мячу, чтобы соперник не смог отразить его. Для достижения этого есть два пути:

1. Стабильностью — держать мяч в игре.
2. Рискуя — пытаясь атаковать, производить завершающие удары или заставлять соперника совершать ошибки.

- **Соотношение стабильных ударов против рискованных ударов согласно уровню игры:**



На ранних стадиях развития игрока тренер должен настаивать на стабильности. Игроков необходимо поощрять держать мяч в игре и избегать совершать невынужденные ошибки. Как можно видеть из вышеприведенных графиков, когда повышают уверенность и мастерство игроков, тогда они могут больше концентрироваться на размещении ударов и они будут чаще пытаться более контролируемо рисковать для того, чтобы вынудить соперника совершить ошибку.

2. БЕЙТЕ МЯЧ ГЛУБОКО

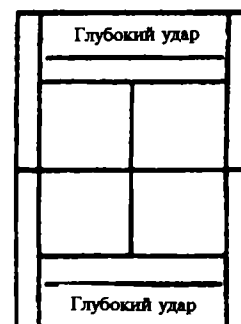
Нанесение глубоких ударов (за линию подачи и близко к задней линии) имеет много преимуществ:

глубокий удар вынуждает соперников отходить назад;

он вынуждает их бить по высокому мячу; по сравнению с коротким ударом такой удар исключает много углов;

он держит вашего соперника дальше, таким образом снижая его точность;

это часто вынуждает соперника отвечать коротким ударом, таким образом открывая углы для ответного удара.



3. ИСПОЛЬЗУЙТЕ СЛАБОСТЬ ВАШИХ СОПЕРНИКОВ

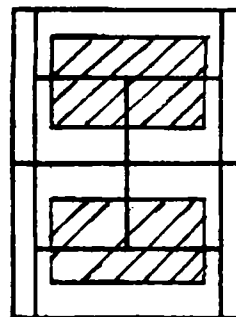
Часто бывает полезным использовать слабость вашего соперника, не пытаясь посылать мяч вне его досягаемости или без того, чтобы совершать победный завершающий удар.

Игроки демонстрируют разные типы слабости, многие из которых могут быть выявлены путем наблюдения за стабильностью вашего соперника. Эти слабости могут включать:

- | | |
|----------------------------|---|
| Удары с отскока: | один удар — или справа, или чаще слева, часто слабее другого. |
| Некоторые типы мячей: | например, высокие и глубокие удары часто кажутся трудными для начинающих. |
| Удары, требующие движения: | обычно у игроков большие трудности, когда они бьют по мячу находясь в движении, чем когда они стоят неподвижно. |

4. РАЗВИВАЙТЕ ВЫСОКИЙ ЗАПАС ОТ ОШИБОК

Игроков на ранних стадиях их развития необходимо поощрять повышать запас от ошибок путем перебивания мяча более высоко над сеткой и убеждаясь в том, что их удары не ложатся слишком близко к ограничивающим линиям.

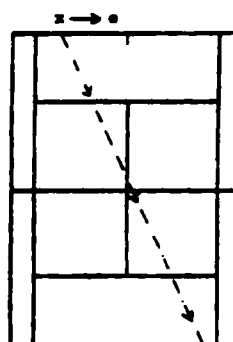


5. ВОЗВРАЩЕНИЕ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ДЛЯ ЗАНЯТИЯ ПОЗИЦИИ СЛЕДУЮЩЕГО УДАРА

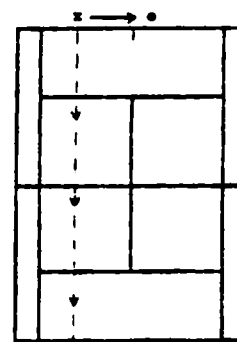
Игрок, который хорошо возвращается в исходное положение после выполнения удара, ограничивает возможности своего соперника и ставит его в положение защищающегося. Возвращаясь в исходное положение, игрок должен стремиться вернуться назад к относительному центру корта или разрезать пополам угол возврата до того, как соперник сделает удар по мячу. Выбор ответных ударов будет сильно влиять на продолжительность возвращения в исходное положение, или на расстояние, которое требуется преодолеть для того, чтобы разрезать пополам угол возврата для следующего удара.

● Приведенная схема показывает, что когда игроку требуется широко двигаться в задней части корта, то ответ кроссом (а не по линии) позволит короче возвратиться в исходное положение.

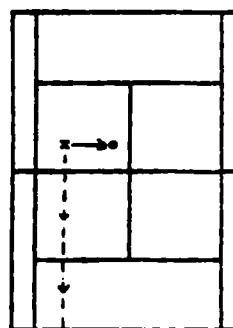
● Однако, когда игрок находится у сетки, ответный удар по линии позволяет короче вернуться в исходное положение (см. ниже).



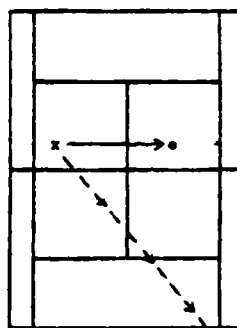
Возвращение *
в исходное положение
для кросса



* Возвращение
в исходное положение
для удара по линии



Удар по линии



Кросс

II. 5 игровых ситуаций

Имеется пять игровых ситуаций в одиночной игре.

Когда игрок подает.

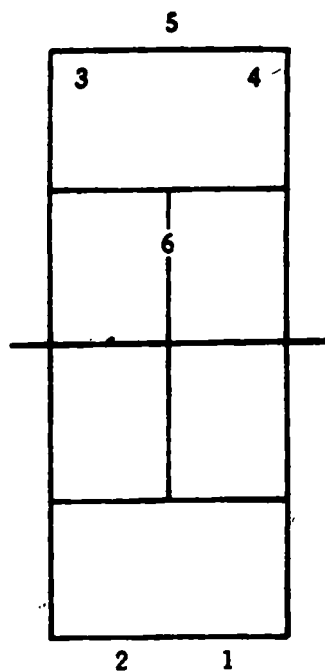
Когда игрок принимает.

Когда игрок и соперник находятся оба на задней линии.

* Когда игрок выходит к сетке.

Когда соперник выходит к сетке.

Тренер должен стараться организовывать упражнения во время занятия так, чтобы тренировать все игровые ситуации на постоянной основе.



ЗАНЯТИЕ ПОЗИЦИИ В ОДИНОЧНЫХ ИГРАХ

Цифры показывают, где стоять для того, чтобы:

1. Подавать в правый квадрат.
2. Подавать в левый квадрат.
3. Принимать подачу в правом квадрате.
4. Принимать подачу в левом квадрате.
5. Разыгрывать мяч с задней линии.
6. Играть у сетки.

Примечание: могут быть необходимы корректировки к этим позициям для того, чтобы приспособиться к различным соперникам.

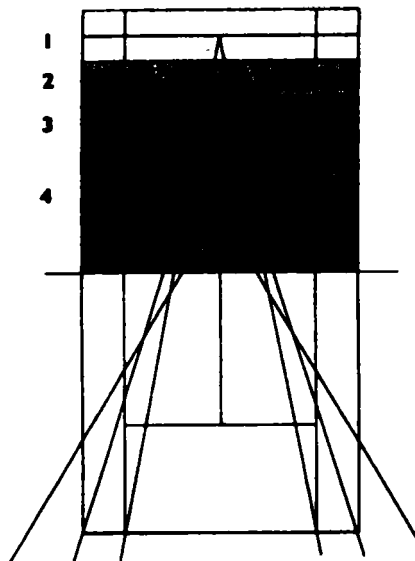
III. Зоны игры

На тактику значительно влияет зона на корте, где располагаются игроки. Можно выделить четыре следующие зоны:

1. Задняя линия.
2. 3/4 корта.
3. Середина корта.
4. Сетка.

Так как начинающие игроки испытывают трудности в контроле и направлении мяча, они часто располагаются во всех зонах корта. Поэтому они должны понять, что чем ближе они находятся к сетке, тем меньше у них времени для того, чтобы среагировать на удар соперника. Но тем больший шанс они имеют, чтобы создать углы и выиграть очко. Схема, приведенная выше, иллюстрирует, что чем ближе игрок находится к сетке, тем больше углов можно создать. Эти зоны указывают на позиции игроков на корте, когда производится контакт с мячом, на способность забить выигрышные мячи в этих зонах. На них влияют:

- а) высота, в которой бьется мяч: трудно забить выигрышный мяч с низких мячей;
- б) находится ли мяч в центре корта или на краях. Если мяч короткий, но в сторону, то может быть, будет трудно забить выигрышный мяч.



IV. Фазы игры

Во время матча или в игровой ситуации игрок будет поставлен в различные тактические ситуации в зависимости от того, атакуют ли его или же он обменивается ударами, или атакует своего соперника. В теннисе есть несколько фаз игры. На уровне новичков и на низком переходном уровне следует подчеркнуть следующие фазы.

1. ЗАЩИТА

Когда игрока атакуют (посредством зоны нахождения, скорости и дальности принимаемого мяча), игрок должен попытаться вернуть мяч по дуговой траектории для того, чтобы иметь время для возвращения в исходное положение, и для того, чтобы мяч перелетел через сетку с хорошим запасом.

2. ОБМЕН УДАРАМИ

В фазе обмена ударами игрока не вынуждают совершать ошибки и он не пытается заставить своего противника сделать ошибку. Он просто держит мяч в игре и ждет, чтобы его соперник сделал ошибку. По мере того, как игрок становится более искусным, длина (глубина) и ритм его розыгрыша будут улучшаться.

3. АТАКА

В фазе атаки игрок пытается поставить своего соперника в положение защищающегося. Он обычно пытается заставить соперника двигаться по всему корту и использовать одну из его «слабинок». В этой фазе игрок рискует больше, чем при простом обмене ударами.

V. Выбор удара

Способность игрока различать типы принимаемых мячей является очень важной для принятия хороших решений в отношении выбора ударов.

Принимаемые мячи можно разделить на три категории:

— Легкие удары — Сравнительно трудные удары — Трудные удары

Игроков можно научить на самых ранних стадиях их развития определять и дифференцировать различные типы принимаемых мячей, используя цветовые коды. Эта концепция была разработана американским тренером по теннису Гундарсом Тилманисом.

Хорошее распознавание удара соперника поможет игроку сделать тактический выбор.

Например:

Зеленый мяч = Легкий удар = Попытка воспользоваться = Атака
этим

Желтый мяч = Сравнительно = Играйте осторожно = Обмен ударами
трудный удар

Красный мяч = Трудный удар = Играйте очень осторожно = Защита

Для начинающих и малоопытных игроков большинство посланных соперником мячей являются «желтыми» или «красными», потому что все мячи представляют значительную трудность. По мере того, как уровень мастерства игрока повышается, мячи, которые прежде характеризовались как «красные», теперь становятся «желтыми» или «зелеными». Другими словами, цвет мяча определяется относительно уровня мастерства игрока.

VI. Другие факторы, влияющие на тактику и стратегию одиночной игры

1. ХАРАКТЕРИСТИКИ ИГРОКА/СОПЕРНИКА

- Уровень игры — слабость, сила и т.п.
- Физические факторы — возраст, зрелость, мобильность и т.п.
- Стиль игры — рискованный/атакующий или отбивающий/защищающийся игрок.

2. ОКРУЖАЮЩАЯ ОБСТАНОВКА

- Покрытие.
- Ветер.
- Солнце.
- Высота над уровнем моря.
- Температура и т.п.

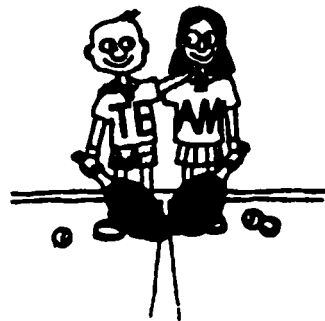
VII. Стратегия и тактика для парных игр

Парная игра включает в себя динамичное взаимодействие четырех игроков. Многие из принципов, лежащих в основе стратегии и тактики для одиночной игры, применяются также и в парной. Однако командная игра, занятие позиций и нападение особенно важны в парной игре.

Используйте следующие рекомендации при обучении стратегии парной игры (первые три пункта применяйте в частности для начинающих).

- Делайте большой процент ударов; стабильная игра побеждает в парной игре.
- Не дайте застигнуть себя на середине корта.
- Старайтесь подавать верно с первой подачи.
- Попытайтесь выйти к сетке как можно скорее.
- Отберите преимущество расположения у сетки у своих соперников, отыгрывая свечами.
- Бейте мяч посередине.
- Принимайте подачу кроссом или через голову игрока.
- Отвечайте на свечу свечой.
- Когда не играете свечи, держите мяч низко над сеткой.
- Играйте как команда.
- перехватывайте мяч время от времени, когда находитесь у сетки, чтобы заставить команду соперников гадать над вашей тактикой.
- Общайтесь со своим партнером.

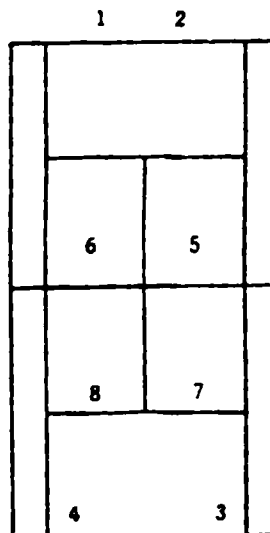
**ИГРАЙТЕ ПАРУ,
КАК КОМАНДУ!**



РАСПОЛОЖЕНИЕ

Верное расположение на корте является важнейшим фактором для успешных парных игр на уровне новичков. Диаграмма 3, приведенная ниже, вкратце дает основы, где стоять в парных играх:

1. при подаче в правый квадрат;
2. при подаче в левый квадрат;
3. при приеме подачи в правом квадрате;
4. при приеме подачи в левом квадрате;
5. когда партнер подает в правый квадрат;
6. когда партнер подает в левый квадрат;
7. когда партнер принимает в левом квадрате;
8. когда партнер принимает в правом квадрате.



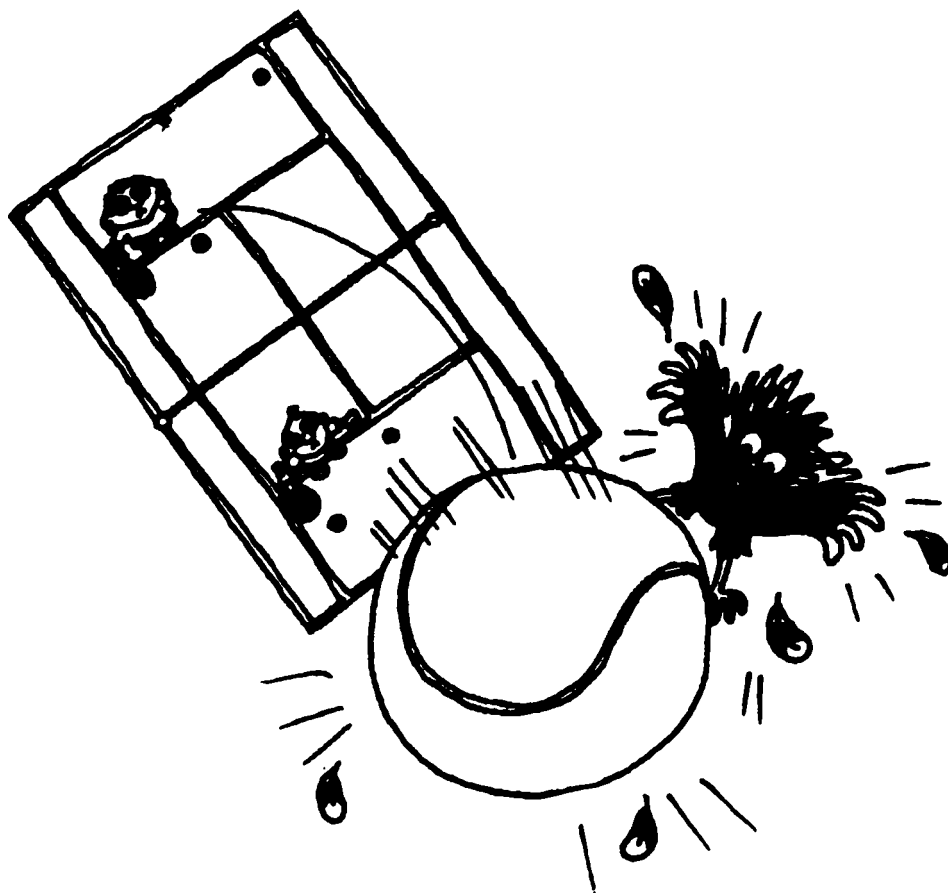
Примечание: Корректировка этих позиций может понадобиться для того, чтобы приспособиться к разным соперникам.

Данная глава включает информацию, предоставленную Tennis Canada и разрешенную ею к опубликованию.



Контроль за мячом

- I. Направление
- II. Высота
- III. Расстояние / глубина
- IV. Вращение
- V. Скорость



Контроль за мячом

Ученик всегда должен иметь цель в уме, когда он или она бьют по мячу. Самая главная цель — это перебить мяч через сетку и попасть в пределы площадки соперника. Однако есть и другие цели, и они разнятся в соответствии с мастерством ученика, тактической ситуацией, позицией игрока на корте и трудностью принимаемого мяча. Тем не менее цели ударов в теннисе можно характеризовать следующим образом:

- направление;
- высота;
- расстояние/глубина;
- вращение;
- скорость (или темп).

Цели контроля за мячом и принципы, влияющие на них, можно объяснить следующим образом:

I. Направление

Направление посланного мяча определяется:

1. углом струнной поверхности ракетки в момент удара;
2. направлением принимаемого мяча по отношению к посланному мячу.

В теннисе имеется пять основных направлений, в которые может полететь посланный мяч:

влево, вправо, вверх, вниз или прямо

Важнейшим определителем направления является горизонтальный угол струнной поверхности ракетки в момент удара, который осуществляется:

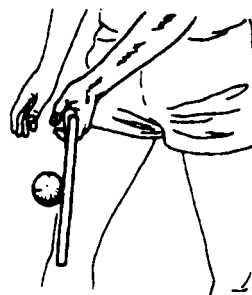
1. изменениями в точке удара [т.е. если принимать мяч раньше, то будет легче ударить влево (кроссом)];
2. положением тела (открытая стойка/закрытая стойка);
3. изменениями в положении кисти, локтя и т.п.

Воздействие на направление изменений горизонтального угла струнной поверхности ракетки при контакте с мячом иллюстрируется ниже:

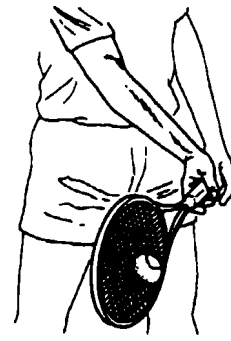
- ***Кисть выдвинута вперед, заставляя струнную поверхность ракетки указывать влево.***



- ***Кисть отведена немного назад, заставляя струнную поверхность ракетки располагаться ребром и указывать прямо вперед.***



- **Кисть отведена назад, заставляя ракетку указывать вправо.**



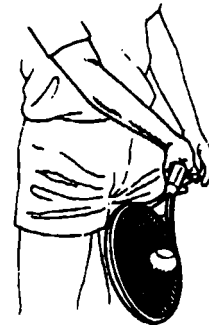
II. Высота

Высота посланного мяча определяется:

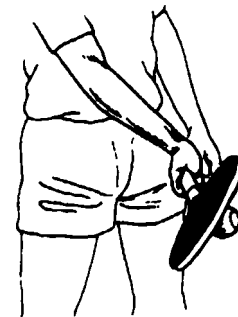
1. вертикальным углом струнной поверхности ракетки в момент удара;
2. траекторией вынесения ракетки;
3. скоростью ракетки в момент удара.

Воздействие на высоту изменений вертикального угла ракетки иллюстрируется ниже:

- **Струнная поверхность ракетки открыта. Открытая струнная поверхность ракетки заставит мяч лететь вверх и заставит его начать заднее вращение.**



- **Струнная поверхность ракетки закрыта. Закрытая струнная поверхность ракетки заставит мяч направляться вниз и заставит его вращаться вперед.**



Высота мяча напрямую влияет на глубину удара.

● ТОЧКА УДАРА / ПЛОЩАДЬ УДАРА

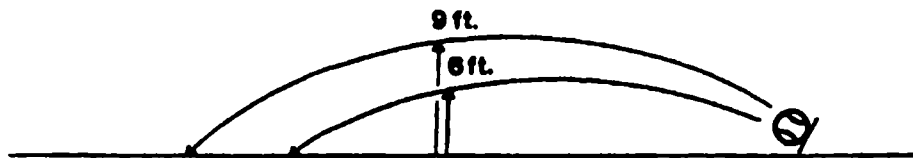
Точка удара влияет на направление мяча. Три измерения, которые следует рассматривать при обсуждении точки удара, следующие:

- а) высота мяча в момент удара — высокая / низкая;
- б) ширина мяча в момент удара — далеко / близко;
- в) глубина мяча в момент удара — рано / поздно.

III. Расстояние / Глубина

Это определяется:

- Высотой траектории мяча.
- Скоростью или темпом мяча; чем быстрее мяч с одинаковой начальной высотой и темпом, тем дальше он полетит.
- Вращением мяча. Удары топспином склонны падать быстрее, чем плоские или подрезанные удары, выполняемые с одинаковой начальной скоростью и траекторией. Подрезанные мячи находятся в полете дольше.

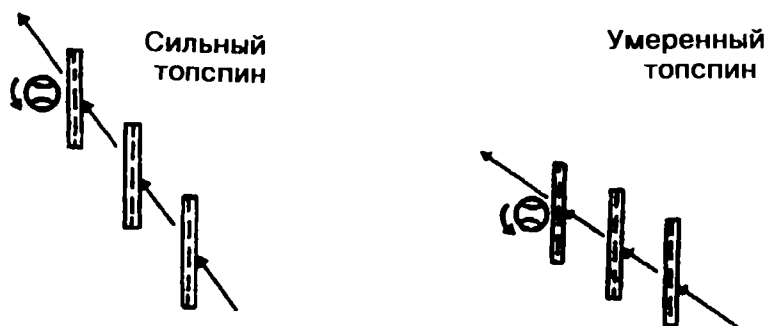


IV. Вращение

Вращение определяется:

- Траекторией мяча — чем круче подъем, тем больше верхней подкрутки.
- Скоростью головки ракетки при ударе.
- Углом струнной поверхности ракетки при ударе.

ДВИЖЕНИЕ РАКЕТКИ ПРИ ТОПСИНЕ



(см. Главу 7 о вращении)

V. Скорость

Скорость определяется главным образом скоростью головки ракетки в момент удара, которая в свою очередь определяется:

- Расстоянием, которое ракетка проходит до и после удара по мячу.
- Продолжительностью и скоростью замаха и маха вперед (угловые силы) вместе с применением перемещения веса (линейная сила).
- Координацией (время расслабления и сжатия мышц; удар по мячу центром ракетки, и т.п.).

Скорость посланного соперником мяча и используемый материал для ракеток также влияют на скорость ударяемого мяча.

Эта глава включает информацию, взятую из "Tennis Canada's Instructor Manual" и воспроизводится с разрешения Tennis Canada

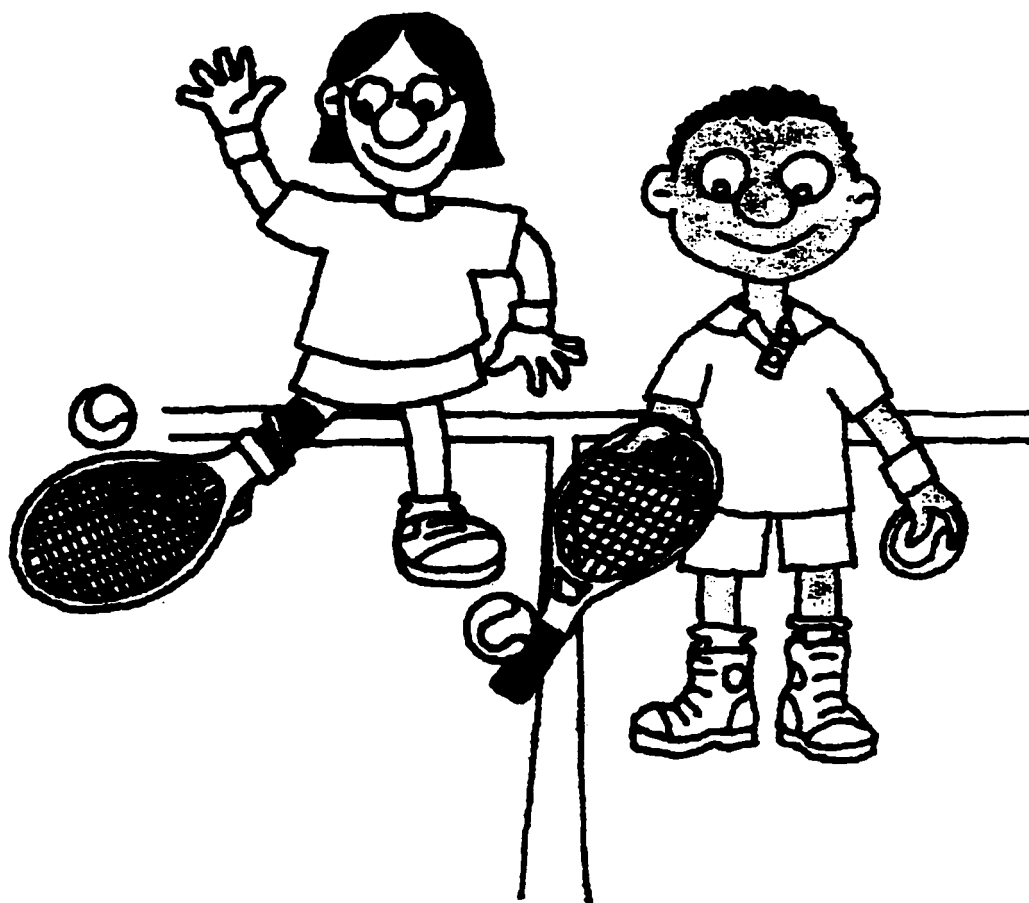


Хватки

I. Анализ хваток

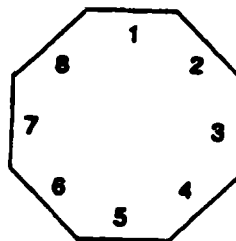
II. Объяснение основных хваток

III. Фотографии основных хваток





Нижняя костяшка



I. Анализ хваток

Восточная хватка справа	Нижняя костяшка на плоскости 3
Восточная хватка слева	Нижняя костяшка на плоскости 1
Континентальная	Нижняя костяшка на верхней части плоскости 2
Западная хватка справа	Нижняя костяшка на плоскости 4
Полузападная хватка справа	Нижняя костяшка между плоскостями 3 и 4

II. Объяснение основных хваток

1. СПРАВА

«Восточная» хватка справа — хватка «рукопожатие»

- Ладонь сзади рукоятки.
- Естественная протяженность руки.
- Максимальная сила достигается таким образом.
- Легко бить по мячу различной высоты.

«Полузападная» хватка

- Ладонь повернута дальше позади рукоятки, чем при восточной.
- Легко бить по мячам, которые находятся выше пояса.
- Сильная хватка для высоко отскакивающих мячей.
- Ведет к агрессивным ударам справа.
- Требуется открытой стойки для успешного удара и контроля.
Точка удара дальше впереди, чем при восточной хватке справа.
- Мощь восточной хватки с вращением западной хватки.

2. СЛЕВА

Хватка слева одной рукой — восточная хватка слева

- Ладонь и костяшка указательного пальца на вершине рукоятки — получается путем поворота руки внутрь на четверть поворота.
- Большая сила позади рукоятки с определенной степенью гибкости. Чувствительная и в то же время сильная хватка.

3. СЛЕВА ДВУМЯ РУКАМИ (БЕЗ ИЗМЕНЕНИЯ ХВАТКИ)

Хватка справа (левша)

Хватка справа (правша)

- Многие молодые игроки будут начинать с этой хватки, просто добавив свободную руку к ракетке для удобства.
- Это более простая хватка для молодого новичка.
- Игроков необходимо поощрять менять (по мере того как развивается их умение) на более гибкую хватку двумя руками слева.
- Большая сила, чем при одной руке слева.

Двумя руками слева (с изменением хватки)

Восточная хватка справа (левша)

Восточная слева или континентальная хватка (правша)

Руки, касающиеся друг дружки

- Легче создавать верхнее вращение со сменой хватки.
- Большая сила, достигаемая двумя руками.
- Больше гибкости/силы для контроля вращения.
- Больше гибкости/силы для контроля струнной поверхности ракетки.
- Другая точка удара, чем при ударе одной рукой.
- Позволяет использование удара слева одной рукой в кризисной ситуации, на «растяжке», и т.п.

4. ПОДАЧА

Континентальная хватка

- Хватка при подаче достигается нахождением центрального положения между «рукопожатием» восточной хватки справа и восточной хваткой слева.
- Может помочь развить большую скорость для головки ракетки.
- Больше разнообразие при подаче (например, плоская, топспин или резаная с той же хваткой).

Восточная хватка справа может использоваться для того, чтобы познакомить с подачей новичка, меняя хватку на континентальную для новичков по мере того, как растет уверенность.

5. УДАР С ЛЕТА

Удар с лета справа — та же самая хватка, что и для восточного драйва справа. Отговаривайте от любого использования полузападной хватки справа при ударе с лета справа.

Удар с лета слева — та же самая хватка как и при хватке при драйве слева — восточная хватка слева.

Игроки могут выбирать по мере того, как растет их уверенность; универсальная хватка при ударе с лета, вероятно, находится на полпути между стандартными «восточной» хватками справа и слева — **континентальная** хватка. Это сэкономит время и легче будет производить удары с лета в низкой точке.

6. СМЭШ (УДАР НАД ГОЛОВОЙ)

Смэш справа — то же, что и для подачи (т.е. континентальная хватка). Новички обычно начинают с хватки справа, регулируя ее по мере того, как растет уверенность.

7. СВЕЧА

Свеча справа — та же самая хватка что для драйва справа — восточная хватка справа.

Свеча слева — та же хватка, что и для драйва слева — восточная хватка слева. Играющие двумя руками могут играть ее ударом одной руки.

III. Фотографии основных хваток

1. ВОСТОЧНАЯ ХВАТКА СПРАВА



2. ПОЛУЗАПАДНАЯ ХВАТКА СПРАВА



3. ЗАПАДНАЯ ХВАТКА



4. ВОСТОЧНАЯ ХВАТКА СЛЕВА



5. СЛЕВА ДВУМЯ РУКАМИ — Без смены хватки



6. СЛЕВА ДВУМЯ РУКАМИ — Смена хватки



7. КОНТИНЕНТАЛЬНАЯ ХВАТКА



Крайне континентальная



Континентальная

*Эти фотографии хваток печатаются с разрешения
Тренерского отдела Lawn Tennis Association of Great Britain*



Элементы основных ударов

I. Драйв справа

II. Драйв слева (одной рукой)

III. Драйв слева (двумя руками)

IV. Подача

V. Удар с лета

VI. Свеча

VII. Смэш

VIII. Вариации

— *Подготовительный атакующий удар с отскока, предшествующий выходу игрока к сетке*

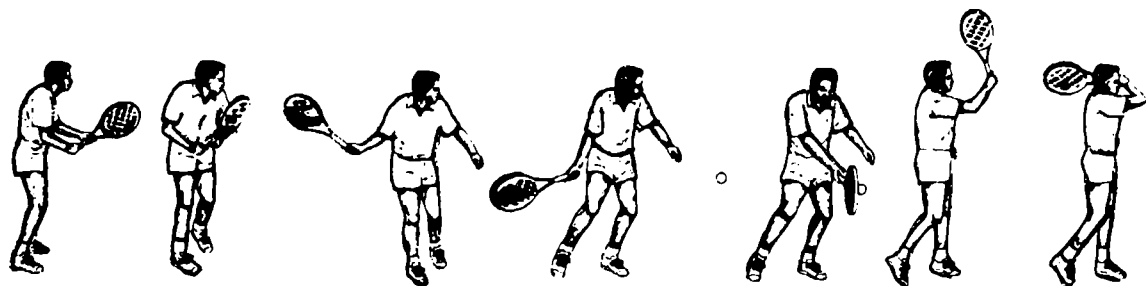
— *Обводящие удары*

— *Укороченный удар (дропшот)*

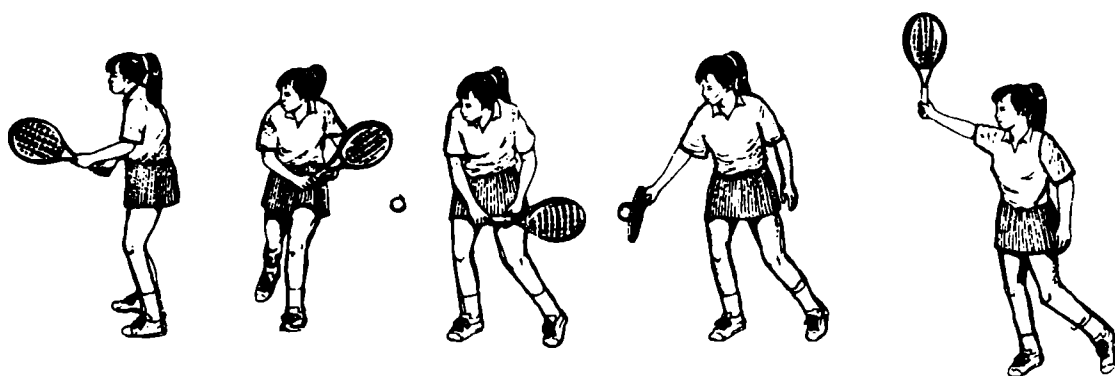
— *Удар с полулета*

Основные удары

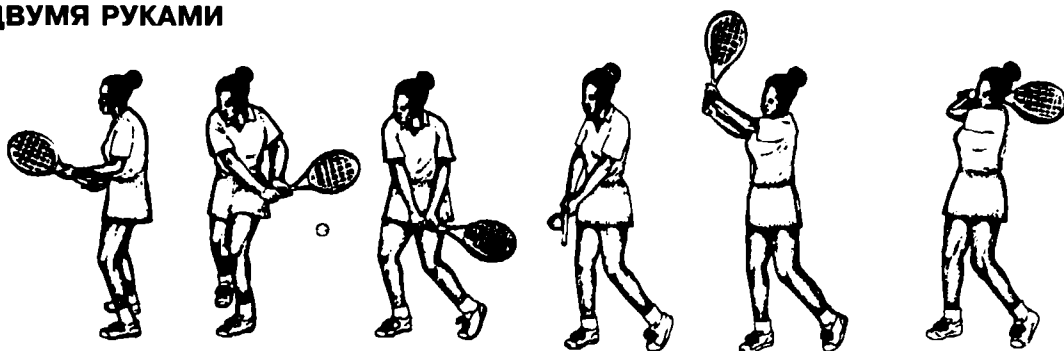
СПРАВА



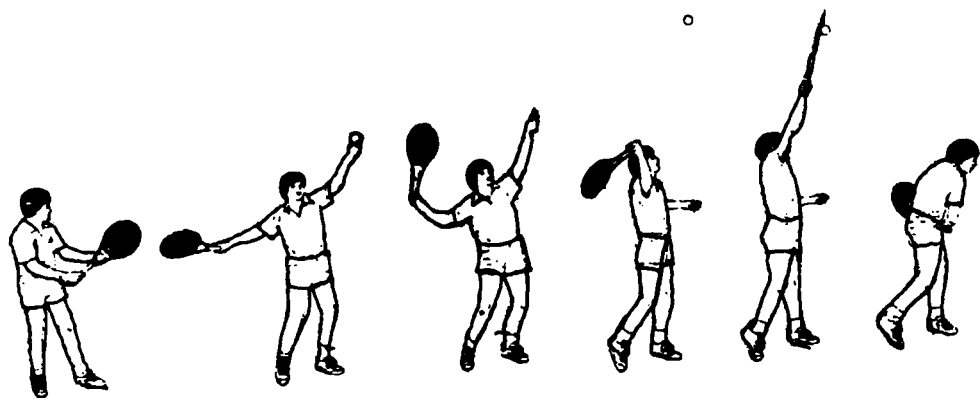
СЛЕВА ОДНОЙ РУКОЙ



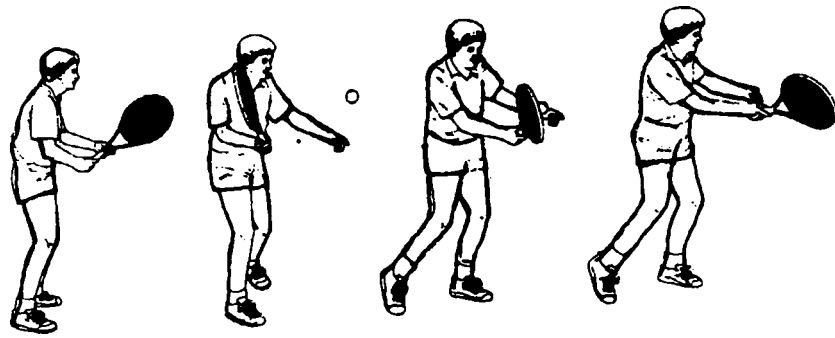
СЛЕВА ДВУМЯ РУКАМИ



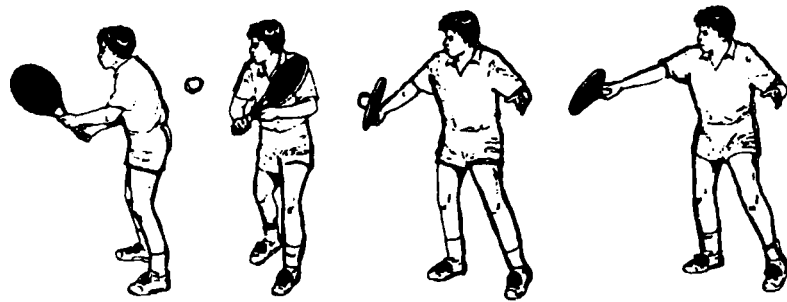
ПОДАЧА



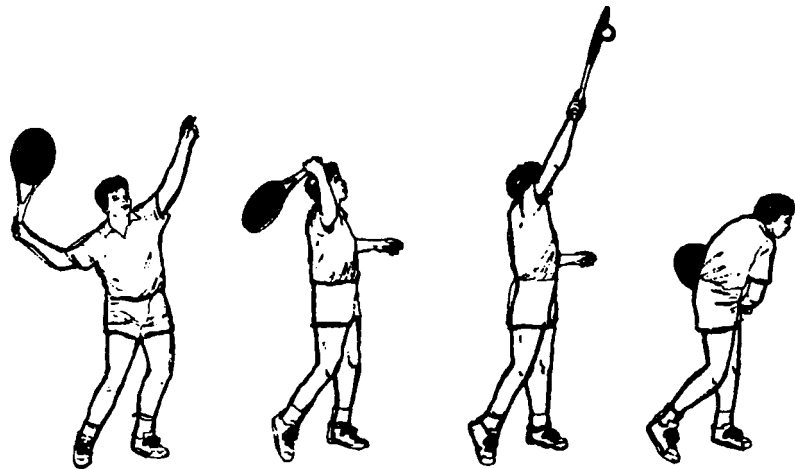
СПРАВА С ЛЕТА



СЛЕВА С ЛЕТА



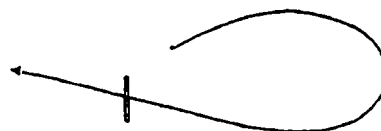
СМЭШ



I. Драйв справа

ХВАТКА

Рекомендуется обучать новичков восточной хватке справа (хватка «рукопожатие»). Чтобы найти эту хватку, держите ракетку за головку неиграющей рукой. Положите ладонь руки на струнную поверхность ракетки. Соскользните ладонь руки вниз к рукоятке ракетки и схватите ее. Некоторые игроки могут начинать, используя полузападную хватку. Это также приемлемо.

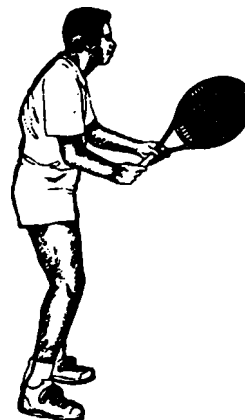


Типичная траектория движения ракетки



Исходное положение

- Ракетка удерживается впереди тела посередине между правой и левой сторонами. Левая рука покоится на головке ракетки.
- Колени слегка согнуты.
- Ноги на ширине плеч, вес равно распределен на обе ноги.
- Вес впереди на подушечках ног.
- Игрок расслаблен и сосредоточен на летящем навстречу мяче.



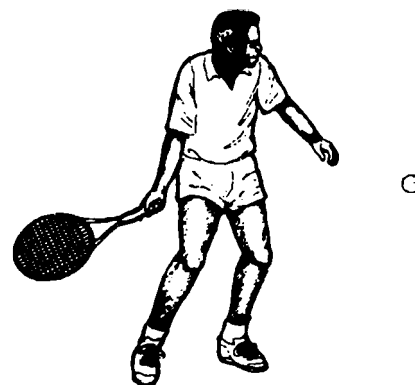
ФАЗА ПОДГОТОВКИ

Поворот плеча и замах

- Игрок поворачивает плечи и бедра боком к сетке. Левое плечо вперед.
- Ноги регулируются боком.
- Поворот плеча начинает замах.
- Головка ракетки идет назад опускается ниже высоты летящего навстречу мяча.



- Торец ракетки обращен к летящему навстречу мячу.
- Все подготовительные шаги должны быть закончены во время этой фазы.
- Колени согнуты, чтобы помочь движению снизу вверх.



ФАЗА УДАРА

Замах справа

- Игрок делает шаг к мячу левой ногой непосредственно перед началом подачи ракетки вперед.
- Точка удара находится на высоте пояса и впереди тела.
- Струнная поверхность ракетки — располагается «ребром» в точке удара.
- Ракетка подается вперед снизу вверх.

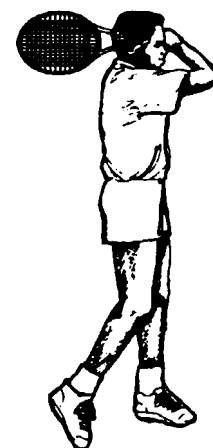


Проводка

- Ракетка продолжает следовать за мячом после удара в длинном непрерывном маховом движении (снизу вверх).
- Локоть останавливается примерно на высоте плеча — рука может закончить движение либо прямо впереди туловища, либо локоть может быть согнут и рука затем обвивает плечо.
- Носок правой кроссовки обращен к задней оградительной сетке и игрок находится в равновесии.



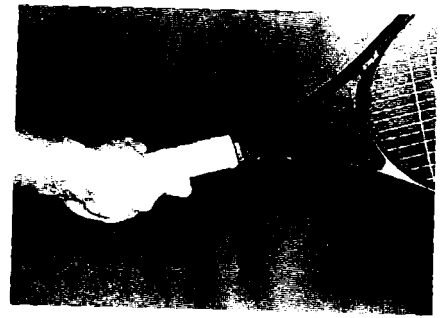
Финиш 1



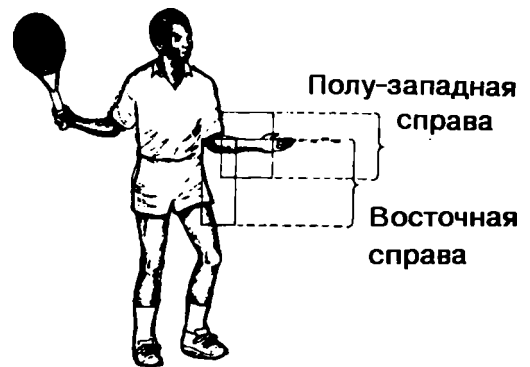
Финиш 2

Полузападная хватка

- Игрок, использующий эту хватку, будет производить удар в более открытой стойке.



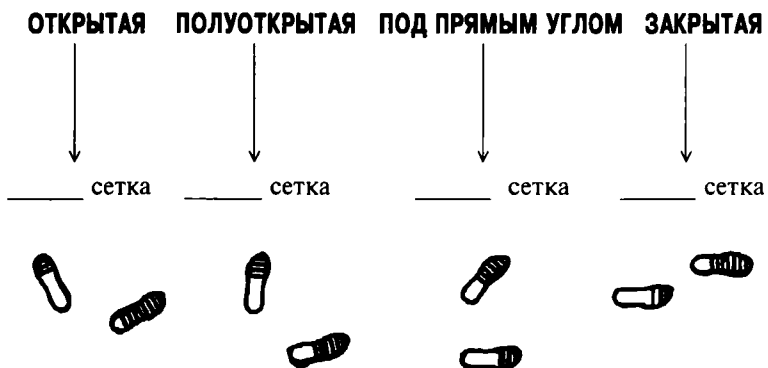
- Локоть начинает замах.
- Замах ракетки примерно на высоте головы.
- Идеальная площадь удара будет дальше впереди и выше, чем при восточной хватке.
- Замах вперед будет быстрее, чем при восточной хватке.
- Локоть обычно заканчивает движение высоко.



Эта диаграмма показывает различные площади удара для восточной хватки справа и полувосточной справа.

СТОЙКА

Следующая диаграмма иллюстрирует различные стойки, которые можно использовать при ударах справа с отскока. Заштрихованные площади иллюстрируют, где помещается вес тела во время фазы удара.



Эта диаграмма напечатана с разрешения Dutch Lawn Tennis Association.

II. Драйв слева (одной рукой)

ХВАТКА

Ракетка обычно держится хваткой справа в исходном положении. Хватка меняется на восточную слева во время замаха.

Восточная хватка слева требует поворота на четверть влево от восточной хватки справа туда, где костяшка указательного пальца находится наверху ракетки.

Исходное положение

Исходное положение идентично положению при ударе справа. Однако новички могут сперва начинать в исходном положении, держа ракетку восточной хваткой слева.

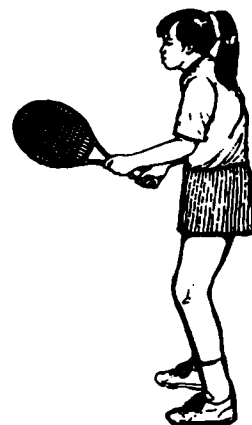
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ФАЗА

Поворот плеча/смена хватки и замах

- Игрок поворачивает плечи и бедром к сетке — хватка меняется, когда плечи поворачиваются.
- Ноги регулируются боком.
- Вес переносится на левую ногу.
- Ракетка отводится назад левой рукой, которая удерживает головку ракетки.



Типичная траектория движения ракетки

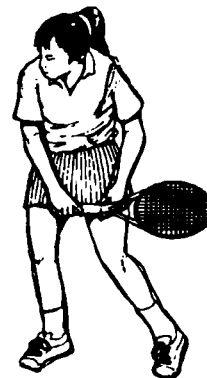


- Ракетка идет назад и затем опускается ниже высоты летящего навстречу мяча.
- Торец ракетки указывает на летящий навстречу мяч.
- Колени согнуты, чтобы помочь движению вверх.
- Все подготовительные шаги должны быть закончены во время этой стадии.

ФАЗА УДАРА

Замах вперед и точка удара

- Игрок делает шаг к мячу правой ногой непосредственно перед тем, как начинается замах вперед.
- Точка удара находится на высоте пояса впереди правой ноги.
- Лицевая сторона ракетки расположена ребром в точке удара.
- Траектория замаха — снизу вверх к цели.



Проводка

- Ракетка продолжает следовать за мячом к цели в длинном непрерывном маховом движении (замах снизу вверх).
- Рука останавливается выше плеча и мимо правого глаза.
- Носок правой кроссовки обращен к задней заградительной сетке, и игрок находится в равновесии.



III. Драйв слева (двумя руками)

ХВАТКА

- Удар слева с доминирующей правой рукой (со сменой хватки) — правая рука использует восточную хватку слева или континентальную. Левая рука использует восточную хватку справа.
- Удар слева с доминирующей левой рукой — обе руки используют восточную хватку слева (без смены хватки).
- Обычно игроки начинают хваткой справа двумя руками и затем, когда они становятся более опытными, они меняют хватку либо на континентальную, либо на восточную слева.

Ниже приводится пример удара слева двумя руками со сменой хватки.

Исходное положение

Такое же, как для удара одной рукой, за исключением того, что руки могут быть ближе друг к другу на ракетке.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ФАЗА

Поворот плеча и замах

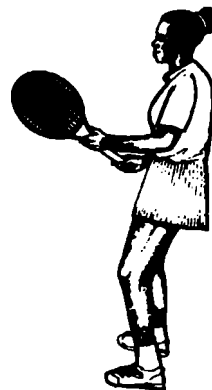
- Плечи поворачиваются и бедра вращаются. Хватка меняется в то время, как плечи поворачиваются.
- Вес переносится на левую ногу.
- Руки сходятся вместе.
- Ракетка идет назад и затем опускается ниже высоты летящего навстречу мяча.
- Торец ракетки указывает на летящий навстречу мяч.
- Колени согнуты, чтобы помочь поднимающемуся движению.



Доминирует правая рука



Доминирует левая рука



ФАЗА УДАРА

Замах вперед и точка удара

- Игрок делает шаг к летящему навстречу мячу непосредственно перед тем, как начинается замах вперед.
- Точка удара несколько впереди, чем при ударе слева одной рукой и больше в сторону.
- Правая рука прямая при ударе.
- Точка удара находится впереди правого бедра.
- Струнная поверхность ракетки располагается ребром в точке удара.
- Траектория замаха - снизу вверх к цели.



Проводка

- Ракетка продолжает следовать за мячом к цели в длинном непрерывном маховом движении.
- Обе руки заканчивают движение над высотой плеча.
- Носок левой кроссовки обращен к задней заградительной сетке.
- Руки могут заканчивать движение вытянутыми впереди туловища, либо локти могут быть согнуты и руки обвивают плечи.



Финиш 1



Финиш 2

IV. Поддача

Из-за того, что поддача вводит мяч в игру, она часто рассматривается как важнейший удар в теннисе.

Важными элементами, на которые нужно обратить внимание в хорошей поддаче, следующие:

- Непрерывное движение.
- Простое действие.
- Хорошее равновесие и точный подбор мяча.
- Относительно правильная хватка (ракетка ребром, кисть в удобном положении).



Континентальная хватка

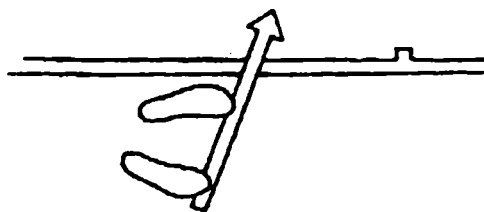
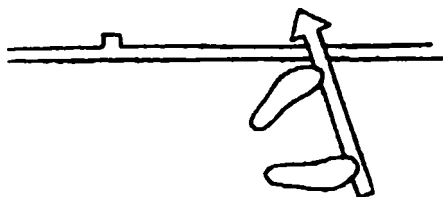
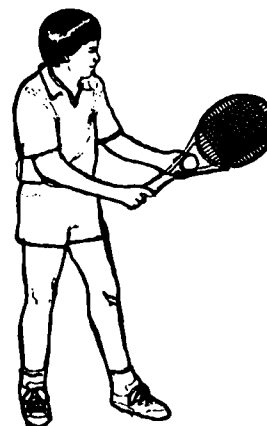
ХВАТКА

Для новичков может использоваться восточная хватка справа.

Континентальная хватка, которая находится где-то между восточной справа и восточной слева, рекомендуется для новичков с определенным опытом.

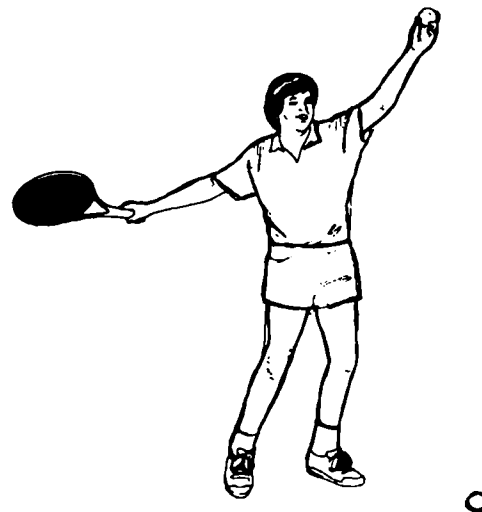
Исходное положение / стойка

- Встаньте боком к сетке с удобно расставленными ногами на ширине плеч. Правая нога почти параллельна задней линии. Левая нога обращена к правой стойке сетки.
- Ракетка удерживается впереди туловища, кисть и рука расслаблены. Ракетка должна поддерживаться за головку левой рукой. Диагональная линия, соединяющая носки обеих ног, должна быть обращена к цели.



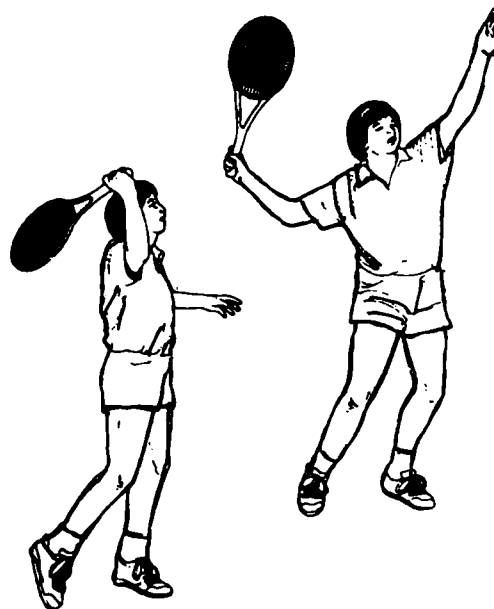
Замах и подброс

- Обе руки двигаются вниз вместе и вверх вместе.
- Подброс прямо вверх из вытянутой левой руки, по линии с левой ногой и впереди туловища.
- Ладонь руки на ракетке обращена вниз при замахе.
- Вес переносится плавно на переднюю ногу.
- Мяч подбрасывается достаточно высоко, чтобы облегчить контакт с ракеткой, когда бьющая рука полностью вытянута.



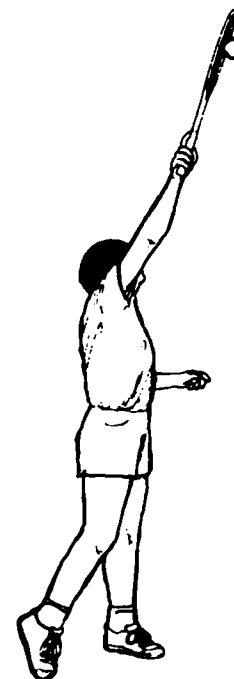
Силовая петля

- После подброса туловище начинает вращаться вперед, и ракетка опускается в круговой замахе за спиной и затем взмывает вверх к точке удара.



Точка удара

- Игрок должен вытянуться вверх, осуществляя контакт с мячом как можно выше.
- Контакт должен быть сделан чуть вправо и впереди туловища. Это приблизительно по линии с правым плечом и при полной вытяжке.
- Мяч необходимо ударить полностью вытянутой рукой и ракеткой.
- При ударе туловище вращается и вес переносится вперед, так что подошва правой кроссовки обращена к задней заградительной сетке.
- В идеале прямая линия должна проходить от кончика ракетки к пятке левой ноги.



Проводка

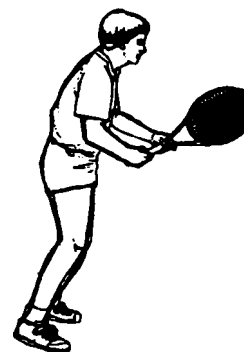
- Ракетка описывает широкую дугу и заканчивает движение у левого бока туловища.
- Вес полностью переносится на переднюю ногу.
- Пятка правой ноги обращена к задней заградительной сетке.



Примечание. По мере того, как игроки набираются опыта, правая нога может двигаться к корту после удара. Однако вначале правая нога должна оставаться в контакте с землей позади задней линии. Это поможет развить равновесие и заставит игрока развивать контролируемый и стабильный подброс.

V. Удар с лета

При ударе с лета игрок бьет по мячу до отскока. Игроки обычно играют с лета, когда располагаются между сеткой и серединой корта.

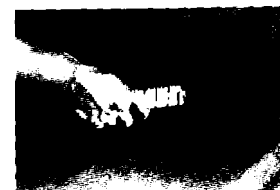


Исходное положение

- Исходное положение для удара с лета такое же, как для ударов справа и слева с отскока за исключением того, что ракетка часто держится чуть выше и впереди.



Континентальная хватка



Восточная хватка справа

УДАР С ЛЕТА СПРАВА

Хватка

Восточная хватка справа — для начинающих, континентальная хватка — по мере прогресса игроков.

Подготовка

- Плечи частично повернуты, и ракетка выравнена позади навстречу летящему мячу.
- Замах компактный.



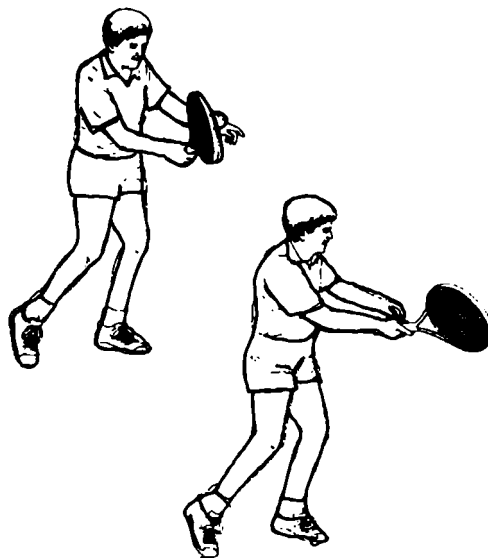
Подготовка вид сбоку



Подготовка вид спереди

Точка удара

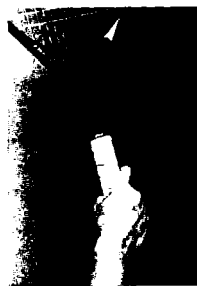
- Шагните по диагонали к полету мяча левой ногой прямо перед замахом вперед или совмещая с ним.
- Встречайте мяч впереди туловища, держите кисть твердо.
- Струнная поверхность ракетки слегка открыта, за исключением ударов по высокому мячу.
- Проводка также компактная — короткая проводка позволяет игроку быстро вернуться в исходное положение для подготовки к следующему удару.



УДАР СЛЕВА С ЛЕТА

Хватка

Восточная хватка слева для новичков.
Континентальная хватка по мере развития игроков.



Восточная хватка слева



Континентальная хватка

Подготовка

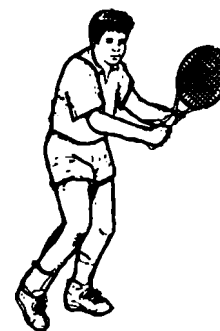
- Плечи частично повернуты и ракетка выравнена позади навстречу летящему мячу.
- Замах компактный.

Точка удара / проводка

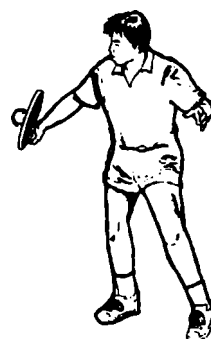
- Шагните по диагонали правой ногой к полету мяча прямо перед замахом вперед или совмещая с ним.
- Встречайте мяч впереди туловища, держа кисть твердо.
- Струнная поверхность ракетки чуть открыта, за исключением ударов по высокому мячу.
- Используйте компактную проводку. Короткая проводка позволяет игроку вернуться быстро в исходное положение и подготовиться к следующему удару.



Подготовка вид сбоку



Подготовка вид спереди



VI. Свеча

Свеча — это высокий навесной удар, обычно используемый как защитный с тем, чтобы отогнать соперника от сетки. Хотя свеча похожа на обычный удар с отскока, она бьется открытой поверхностью ракетки с меньшим замахом, более поднимающимся движением и с меньшей силой.

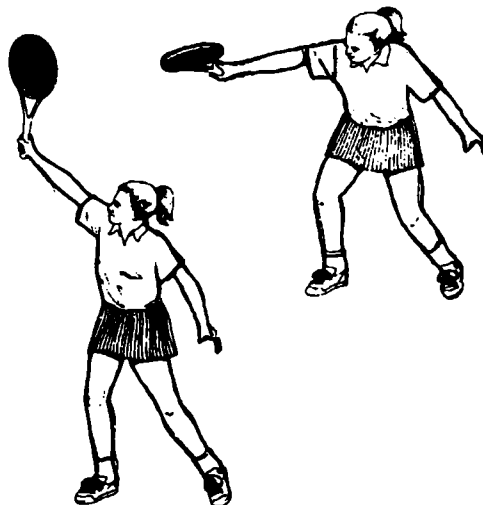


Хватка

Хватки, используемые при свече, те же самые, что и для ударов с отскока. Научите своих учеников делать следующее, когда они играют свечи:

- Занимать позицию раньше.
- Укорачивать замах.
- Открывать струнную поверхность ракетки.
- Производить замах ракеткой в плоскости вверх.

По мере того, как игроки набираются опыта, они пытаются развить атакующую свечу, которая бьется с более низкой траекторией и часто с топспином.

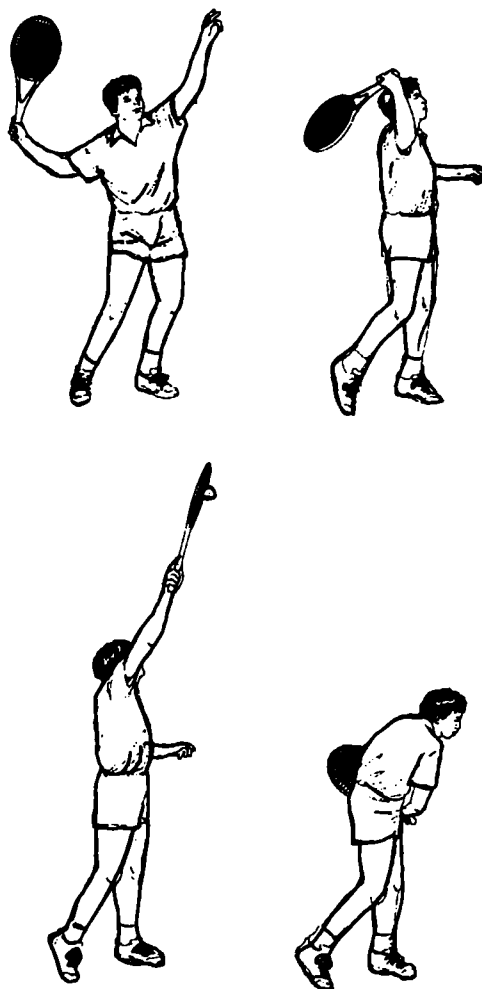


VII. Смэш

Игроки используют удар над головой, чтобы противостоять свече до или после отскока. Движение для смэша над головой, похожее на движение при подаче. Однако мяч бьется с укороченным замахом.

Удар над головой является более сложным ударом, чем подача, так как свечу труднее предугадать, чем подбросить мяч. Однако основной удар очень похож. При обучении удару над головой убедитесь, что ваши ученики:

- Поворачиваются боком.
- Рано готовят ракетку.
- Становятся под мяч, используя короткие подготовительные шаги.
- Держат голову поднятой вверх и смотрят на мяч до самого удара.
- Используют хватку для подачи. (Новички могут начинать с восточной хватки справа).
- Вытягиваются, чтобы произвести удар.
- Быстро возвращаются в исходное положение после смэша.



VIII. Вариации.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ АТАКУЮЩИЙ УДАР С ОТСКОКА, ПРЕДШЕСТВУЮЩИЙ ВЫХОДУ ИГРОКА К СЕТКЕ

Этот атакующий удар производится с середины корта, что позволяет игроку выйти к сетке. Подготовительный атакующий удар с отскока восполняет пробел между ударами с отскока и с лета. В нормальном обмене ударами с задней линии игроки пытаются ударить по мячу так, чтобы создать не защищенное для атаки место (т.е. производить глубокие удары и под углом с тем, чтобы получить короткий мяч). Как только такое случается, игрок должен стремиться либо нанести победный завершающий удар, либо произвести подготовительный атакующий удар. Главный замысел этого удара — не выиграть очко сразу, а занять позицию, чтобы выиграть очко ударом с лета или смэшом. Подготовительный атакующий удар с отскока может играть всеми нормальными способами для ударов с отскока (т.е. подрезанным, топспином или плоско).

ОБВОДЯЩИЙ УДАР

Ответом игроку, выходящему к сетке, является обводящий удар или свеча. Обводящий удар требует следующих элементов:

1. Ранняя подготовка — это позволяет игроку замаскировать его намерение (т.е. кросс, по линии или свеча).
2. Точность — он должен производиться низко над сеткой и близко к линиям.
3. Топспин — чтобы мяч нырял быстро.
4. Угол — чтобы обвести соперника.

УКОРОЧЕННЫЙ УДАР (ДРОПШОТ)

Это удар, который производится намеренно очень коротко на сторону корта соперника. Он может быть использован по следующим причинам:

1. Измотать соперника.
2. Выманить соперника к сетке.
3. Выиграть очко, когда игрок находится в неверной позиции или медленно двигается вперед.

Важным элементом успешного использования укороченного удара является неожиданность и скрытность.

В идеале он должен играть с обратным вращением (подрезкой) и должен производиться, когда игрок располагается далеко на задней линии. Его следует использовать умеренно.

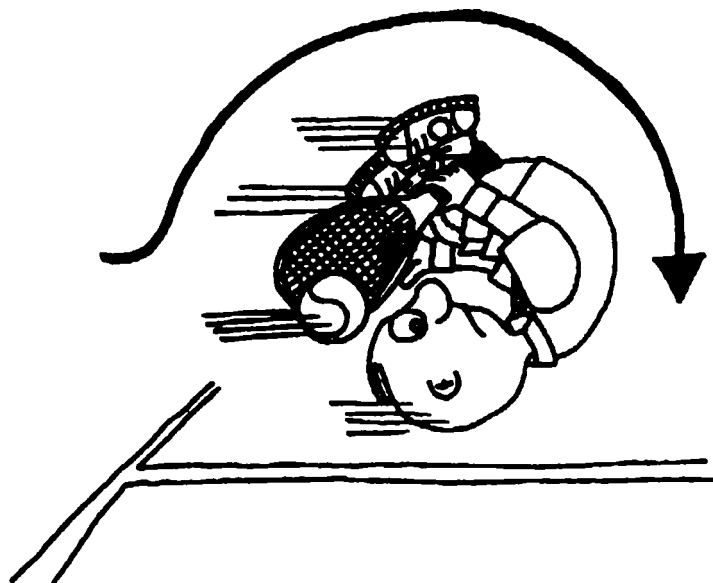


УДАР С ПОЛУЛЕТА

Удар с полулета происходит, когда игрок бьет по мячу сразу же после отскока. Он обычно играет в результате того, что мяч бьется в ноги игрока, когда он выходит к сетке. Удар с полулета должен играть вверх и обычно является защитным ударом.

СПИН: Вращение мяча

- I. Общие принципы вращения
- II. Вращение при ударах с отскока
- III. Преимущества топспина
- IV. Недостатки топспина
- V. Степень топспина
- VI. Преимущества обратного вращения/подрезки
- VII. Недостатки обратного вращения / подрезки
- VIII. Степень подрезки / нижнего вращения
- IX. Вращение при подаче
- X. подача с топспином
- XI. Резаная подача



I. Общие принципы вращения

Зачем используется вращение?

- Чтобы помочь контролировать мяч.
- Обеспечить более высокий запас от ошибки.
- Потому что тактика и стратегия современного тенниса требует этого (т.е. создавать углы, обводящие удары и т.п.).
- Современный инвентарь и различные покрытия корта позволяют использовать его эффективно.

Каков эффект вращения?

1. Вращение меняет вращение мяча в воздухе.
2. Вращение меняет траекторию полета мяча.
3. Вращение меняет отскок мяча.
4. Вращение меняет полет мяча после отскока.

II. Вращение при ударах с отскока

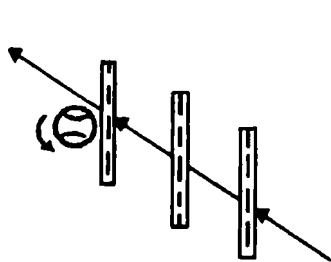
В основном имеется два типа вращения, используемые при ударах с отскока:

- топспин (удар с верхней подкруткой, крученный удар);
- нижнее вращение / подрезка.

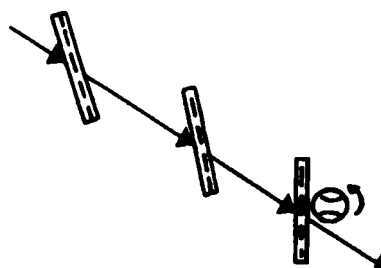
При топспине ракетка начинает движение снизу и заканчивает его выше точки удара. Поэтому требуется замах снизу вверх.

При подрезке ракетка начинает движение сверху и заканчивает ниже точки удара. Поэтому требуется замах сверху вниз.

- Следующая диаграмма иллюстрирует различные траектории при подрезке и топспине

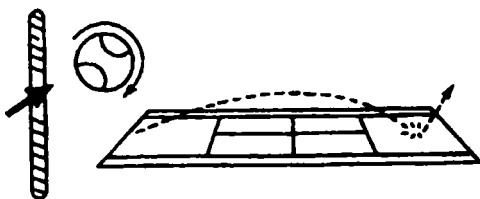


Умеренный топспин

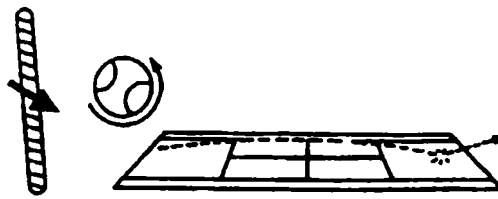


Умеренная подрезка

- Диаграммы ниже показывают разные траектории полета мяча как до, так и после отскока при топспине и подрезке:



Топспин



Подрезка

III. Преимущества топспина

- **Контроль.** Главное преимущество при ударе топспином заключается в том, что он помогает, позволяя игроку бить по мячу выше над сеткой, с меньшим риском послать мяч за пределы корта. Это дает игроку большой запас от ошибки.
- **Темп.** Топспин особенно важен для игроков, которые бьют по мячу с темпом, так как у летящих быстрее мячей больше шансов вылететь за пределы площадки. Топспин помогает держать эти мячи в площадке, заставляя мяч опускаться вниз.
- **Высокий отскок.** Топспин заставляет мяч нырять, ударяясь об землю с более высоким углом подхода, что дает в результате более высокий отскок.
- **Быстрый отскок.** Удары топспином отскакивают быстрее, чем плоские или подрезанные с той же самой начальной скоростью и углом падения, что также делает их трудными для приема. Хотя большинство теннисных ударов замедляются при ударе о поверхность корта, удары топспином не будут замедляться так сильно, так как мяч вращается в направлении полета. Результатом этого является меньшее трение о поверхность корта, действующее на мяч. Передняя скорость мяча может, в некоторых случаях, возрасти после отскока мяча, если действительная скорость удара очень медленная, а вращение очень сильное (т.е. свеча с верхней подкруткой).
- **Расчет времени.** Удары топспином, произведенные на игрока, выходящего к сетке или находящегося у сетки, очень трудно рассчитать по времени, так как мяч ныряет или падает быстро.
- **Глубина.** Легче держать вашего соперника на задней линии при ударе с верхней подкруткой, так как эти удары отскакивают выше и часто летят глубже в корт.

IV. Недостатки топспина

Хотя у правильно произведенных крученых ударов много достоинств, удары топспином имеют также и некоторые недостатки. Они включают:

- **Расчет времени.** Крученые удары труднее рассчитать по времени. Ракетка находится в зоне удара очень короткий период времени, так как головка ракетки движется очень быстро в верхней плоскости. Это особенно верно, когда принимаешь быстро посланный мяч. Поэтому результатом этого является больше ударов не по центру.
- **Низкие мячи.** Так как крученые удары бьются с использованием движения снизу вверх, головка ракетки начинает с положения ниже точки удара, то трудно начинать движение ракетки ниже точки удара при очень низких мячах.
- **Мощь.** Чрезмерные крученые удары отбирают силу удара.
- **Высокие мячи.** Если точка удара находится очень высоко, то трудно погладить спинку мяча движением снизу вверх, особенно при использовании удара слева одной рукой.

V. Степень топспина

Степень топспина определяется:

- **Траекторией ракетки** или степенью замаха снизу вверх. Чем острее угол замаха, тем больше кручения производится.
- **Скоростью головки ракетки при ударе.**
- **Углом поверхности ракетки при ударе.** При большинстве ударов с отскока струнная поверхность ракетки находится фактически перпендикулярно к земле при ударе.



Траектория движения ракетки при топспине

VI. Преимущества обратного вращения / подрезки

- **Скольжение.** Если мяч бьется с низкой траекторией, это заставит мяч скользить и отскочить низко, затрудняя вашему сопернику отразить этот удар.
- **Расчет времени.** Короткие подрезанные удары легче рассчитать по времени, так как ваша ракетка находится в зоне удара дольше.
- **Меньше усилия.** Для того, чтобы ударить подрезанный мяч, требуется минимальное физическое усилие.
- **Низкие мячи.** Легче направлять мяч через сетку при подходе к низкому короткому мячу.

- **Защита.** Подрезанные удары могут эффективно использоваться в защитных ситуациях, когда это нужно, чтобы направить мяч через сетку коротким ударом и открытой струнной поверхностью ракетки.
- **Высокие мячи.** Легче производить подрезанные удары по высоким мячам ввиду относительной слабости плеча в таком положении.

VII. Недостатки обратного вращения/подрезки

- **Темп.** Трудно ударить с темпом, так как мяч имеет тенденцию вылетать за пределы корта.
- **«Садятся».** Подрезанные мячи с более высоким углом падения имеют тенденцию «садиться» на некоторых кортах после их отскока, что облегчает их возврат.
- **Планирование.** Подрезанные мячи имеют большую склонность парить, делая их легкими для удара с лета.

VIII. Степень подрезки / нижнего вращения

Степень нижнего вращения определяется:

- **Траекторией ракетки.** Чем круче движение вниз, тем сильнее подрезка.
- **Скоростью головки ракетки при ударе.** Чем быстрее головка ракетки движется при ударе с постоянным обводным углом, тем больше будет подрезка.
- **Углом струнной поверхности ракетки при ударе.** Чем больше открыта струнная поверхность ракетки, тем больше будет произведенное вращение (при ударах с задней линии он редко превышает 5 градусов).
- **Вращением принимаемого мяча.** Чем больше степень топспина, тем сильнее будет подрезка.

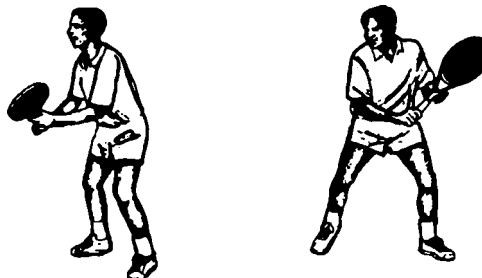


Траектория движения ракетки при подрезке

ПОДРЕЗКА СЛЕВА

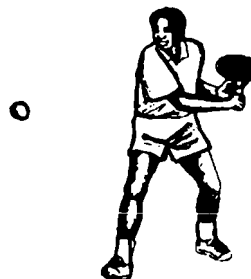
Хватка

- Восточная слева или континентальная хватки.



Замах

- Ракетка заводится назад выше уровня приближающегося мяча. Левая рука поддерживает головку ракетки, струнная поверхность ракетки открыта.



Замах вперед и удар

- Игрок делает несколько мелких подготовительных шагов до того, как шагнуть к мячу правой ногой. Ракетка движется сверху вниз, струнная поверхность ракетки слегка открыта (5 градусов максимум при ударе). Точка удара не настолько впереди, как при драйве с топ-спином.



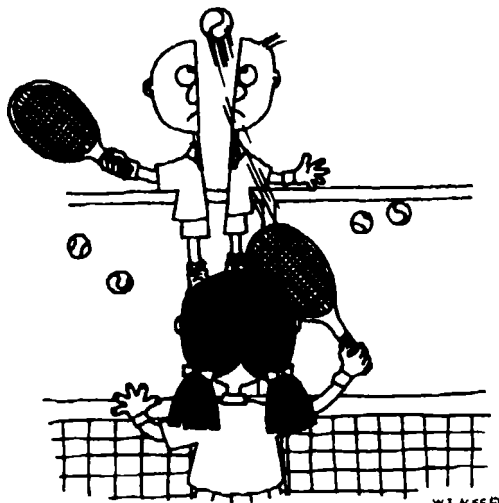
Проводка

- Ракетка продолжает следовать за мячом к цели, заканчивая движение выше высоты плеча. Пятка задней ноги обращена к задней заградительной сетке.



ПОДРЕЗКА СПРАВА

Подрезка справа обычно используется как вынужденный удар, когда по различным причинам игрок не имеет времени занять позицию для удара по мячу. Она также иногда используется как подготовительный удар на очень быстрых покрытиях. Для этого удара используется восточная хватка справа или континентальная.



Подрезка может быть очень эффективной!

IX. Вращение при подаче

- Следующая диаграмма иллюстрирует различие в траектории и пути полета мяча между плоской подачей, резаной и подачей с топспином.

Вращения подачи

Плоская подача
(Небольшое переднее вращение мяча)

Подача с топспином
(Переднее вращение мяча)

Резаная подача
(Переднее и боковое вращение мяча)

Траектория мяча сбоку

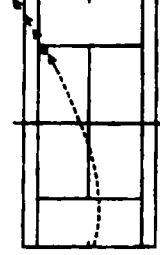
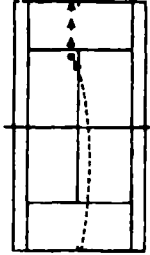
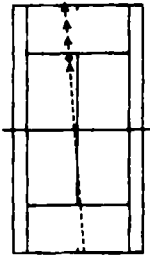


Мяч отскакивает нормально

Отскок обычно выше и быстрее, чем при плоской подаче, мяч вращается в сторону от прямой траектории мяча

Отскок обычно ниже, чем при плоской подаче

Траектория полета мяча



- Точка удара

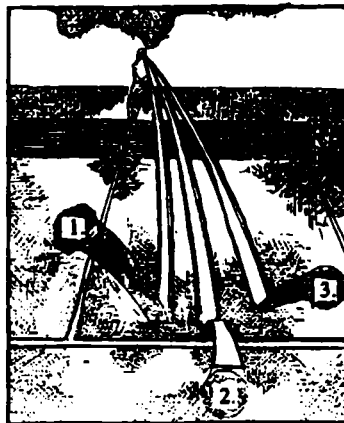


Плоская

Топспин

Подрезка

- Отскок



1. Топспин
2. Плоская
3. Подрезка

Х. Поддача с топспином

ВЫПОЛНЕНИЕ

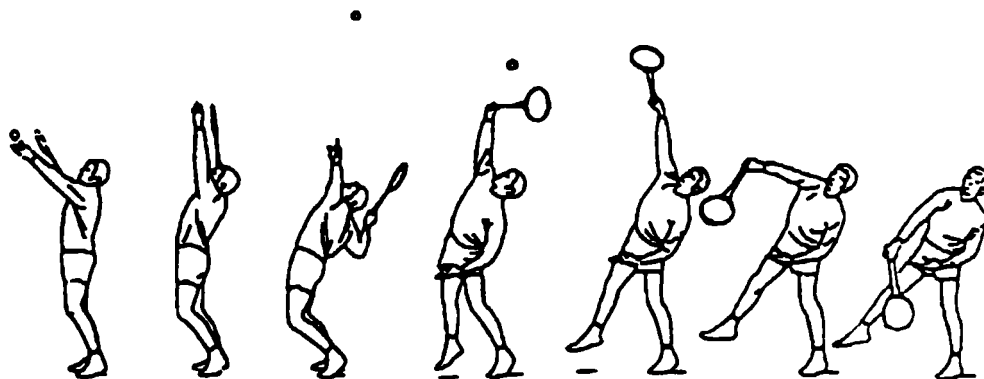
Механика подачи с топспином очень похожа на механику плоской подачи. Однако имеется несколько заметных отличий:

- Вместо удара по мячу полностью вытянутой рукой ракетка гладит спинку мяча в чуть более низкой точке удара, производя требуемый топспин.
- Мяч обычно бьется немного дальше слева от туловища.
- Движение струнной поверхности ракетки при ударе происходит снизу слева до верхней справа тыльной стороны мяча, или приблизительно с «7 часов до 1 часа» на тыльной стороне мяча.
- Степень вращения определяется углом струнной поверхности ракетки, траекторией движения ракетки и скоростью головки ракетки при ударе

ТАКТИЧЕСКОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

- Поддача с топспином обычно используется как вторая подача или как вариант первой подачи. Она позволяет игроку перебивать мяч выше над сеткой (большой запас от ошибки) и тем не менее заставляет его отскакивать в квадрате подачи. Топспин имеет тенденцию опускать мяч быстрее, чем при плоской подаче.
- Мяч отскакивает выше при подаче с топспином, затрудняя его прием.
- Для подающих или играющих с лета игроков, особенно в парной игре, она дает подающему больше времени для того, чтобы выйти к сетке, так как мяч летит медленнее, чем при плоской подаче.
- Некоторым игрокам труднее принимать подачи с вращением, потому что мяч рикошетит от струнной поверхности ракетки, если принимающий пытается просто заблокировать ее. Это особенно верно при приеме слева.
- В парной игре она позволяет вам выбивать вашего соперника с позиции в левом квадрате (для правой).

Поддача с топспином



XI. Резаная подача

ВЫПОЛНЕНИЕ

Механика резаной подачи похожа на механику плоской со следующими различиями:

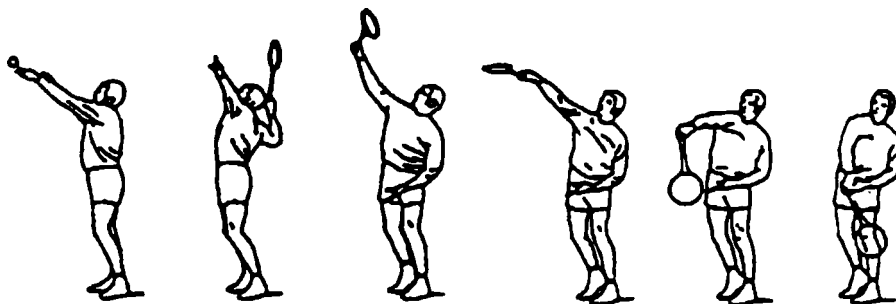
- Подброс обычно чуть больше вправо.
- Удар производится поглаживанием вправо по мячу.
- Степень вращения определяется углом струнной поверхности ракетки, траекторией движения ракетки и скоростью головки ракетки при ударе.

ТАКТИЧЕСКОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

Резаная подача заставляет мяч отскакивать по диагонали влево (справа от принимающего после отскока). Тактическое использование такой резаной подачи включает:

- выбивание соперника с корта при подаче в правый квадрат;
- эксплуатирует удар соперника справа, если это слабый удар, или при игре с левшой, эксплуатируя удар слева этого игрока;
- облегчая подачу по центру в левый квадрат;
- она часто имеет более низкую траекторию, угол падения и более медленную скорость после удара о покрытие корта, вынуждая мяч отскакивать ниже и затрудняя прием;
- из-за трудности в определении направления и вращения мяча в воздухе резаные подачи могут быть тактически полезны в закручивании мяча на корпус соперника;
- она вынуждает соперника забегать под удар справа для того, чтобы ударить по мячу, если он пытается защитить свой слабый удар слева.

Резаная подача



Эта глава включает информацию и рисунки, предоставленные с разрешения Tennis Canada, the Coaching Department of the Lawn Tennis Association of Great Britain and the Real Federation Espanola de Tenis



Организация тренировочных занятий

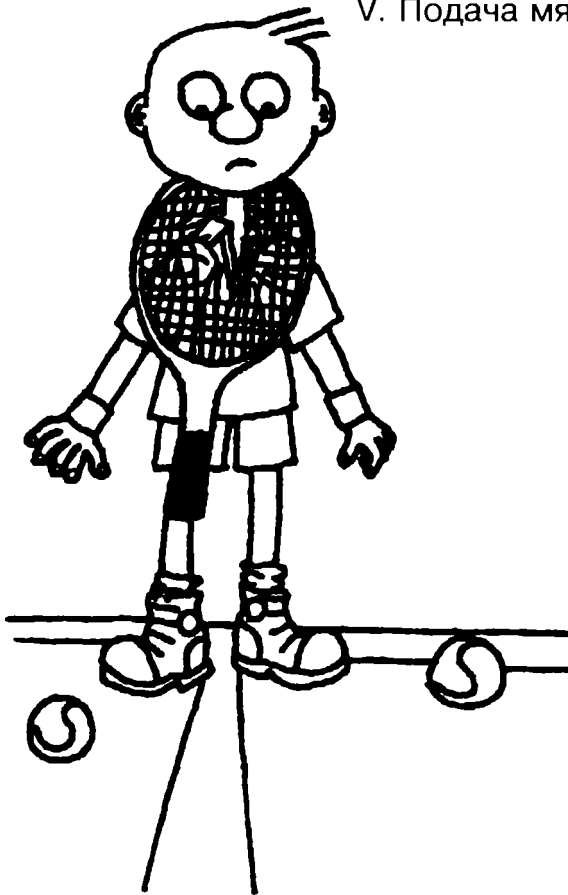
I. Элементы типичного занятия

II. Подготовка

III. Безопасность

IV. Демонстрация ударов

V. Подача мячей



I. Элементы проведения занятий

- Знакомство / представление.
- Разминка / оценка.
- Демонстрация и объяснение технических приемов.
- Демонстрация упражнения / тренировки, которые будут использоваться для усвоения технических приемов.
- Выполнение упражнений / тренировки.
- Наблюдение и обратная связь по качеству технических приемов.
- Игровая ситуация / веселая игра.
- Остывание и разбор.
- Поощрение для последующих занятий.

II. Подготовка

Тренер по теннису, готовясь к занятию, должен иметь в виду следующее:

- Количество и возраст учеников.
- Приверженность и ожидания учеников.
- Количество кортов.
- Наличие стенки.
- Наличие сеток, стоек, ракеток, мячей и т.п.
- Наличие скамеек, колец, мишеней и других учебных пособий, соответствующих уровню учеников.
- Продолжительность курса / длительность занятия.
- Раздевалки, туалеты, напитки и т.п.
- Личный инвентарь — ручка, свисток, блокнот, доска, мел и часы.

Следующие предложения помогут в подготовке занятия:

1. Записывайте.

Необходимо поощрять инструкторов, чтобы они всегда готовили свои занятия загодя. Эта подготовка должна включать изложение целей тренировки, технические приемы, которые надо развивать, методы прогресса, организацию занятия, игры и количество времени, которое будет отведено каждому виду деятельности. Этот материал должен храниться в папке инструктора для использования в будущем.

2. Имейте под рукой весь необходимый инвентарь.

Составьте список необходимого инвентаря, включая мячи, конусы, мишени, веревки, мини-ракетки, доску и т.п. и имейте все это под рукой.

3. Планируйте демонстрацию и объяснение.

Планируйте заранее демонстрацию и объяснение упражнения, технических приемов, над которыми вы будете работать.

4. Планируйте упражнения.

Подготовьте заранее упражнения по развитию техники / тренировки, которые могут быть использованы. Определите, какова будет ротация учеников. Также определите виды мячей, которые будете подавать, роль инструктора и время, отведенное для каждого упражнения.

Подготовьте упражнения / тренировку для нечетного и четного количества игроков на случай отсутствующих.

5. Подготовьте игру.

Подготовьте игру, которая включит недавно приобретенные технические навыки, и будьте готовы объяснить и продемонстрировать эту игру.

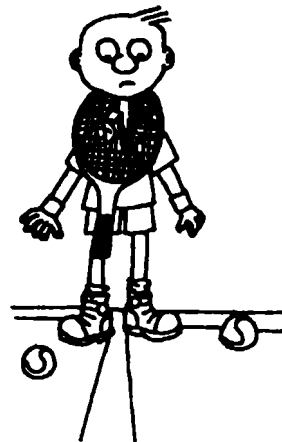
III. Безопасность

Обеспечение безопасности занятий является одной из ваших важнейших обязанностей. Групповые занятия могут быть опасными, так как несколько человек одновременно действуют на ограниченном пространстве.

Ключевые моменты, которые следует помнить для безопасности, включают следующее:

- Ставьте корзины с мячами так, чтобы ученики не натолкнулись на них или не произошло бы каких-нибудь других неприятностей, когда они кладут мячи обратно в корзину.
- Ставьте левшей правильно, так чтобы они могли избежать контакта с ракетками других учеников.
- Раздвиньте учеников. Эта предосторожность помогает предотвратить то, чтобы ученики не били друг друга ракетками или мячами во время упражнений по нанесению ударов.
- Контролируйте буйные замахи. Подчеркните ученикам, что теннис — это игра контролируемых ударов.
- Избегайте упражнений, которые подвергают учеников опасности быть задетыми мячом от ракетки другого ученика.
- Регулярно убирайте теннисные мячи, чтобы игроки не наступили на них.
- Вычищайте воду и грязь с корта, чтобы предотвратить подскользывание.
- Внимательно следите за действиями всего класса постоянно — никогда не поворачивайтесь спиной к участникам занятия.
- Никогда не покидайте корта, пока идет занятие.
- При демонстрации — убедитесь, что ученики не тренируют свои замахи так, что могут ударить других учеников.

- Установите, где находится ближайший телефон в экстренном случае.
- Держите при себе аптечку первой помощи во время занятий.
- Постарайтесь пройти курс оказания первой помощи с тем, чтобы вы знали, что делать в случае травмы / чрезвычайной ситуации.



IV. Демонстрация ударов

Поговорка «Лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать» — самая верная при обучении теннису. Вы должны уметь предоставить ясную зрительную демонстрацию любого желаемого удара. На 1-ом уровне вы должны уметь демонстрировать классические варианты подачи, удары справа и слева с отскока, удар справа с лета, удар слева с лета и смэш.

Используйте следующие рекомендации для демонстрации ударов:

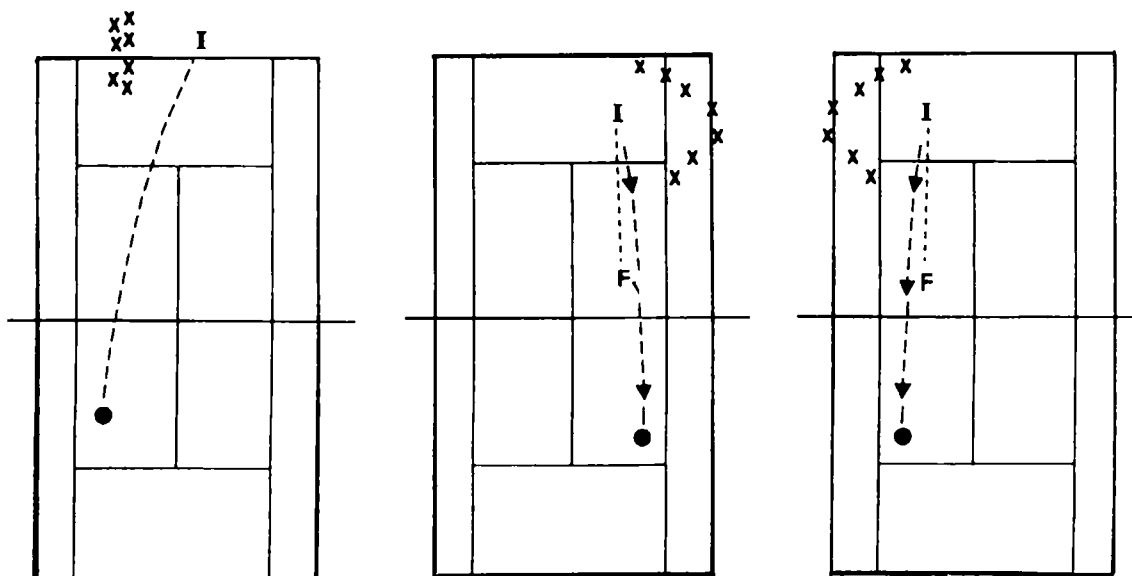
- Перед началом демонстрации всегда объясняйте, почему этот технический прием или удар необходим и как его можно использовать.
- Проводите все демонстрации очень медленно.
- Для демонстрации ударов используйте классическую форму.
- Демонстрируйте весь удар до того, как разделить его на части.
- Назовите их и продемонстрируйте взаимоотношение мяча, ракетки и тела.
- Убедитесь в том, что все ученики могут ясно видеть демонстрацию.
- Повторяйте демонстрации по несколько раз.
- Снабжайте демонстрации кратким словесным объяснением данного технического приема: используйте ключевые слова и фразы одновременно с демонстрацией (например, «снизу вверх» для ударов с отскока).
- Там, где необходимо, проведите демонстрации, имитирующие игровую ситуацию (например, бейте по мячу с первого отскока, через сетку).
- Дайте возможность ученикам увидеть демонстрацию с разных углов.
- Не забывайте, что ученики могут использоваться вами для демонстрации некоторых ударов.

Помните:

- 80% времени дети учатся путем наблюдения и имитации.
- 20% времени дети учатся путем слушания, чтения и оценки информации.

Поэтому пусть ваши демонстрации говорят сами за себя!

Основные позиции для демонстраций



**Позиции для
демонстрирования
подачи**

**Позиции для
демонстрирования
удара слева**

**Позиции для
показа удара
справа**

Ключ

I — Инструктор F — Подающий мячи --- Ударенный мяч Поданный мяч ● — Мяч x — Ученик

V. Подача мячей

Вы должны уметь хорошо подавать мячи, то есть осторожно подбрасывать или бить по мячу и направлять его так, чтобы ученик смог выполнить определенный технический прием. Подброс мячей должен соответствовать способностям ученика и техническому приему, которому обучаешь.

В идеале тренер должен уметь выполнять пять типов подачи мячей с различных позиций на корте.

- Подача с руки / подбрасывание.
- Подача ракеткой с подброшенного мяча.
- Подача ракеткой без отскока мяча.
- Подача с лета от сетки в ситуации обмена ударами.
- Подача для удара с отскока в ситуации обмена ударами.

При подбрасывании с руки либо вы, либо один из учеников может подавать мяч. Мяч подбрасывается несильно под удары справа или слева, с отскока или с лета. Из-за легкости контролирования скорости бросаемого мяча этот тип подачи наиболее подходящий для новичков. При перебросе через сетку подающий и бьющий должны стоять близко к сетке.

Подача бросанием заключается в том, что мяч бросается рядом с учеником. «Бросание» может осуществляться тренером, товарищем-учеником или самим игроком. Правильное подбрасывание является важной частью развития игры (самооценка).

Подача ракеткой с подброшенного мяча — обычно осуществляется с середины корта или от задней линии. Этот тип подачи дает ученикам больше времени для подготовки к удару.

Подача ракеткой без отскока мяча обычно производится от сетки или с середины корта, но иногда также и с задней линии. Этот тип подачи очень эффективен, так как позволяет тренеру подавать быстрее и позволяет наблюдать за учениками. Используйте короткий удар с лета и открытую струнную поверхность ракетки для такого типа подачи.

Примечание. Ставьте корзину с мячами рядом с вашей свободной рукой для эффективного снабжения мячами.

При **подаче с лета**, которая осуществляется от сетки, вы должны бить с лета ученикам под удары с отскока или с лета. Для того, чтобы эффективно подавать с лета, тренер должен научиться снимать скорость с мяча.

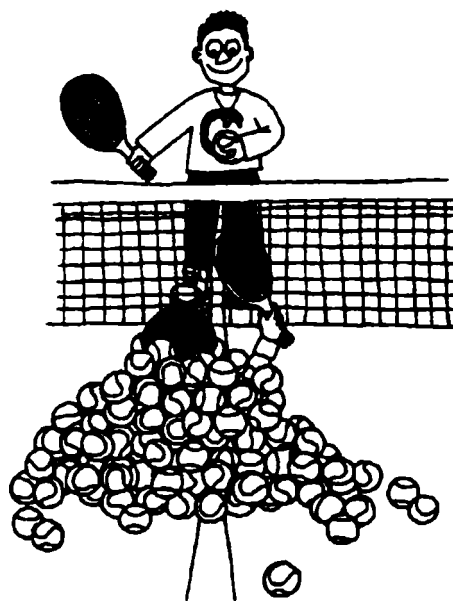
Подача при обмене ударами с отскока осуществляется либо с середины корта, либо с задней линии.

Этот тип подачи мячей наиболее распространенный и включает в себя направление мяча в конкретные участки на корте с тем, чтобы позволить ученикам демонстрировать технический прием в имитационной матчевой ситуации.

ОБЩИЕ ПРОБЛЕМЫ ПРИ ПОДАЧЕ МЯЧЕЙ

Общие проблемы при подаче мячей включают:

- Мяч подается слишком близко к ученику.
- Мяч летит слишком быстро для уровня мастерства ученика.
- Отскок слишком высокий или слишком низкий.
- Мяч подается с топспином новичкам.
- Ученик-подающий отходит назад слишком далеко от сетки при подаче партнеру на противоположной стороне, который стоит слишком близко к сетке (сетка поэтому становится препятствием для хорошей подачи мяча).
- Подающий ученик стоит слишком близко к бьющему.
- Длинная очередь учеников, ожидающих удара.



Для того чтобы помочь решить эти проблемы:

- Покажите ученикам, как нужно правильно подавать мячи.
- Дайте им потренироваться подавать мячи без ударов.
- Определите им мишени для прицеливания с тем, чтобы помочь улучшить их точность (например, проведите для них линию на полпути между линией подачи и сеткой, покажите, куда целиться).

ЧАСТОТА ПОДАЧИ МЯЧЕЙ

Эффективное развитие техники требует повторения. Это означает, что ученики должны, где это возможно, снабжаться мячами несколько раз подряд.

Как только упражнение начинается и у ученика есть ясная идея того технического приема, который нужно тренировать, ему должно быть предоставлено несколько возможностей выполнить данный технический прием и скорректировать любые ошибки при выполнении. Эти исправления могут быть сделаны без помощи инструктора или путем эффективного опроса игрока инструктором.

Ситуации с подачей мячей должны быть организованы так, чтобы позволить, по крайней мере, по две подачи мяча на каждого игрока. Это дает ученику лучшую возможность добиться успеха и дает инструктору лучшую возможность оценить выполнение. Очереди игроков должны быть ограничены тремя на очередь, если это возможно.

Эта глава включает информацию и рисунки, предоставленные и воспроизведенные с разрешения Тренерского департамента Lawn Tennis Association of Great Britain Tennis Canada



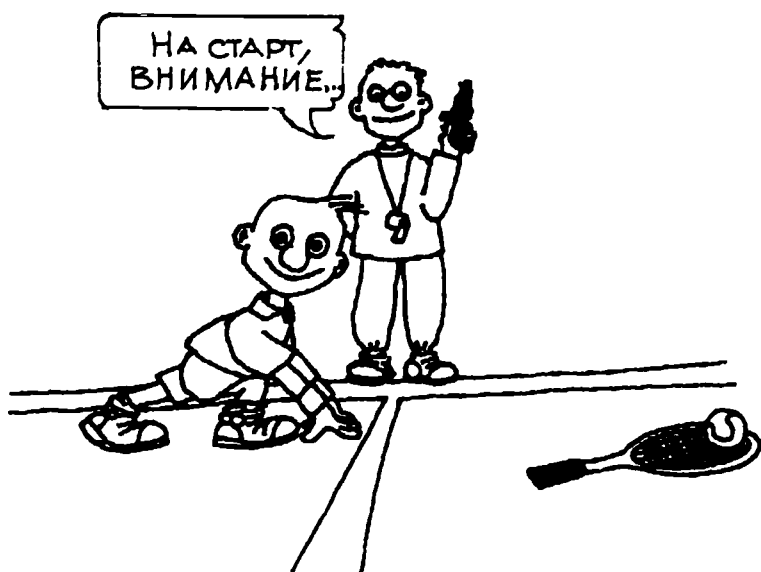
The Lawn Tennis Association



Последовательности обучения.

Как обучать теннису новичков

- I. Введение
- II. Статика / последовательности подачи мяча
- III. Динамика / последовательности розыгрыша мяча
- IV. Мини-теннис
- V. Комбинированные статические и динамические последовательности
- VI. Последовательности обучения
 - 1. Удары с отскока
 - 2. Подача
 - 3. Удары с лета



I. Введение

Есть несколько методов обучения новичков теннису. Эти методы обычно включают в себя последовательную систему обучения основным ударам (т.е. ударам с отскока, подаче, ударам с лета и смэшу). Используемый тип процесса обучения будет зависеть от ряда факторов, включающих:

- возраст учеников;
- групповое это занятие или индивидуальное;
- понимание / интеллектуальный уровень учеников — способны ли они усвоить техническую информацию, передаваемую словами. Чем моложе ученики, тем больше необходимо визуальной информации;
- имеющиеся спортивные сооружения и инвентарь.

Для того, чтобы играть в теннис на достаточном уровне, игрок должен развить:

1. Принимающие навыки — способность правильно оценивать полет мяча (скорость, вращение, траекторию и т.п.) и занимать позицию для того, чтобы сделать определенный удар. Это включает в себя, во-первых, слежение за мячом и затем — движение к мячу.
2. Проекционные навыки — это способность развивать технику, необходимую для того, чтобы ударить мяч в цель, когда игрок находится в исходной позиции.

Последовательности обучения, используемые для того, чтобы познакомить новичков с теннисом, должны включать работу над обеими этими навыками.

Для упрощения последовательности обучения можно разделить на 2 типа:

1. Статический / последовательности подачи мячей.
2. Динамический / последовательности розыгрыша мяча.

II. Статика /последовательности подачи мячей

Эти последовательности способствуют очень небольшому объему движений со стороны игрока. Первоначально мяч подается рукой тренером или партнером так, чтобы игрок мог работать над его/ее техникой. Игрок работает над развитием совершенного бьющего действия/удара (проекционные навыки), но часто не улучшает навыки приема, которые необходимы для того, чтобы играть в «игру» теннис.

Статические последовательности иногда включают в себя удар, разбиваемый на его компоненты (например, при ударах с отскока):

- Исходное положение.
- Замах.
- Шаг/перенос веса.
- Точка удара.
- Проводка.

Игроки учатся выполнять действие без мяча путем «имитирования» модели удара. Затем они совершенствуются путем усложнения подачи мячей:

- Подача броском с отскоком.
- Подача рукой (без сетки).
- Подача рукой (через сетку).
- Подача ракеткой.
- Подача из корзины тренером (имитация розыгрыша мяча).
- Подача для перекидки с лета.
- Подача для перекидки ударов с отскока.
- Игра / матч.

Подача может осуществляться тренером или коллегой-учеником. Через некоторое время игрок становится достаточно хорош для того, чтобы играть игру.

При статических последовательностях тренер часто использует различные уровни подачи мячей с различными компонентами удара, например:

- игрок заводит ракетку назад, делает шаги и делает замах ракеткой вперед до точки удара там, куда тренер подает мяч;

или

- игрок отводит ракетку назад, тренер с руки подает мяч через сетку, игрок делает шаги, бьет по мячу и делает проводку.

Разложение удара на компоненты, как описано выше, часто может быть полезно в качестве коррекционной техники.

Преимущество статических последовательностей заключается в том, что игрок получает хорошее ощущение того, что такое «совершенный удар». Они изучают важные элементы удара и поэтому могут лучше действовать как тренеры для себя и своих товарищей-учеников («дружеское» обучение).

Главным их недостатком является то, что учеников не заставляют много работать над их навыками приема. И еще эти упражнения, если они проводятся слишком долго, могут стать скучными. На начальных стадиях статических последовательностей подачи мячей у игроков нет шанса играть в игру теннис (т.е. перекидываться с соперником через сетку), что часто является причиной того, ради чего они явились на тренировку в первую очередь.

II. Динамика / последовательности обмена ударами

Эти последовательности занимают как навыки приема, так и проекции. Тренер устанавливает упражнения для игроков, которые включают в себя обмен ударами и которые помогают игрокам улучшить их движения к мячу и их навыки слежения за мячом. Используя такой тип последовательностей, тренер должен принимать то, что первоначальное бьющее действие, использованное для того, чтобы выполнить задание, может быть далеко от «совершенной техники», которую пытаются развить статические последовательности.

Динамические последовательности включают в себя задания по все более усложняющемуся обмену ударами. Эти последовательности обычно начинаются с укороченного замаха и первоначально включают в себя осторожное перебивание мяча через воображаемую сетку или с близкого расстояния от сетки. Игроки постепенно отходят все дальше назад от сетки, добавляя больший замах и проводку по мере того, как подходят к задней линии.

Самым успешным способом использования динамической последовательности в обучении новичков в молодом возрасте теннису является мини-теннис.

IV. Мини-теннис

Мини-теннис включает в себя обучение теннису маленьких детей в активном и веселом виде. Используя меньший корт и более управляемую ракетку или битку, игроки имеют возможность изучать теннис на деле. Игроки играют в подлинную игру теннис с самого начала. Они быстро учатся играть успешно, используя основные технические приемы тенниса в ситуации розыгрыша мяча, имитируя действия тренера, более старших игроков и теннисных звезд.

Меньший корт и ракетки важны. Использование менее прыгучего мяча (например, из пенопласта или переходного мяча) также помогает. Однако, вероятно, более важна философия мини-тенниса, т.е.:

1. Удары обычно не разбиваются на компоненты. Учеников поощряют играть полный удар с самого начала.
2. Игроки учатся путем наблюдения, имитирования и действия.
По этой причине философия мини-тенниса включает в себя то, что тренер очень мало говорит или словесно объясняет. Вместо этого тренер обучает путем демонстраций.
3. Игроки, пытаясь выполнить поставленные тренером задачи, работают над навыками приема и проекции.
4. Если дети активны и получают удовольствие, они захотят прийти на следующее занятие.

По мере того, как ученики взрослеют, они постепенно переходят на большие корты и большие ракетки, и в конце концов — на теннис на нормальном корте.
(См. Мини-теннис — Развитие основ)

V. Комбинированные статические и динамические последовательности

Одним из эффективных способов обучения новичков теннису иначе, чем через мини-теннис, является соединение некоторых статических последовательностей с некоторыми последовательностями, основанными на обмене ударами.

Статические последовательности помогут ученикам получить ясную картину и хорошее чувство того, что такое совершенный удар (т.е. правильную технику).

Динамические последовательности обеспечат игроку развитие навыков приема (слежение за движением мяча и т.п.), что будет необходимо, если правильная техника будет когда-либо использована в матче.

Вероятно, хорошей рекомендацией насчет времени, потраченного на каждый тип последовательностей, будет:

Статика / тренировки с подачей мячей: одна треть.

Динамика / тренировки с розыгрышем мяча: две трети.

ИМИТИРУЮЩИЕ УДАРЫ

Умение производить удары без мяча очень важно и должно использоваться во всех последовательностях. Если ученики не могут производить удар без мяча, то вряд ли можно ожидать, что они произведут его с мячом. .ii

Также, если ученики могут производить удар без мяча, то у них, очевидно, имеется представление и чувство этого образцового удара. Они могут тогда сравнить подлинный удар, когда бьют по мячу, с имитирующим ударом (т.е. сравнить их собственный удар с образцовым). Это позволяет им действовать в качестве своих собственных тренеров, когда тренер отсутствует.

V. Последовательности обучения

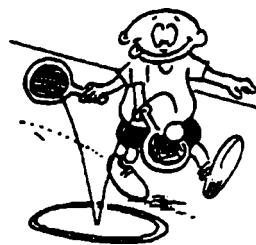
Имеется много способов обучения учеников основным ударам. Важно при этом добиться того, чтобы последовательности, используемые тренером, работали как на навыки проекции, так и на навыки приема у учеников. На начальной стадии ученики обычно должны прогрессировать в теннисе следующим образом:

1. Знакомство с ракеткой и мячом (техника держания).
2. Прием (без ракетки), например, бросить/ловить мяч.
3. Самопроекция (выше), принципы контроля мяча:
 - направление;
 - расстояние;
 - высота.
4. Прием — проекция с партнером:
 - взаимодействие — пытаться ударить мяч назад партнеру несколько раз;
 - соревнование, розыгрыш очков — пытаться ударить мяч в сторону от партнера.

Ниже приводятся примеры последовательностей, которые могут использоваться для ударов с отскока, подачи и ударов с лета.

I. УДАРЫ С ОТСКОКА

Шаг 1 Игрок, играя один, бьет мяч вверх, целясь в цель, используя правильную хватку.



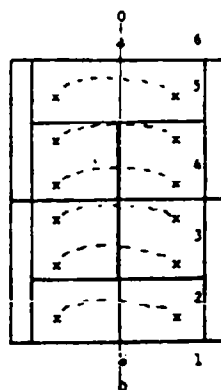
Шаг 1

Шаг 2 Игрок и партнер бьют попеременно, целясь в одну и ту же цель.



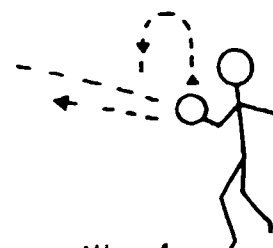
Шаг 2

Шаг 3 Игрок и партнер бьют мяч через воображаемую сетку или небольшое препятствие, целясь каждый в свою цель.



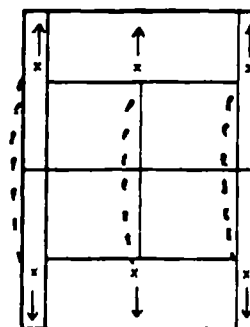
Шаг 3

Шаг 4 Игрок и партнер бьют мяч через сетку, целясь в цель. Игроки могут бить мяч два раза — раз, чтобы получить контроль и раз — чтобы вернуть партнеру.



Шаг 4

Шаг 5 Игрок и партнер бьют через сетку, целясь каждый в свою цель — игроки стоят примерно в 2 метрах друг от друга.



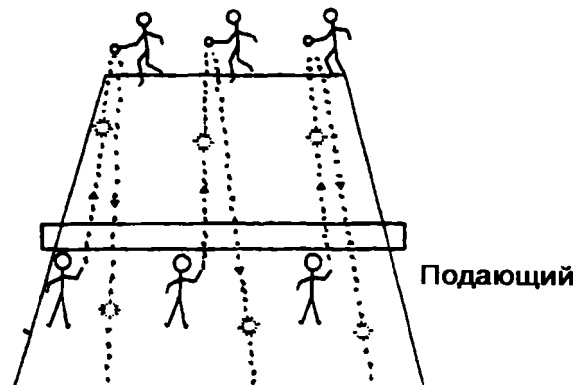
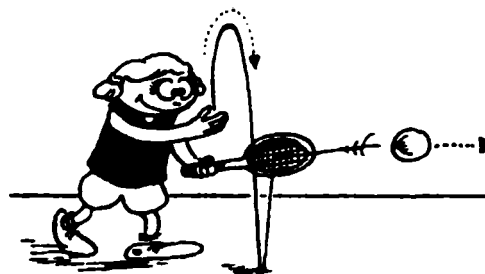
Шаги 5 и 6

Шаг 6 Игроки постепенно отходят назад к задней линии, добавляя проводку — по-прежнему целясь каждый в свою цель. Замахи становятся длиннее, по мере того как игроки отходят назад.

Шаг 7 Игроки разыгрывают очки на середине корта. Очко засчитывается после того, как два подряд мяча перелетят через сетку.

Замечания:

1. Чтобы начать каждый розыгрыш мяча, игроки должны дать мячу отскочить перед тем, как бить по нему.
2. Игрокам должны показывать хорошую демонстрацию образцового удара через регулярные интервалы во время данной последовательности.
3. Игрокам должна предоставляться возможность «имитировать» образцовый удар без мяча.
4. Между шагами 3, 4, 5 и 6 игрокам должна предоставляться возможность практиковать образцовый удар в статической ситуации (т.е. один подающий, один бьющий). Это даст ученикам хорошее чувство идеального удара, который они смогут постепенно пытаться использовать в упражнениях по обмену ударами.



ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ СМЕНЕ ХВАТКИ ПРИ УДАРАХ С ОТСКОКА

- Шаг 1** Бьющий начинает на линии подачи. Подбрасывающий подбрасывает сначала под удар справа, бьющий кричит «бок» и двигает руку на эту сторону ракетки. Затем подбрасывающий бросает под левую руку, а бьющий кричит «верх» и двигает руку к вершине ракетки; подбрасывающий чередует, а бьющий выкрикивает соответствующую команду и действует соответственно.
- Шаг 2** Подбрасывающий подбрасывает под любую руку (неизвестно) и бьющий командует и действует соответственно. Бьющий и подбрасывающий меняются регулярно.
- Шаг 3** Игроки затем свободно обмениваются ударами, оба выкрикивая соответствующее командное слово, и действуют соответственно.
- Шаг 4** Игроки обмениваются ударами с 3/4 корта — постепенно отходя к задней линии. Игроки продолжают выкрикивать «верх» или «бок» соответственно.

II. ПОДАЧА

Шаг 1 Балансированное бросание — игроки бросают мяч в цель или на расстояние. Они должны сохранять равновесие и руки должны двигаться вместе (руки вверх вместе — бросок!).

Шаг 2 Игроки производят имитационные подачи без мяча.

Шаг 3 Игроки тренируют подброс — подбрасывают мяч так, что он возвращается в подбрасывающую руку.

Шаг 4 Игроки начинают близко к сетке. Они производят одну имитационную подачу и затем одну подачу с мячом. Игрок должен удержать окончание и сохранить равновесие. Игрок сравнивает действительную подачу с имитационной.

Примечание: Во всех вышеуказанных последовательностях старайтесь класть чехол от ракетки между ног игроков, чтобы помочь сохранять равновесие во время подачи или броска. Для того, чтобы сохранить равновесие, подброс должен быть выполнен точно. Потеря равновесия обычно вызывается плохим подбросом.

Шаг 5 Игроки подают в квадрат подачи с позиции близко к сетке. Когда 5 подач подряд попадают в квадрат с достаточной техникой, игрок отходит на три шага назад и подает с этой позиции, постепенно отходя к задней линии.

Шаг 6 Игра на половине корта — два подающих и один принимающий. Игроки разыгрывают очко.

Примечание: Может понадобиться разбить подачу на компоненты. Однако это нужно делать только тогда, когда игрок, после попыток в течение достаточного времени, не может овладеть полным движением. подача может быть также разложена в качестве коррекционной техники (например, для метательного действия, начиная с ракеткой за головой, затем подброс и удар).

Если вам действительно надо будет разбивать подачу на части, то последовательность может быть следующая:

Шаг 1 Получение правильной хватки при подаче — практикуйте подбитие мяча нижним концом ракетки.

Шаг 2 Начиная в боковой стойке возле загородки и с ракеткой за спиной, практикуйте вытягивание с полностью вытянутой рукой с ракеткой и стукните по загородке нижним концом ракетки.

Шаг 3 Как и выше, только ударяя по загородке струнной поверхностью ракетки.

Шаг 4 С ракеткой сзади — тренируйте подбрасывание и ловлю левой рукой.

Шаг 5 Стоя около загородки с ракеткой сзади, тренируйте подбрасывание и подбивание мяча краем ракетки о загородку.

Шаг 6 Как и выше, только подбивая мяч струнной поверхностью ракетки.

Шаг 7 Стоя возле сетки с ракеткой сзади, подбросьте мяч и перебейте его через сетку.

- Шаг 8** Как и выше, но добавьте сопровождение, удерживая его до счета 5.
- Шаг 9** Попробуйте симитировать полную подачу с работающими в последовательности подбрасывающей и бьющей руками.
- Шаг 10** Тренируйте подачу с близкого расстояния к сетке, используя одну имитационную подачу, за которой следует полная подача. Игроки должны сравнивать подачи и делать любые необходимые поправки.
- Шаг 11** Постепенно отходите к задней линии.

III. УДАРЫ С ЛЕТА

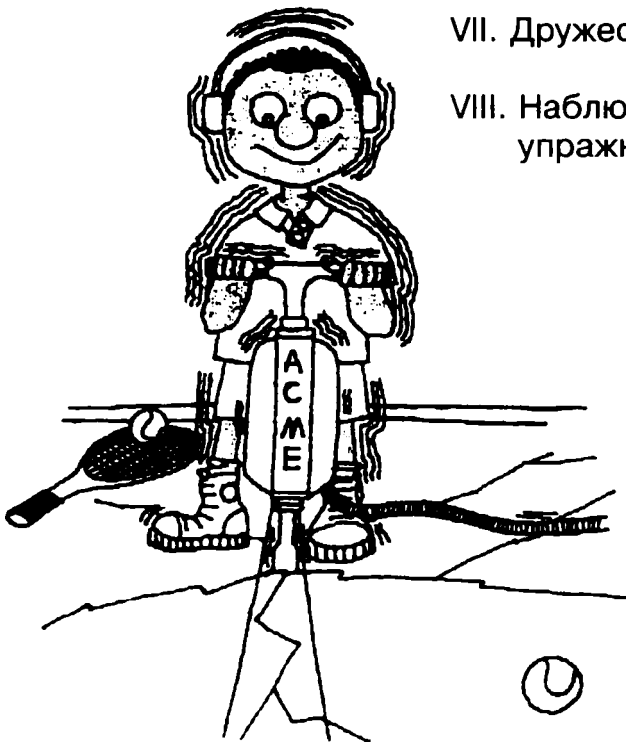
- Шаг 1** Игрок держит руки вместе впереди туловища. Партнер бросает мяч; игрок ловит мяч правой рукой. Рука должна оставаться неподвижной после того, как пойман мяч. [Для удара с лета слева тренируйте встречу мяча тыльной стороной руки или рукой с оттопыренным большим пальцем].
- Шаг 2** Игрок держит ракетку за головку и пытается поймать мяч на струнную поверхность ракетки — шаг совпадает с ударом. Игрок постепенно передвигает руку вниз к рукоятке ракетки. Для того, чтобы предотвратить излишний замах, бьющие могут начинать спиной к заградительной сетке.
- Шаг 3** Один игрок действует как бьющий, другой — как подающий и ловящий. Игрок бьет поочередно с лета справа и слева в руки ловящего.
- Шаг 4** Выстройтесь в ряд в позиции для удара с лета справа. Убедитесь, что ракетки учеников находятся прямо напротив друг дружки. Игроки отходят назад на полпути между сеткой и линией подачи. Попробуйте завязать обмен ударами с лета справа.
- Шаг 5** Так же, как выше, используя удары с лета слева.
- Шаг 6** Ловящий подбрасывает мяч всюду (т.е. высоко/низко, под удар справа, слева). Игрок пытается сыграть мяч назад в руки ловящего, контролируя его. Игрок пытается вернуться в исходное положение до того, как мяч пойман.
- Шаг 7** Контролируемые удары с лета:
Игрок и партнер стоят на полпути между линией подачи и сеткой. Игроки пытаются держать мяч в игре, используя удары с лета справа и слева. Игроки должны стараться вернуться в исходное положение до того, как партнер ударит по мячу.

Эта глава включает рисунки, предоставленные Tennis Canada и воспроизведенные с ее разрешения



Тренировки и построение занятий

- I. Общие соображения
- II. Оценка тренировок
- III. Типы тренировок / построений
- IV. Тренировки с корзиной
- V. Адаптационные тренировки
- VI. Дифференциация
- VII. Дружеское обучение
- VIII. Наблюдение и обратная связь по упражнениям / тренировкам



I. Общие соображения

Вы можете использовать много различных построений занятий при обучении теннису. Однако во всех случаях вы должны учитывать некоторые основные соображения при структурировании соответствующих построений занятий и упражнений.

- Количество кортов.
- Количество учеников.
- Количество имеющихся в наличии мячей.
- Способности учеников.
- Цель занятия.
- Умение учеников подавать мячи (рукой, ракеткой или обмениваться ударами).
- Заградительные сетки, стенки и другие дополнительные учебные пособия.

II. Оценка тренировок

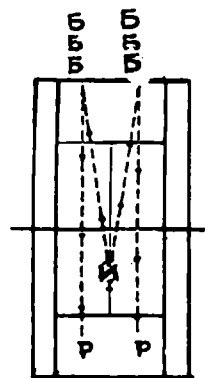
Используйте следующий вопросник для оценки эффективности ваших тренировок.

- Соответствует ли данная тренировка способности учеников?
- Достигает ли данная тренировка желаемой цели?
- Возникают ли у учеников проблемы?
- Имеется ли большая активность?
- Есть ли возможности для коррекции?
- Имеется ли интенсивность в тренировке?
- Интересна ли тренировка?
- Безопасна ли тренировка?
- Имеет ли тренировка какую-либо конкретную игровую или техническую ориентацию?
- Следует ли тренировка естественной последовательности от простого к сложному?

III. Типы тренировок / построений

ТРЕНИРОВКИ В РЯД, ИНСТРУКТОР ПОДАЕТ МЯЧИ

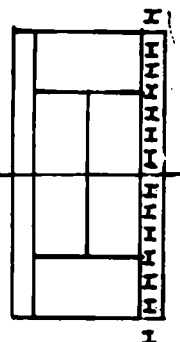
Этот тип тренировки заключается в том, что инструктор делит группу на два ряда. Затем инструктор и любой помощник подбрасывают мячи игрокам для определенного количества ударов. Когда игрок во главе ряда заканчивает бить, он или она должны сохранять активность (т.е. пойти в противоположную сторону корта и собирать мячи). Ограничивайте количество игроков в каждом ряду до трех, если возможно. При необходимости формируйте больше рядов из трех человек.



КЛЮЧ
И = Инструктор
--- = Путь мяча
Р = Район попадания
Б = Бьющий ученик

ТРЕНИРОВКИ У СТЕНКИ

Этот тип упражнений проводится, когда инструктор велит ученикам тренироваться у сетки

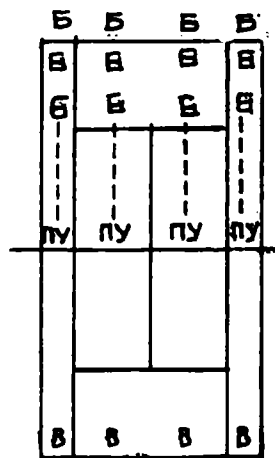


КЛЮЧ
--- = стена
Н = бьющий ученик

ТРЕНИРОВКИ БЬЮЩИЙ — ПОДБРАСЫВАЮЩИЙ — СОБИРАЮЩИЙ

При недостаточном наличии помощников/инструкторов игроки внутри группы могут использоваться как подбрасывающие мячи своим товарищам-ученикам. Можно поощрять подбрасывающих действовать в качестве тренеров (дружеское обучение). Некоторые ученики будут действовать как собиратели мячей. Игроки должны менять позиции каждые несколько минут. Построение данного занятия показано ниже:

Метод Бьющий — Подбрасывающий — Возвращающий освобождает инструктора для того, чтобы ходить вокруг всего класса и помогать ученикам на индивидуальной основе.



КЛЮЧ
--- = Путь мяча
Б = Бьющий ученик
ПУ = Подкидывающий ученик
В = Возвращающий

ТРЕНИРОВКИ ПО РОЗЫГРЫШУ МЯЧА

Они заключаются в том, что ученики тренируют технику или приемы в ситуации обмена ударами. При этом типе тренировки ученики обмениваются ударами друг с другом. Преимущества этого типа тренировки заключаются в том, что:

- Ученики учатся контролировать мяч.
- Улучшается оценка мяча учениками.
- Она знакомит с движением. Игрок должен занимать позицию для того, чтобы ударить по мячу.

- Инструктор может ходить вокруг группы и отбивать мяч поочередно с каждым учеником.
- Путем замены игроков в каждом обмене ударов вы можете ставить до 12 игроков на каждом корте.
- Ученики часто находят тренировки по обмену ударами более стимулирующими и бросающими вызов, чем тренировки «бьющий — подкидывающий — возвращающий».

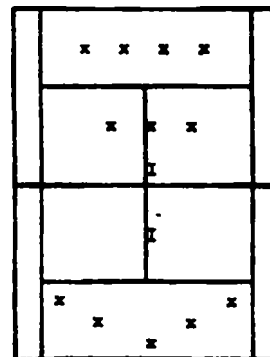
Некоторые типы организаций для тренировок по розыгрышу мяча показаны ниже:

1. Только обращение с мячом

Ученики и инструктор находятся по одну сторону сетки.

Ученики стоят полукругом так, чтобы инструктор мог видеть всех сразу.

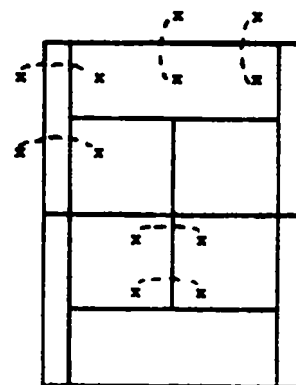
Ученики совершают удары одни, целясь в цель (например, круг, очерченный на корте).



2. Обмен ударами без препятствия

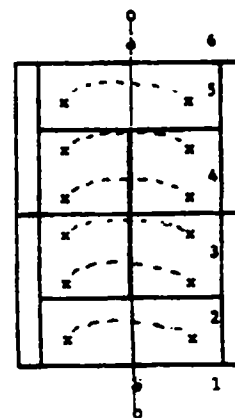
Пары учеников стоят лицом друг к другу.

Игроки целятся каждый в свою цель или через воображаемое препятствие.



3. Обмен ударами с препятствием

К примеру, натяните веревку через центр корта. Это даст 6 мини-кортов, достаточных для 12 учеников.

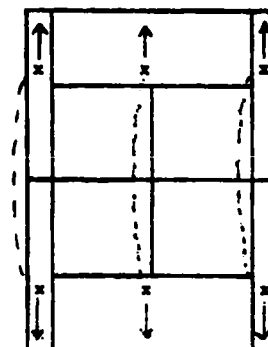


4. Обмен ударами через сетку

Обмен ударами с середины корта до полного корта

Это упражнение обычно выполняется максимум с 6 учениками на каждый корт. Однако, заменяя учеников после каждого розыгрыша мяча, можно задействовать 12 игроков.

Три пары учеников обмениваются ударами и постепенно отходят назад.

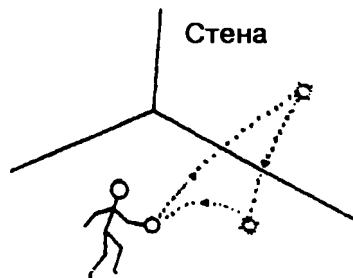


ТРЕНИРОВКИ, ИМИТИРУЮЩИЕ МАТЧ

Это тренировки с корзиной, где инструктор подает мячи ученикам таким образом, чтобы имитировать определенные матчевые ситуации, например: тренер подкидывает раз под удар справа, раз под удар слева, раз под подготовительный удар, раз под удар с лета и раз под удар над головой (см. заметки об упражнениях с корзиной).

ТРЕНИРОВКИ У СТЕНКИ

Тренировка у стенки является идеальным способом для совершенствования. Имеется множество прекрасных упражнений, объясненных в «Мини-теннис — Развитие основ», «Теннисные тренировки» и на видео «Мяч на стенке».



УПРАЖНЕНИЯ СО СТАНЦИЯМИ

Если класс можно разделить на группы с равными способностями, тогда тренировки по станциям могут быть полезным построением. На каждой станции (обычно один корт) занимаются разной деятельностью или упражнением. (Например, один корт — для подачи, один — для ударов с лета и один — для ударов с отскока). Игроки находятся на этих станциях определенное количество времени до того, как меняются. В конце тренировки каждый игрок проведет равное время на каждом корте.

ВЕСЕЛЬЕ / ТРЕНИРОВКИ / УПРАЖНЕНИЯ НА АКТИВНОСТЬ

Часто упражнения проводятся с одной лишь целью привлечения внимания учеников. Эти упражнения обычно кратковременны (например, бег до заградительной сетки и обратно, эстафеты и т.п.) и используются для того, чтобы добавить и дополнить другие менее технически ориентированные упражнения. Тренеры должны стараться иметь 10—20 таких упражнений на внимание в своем распоряжении и должны включать их в занятие с регулярными интервалами для того, чтобы поддерживать интерес.

IV. Тренировки с корзиной

Ниже приводятся несколько моментов для размышления при использовании тренировок с корзиной:

1. Корзина с мячами должна ставиться со стороны неиграющей руки инструктора. Таким образом инструктору легче эффективно подкидывать мячи и ученикам также легче возвращать мячи в корзину.
2. При подаче мяча смотрите на ученика, а не на полет мяча.
3. Разнообразьте скорость и трудность подачи согласно способности каждого ученика.
4. Чем больше группа, тем меньше мячей подряд должно подаваться каждому ученику.

Например: 3 игрока — подавайте 4 мяча каждому игроку до того, как они станут собирать их.

6 игроков — подавайте 2 мяча каждому до того, как они станут собирать их, и т.д.

Однако старайтесь ограничивать ряды тремя игроками, если это возможно.

5. При больших группах предпочтительна быстрая подача мячей (т.е. снабжение мячами 2 рядов игроков одновременно).
6. Игроки, ожидающие своей очереди, должны быть активными (например, имитировать удар, бегать на месте, действовать, как дружеский тренер, и т.п.).

V. Адаптационные тренировки

(См. Тренировки / Журнал построения обучения в Приложении)

Ниже приводятся способы адаптационных тренировок, которые отвечают различным ситуациям:

1. Измените счет, например, для того, чтобы подчеркнуть хорошую проводку; игроку дают одно очко за хорошую законченную проводку и два очка, если проводка хороша и мяч попадает в корт. Очки не начисляются, если проводка плохая.
2. Измените состязание, например, включите командное соревнование в тренировку, вместо того, чтобы игроки соревновались индивидуально.
3. Измените или видоизмените правила, например, работая над тренировками подготовительных ударов и ударов с лета с учениками младше 12 лет, измените правила так, чтобы не разрешалось играть свечи.
4. Уменьшите размер корта, например, тренируя подачу и удары с лета, позвольте игрокам начинать подавать близко к линии подачи, используя только ширину корта.
5. Измените размер мишеней (больше или меньше), чтобы обеспечить оптимальную трудность.
6. Варьируйте сложность подброса для каждого игрока: сделайте его более легким для более слабых игроков и более сложным для более сильных, таким образом обеспечивая успех для всей группы.
7. Используйте все имеющееся пространство корта, например, вместо того, чтобы тренер снабжал мячами один ряд из девяти игроков, он снабжает мячами три ряда из трех игроков поочередно.
8. Тренировки / упражнения должны становиться последовательно все более трудными и прогрессировать к матчу. Не забывайте... дети приходят к вам для того, чтобы играть в теннис... так дайте же им играть в эту игру.

- ***Помните — хорошая тренировка может стать плохой, если она используется слишком долго.***

VI. Дифференциация

При групповом обучении, когда у игроков разные способности и они прогрессируют разными темпами, важна дифференциация. Она включает в себя то, что группа одновременно выполняет одни и те же задачи (тренировки или упражнения) с различающимися степенями трудности.

Это может включать использование разных мячей (например, пенопластовых), меньший корт, разные правила (разрешается 2 отскока) и т.д. для той же самой деятельности.

VII. Дружеское обучение

При групповом обучении «Дружеское обучение» может быть очень эффективным орудием для воспитания уверенности в себе и лидерских навыков. Оно также может помочь держать неактивных учеников в большой группе занятыми продуктивным образом.

Этот метод обучения включает в себя обучение учеников простым моментам (проводка, подготовка ракетки и т.п.), чтобы наблюдать за ними у своего коллеги-ученика. Например, в группе из 3 человек один ученик подает мячи, один ученик бьет справа, в то время как третий ученик, «друг-учитель», стоит у сетки и следит за ранней подготовкой. «Друг-учитель» поднимает руку, если ракетка не отведена назад до того, как мяч перелетает через сетку.

VIII. Наблюдение и обратная связь по упражнениям / тренировкам

A. НАБЛЮДЕНИЕ

Инструктор должен находиться в таком месте, которое позволяет ему наблюдать за всей группой. Это поможет инструктору определить, все ли поняли упражнение.

Б. ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

1. По упражнению / тренировке

Если создается впечатление, что у некоторых учеников имеются трудности, то инструктор без колебаний должен остановить упражнение и внести необходимые корректировки или продемонстрировать упражнение еще раз.

После оценки коэффициента успеха данного упражнения инструктор должен перерегулировать уровень сложности, если он находит, что это необходимо.

Инструктор должен, по возможности, организовать ротацию учеников для того, чтобы он мог видеть каждого отдельно.

Во время каждого упражнения игроки должны получать обратную связь; хорошо ли они выполняют упражнение или нет.

2. По мастерству

Для того, чтобы больше времени проводить с учениками, у которых возникают трудности, инструктор должен планировать свое время таким образом, чтобы не оставить без внимания каждого. На стадии обучения положительная поддержка так же важна как и коррекция.

Если, кажется, что у всех возникли те же самые трудности, то инструктор должен обеспечить некую групповую обратную связь, или, возможно, показать этот технический прием или упражнение снова.

В. ОЦЕНКА

После того, как все ученики достигли какой-либо приемлемой степени успеха (приблизительно 8 из 10), соберите их вокруг себя для вопросов и ответов, чтобы рассмотреть технические аспекты упражнения.

Примечание: Инструктор должен стремиться сделать так, чтобы все упражнения были динамичными. Каждое упражнение должно создавать движение и включать всех учеников. Ученики не должны быть бездеятельными долгое время.

Эта глава включает информацию и рисунки, предоставленные и воспроизведенные с разрешения тренерского департамента Lawn Tennis Association of Great Britain and Tennis Canada



The Lawn Tennis Association



Tennis Canada

Диагностика и техника исправления ошибок

I. Введение

II. Диагностический вопросник

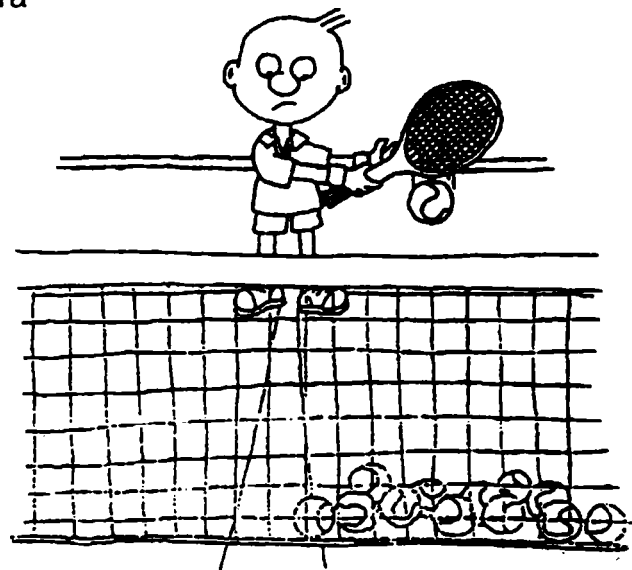
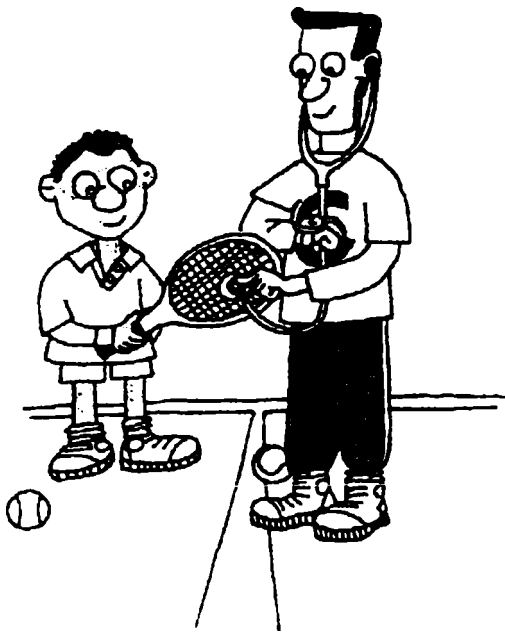
III. Коррекционная техника

— Удары с отскока

— Подача

— Удар с лета

— Смэш



I. Введение

- Диагнозы — для тренеров.
- Коррекция — для игроков.
- Не ищите только отрицательных аспектов в диагнозах — ищите также положительные области, которые можно развить.
- Тренеры должны корректировать то, что они считают технической погрешностью, когда они абсолютно уверены в том, что:
 - а) они двигают ученика к лучшему действию (для игрока);
 - б) они могут произвести долгосрочное изменение за то время, которое они должны работать с этим игроком;
 - в) игрок видит ценность и цель такого развития;
 - г) это вмешательство не затронет других аспектов развития ученика, т.е. долгосрочной уверенности в себе.
- Тренеры должны стараться следовать вопроснику для того, чтобы быть уверенными в том, что они ставят диагноз правильно

II. Диагностический вопросник

● ОТНОШЕНИЕ

- мотивирован / привержен / сосредоточен ли ученик на данной задаче?

● ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

- верно ли исходное положение?

● ХВАТКА

- верна ли хватка для этого конкретного удара?

● СЛЕЖЕНИЕ

- следит ли игрок за полетом мяча?
- адекватно ли игрок оценивает траекторию, скорость, вращение и отскок мяча?

● ДВИЖЕНИЕ / РАБОТА НОГ

- первоначальная реакция на летящий навстречу мяч (скорость реакции);
- двигается ли игрок эффективно, чтобы занять позицию для удара?
- использует ли игрок большие шаги или мелкие шаркающие шажки?
- замедляет ли игрок движение, когда подходит к мячу или он бежит во время удара?
- сохраняет ли игрок равновесие?

● ПОДГОТОВКА РАКЕТКИ

- отводится ли ракетка назад достаточно рано? — до того, как мяч перелетает через сетку? до того, как мяч отскакивает?
- слишком длинный замах или слишком короткий?
- рано ли поворачиваются плечи?

● ЯВЛЯЕТСЯ ЛИ ЗАМАХ АДЕКВАТНЫМ ДЛЯ ДАННОГО УДАРА?

- мах снизу вверх для поднятого удара? сверху вниз для подрезки?
- плавный ли замах?
- достаточна ли скорость ракетки?
- следует ли она за линией мяча?

● ТОЧКА УДАРА / ПЛОЩАДЬ УДАРА

- высота — слишком высокая или слишком низкая;
- ширина — слишком узкая или слишком широкая;
- глубина — слишком рано или слишком поздно.

● КОНТРОЛЬ СТРУННОЙ ПОВЕРХНОСТИ РАКЕТКИ В ПЛОЩАДИ УДАРА

- летит ли мяч туда, куда игрок хочет, чтобы он полетел? Если нет, то почему? Куда бы ни полетел мяч, он летит туда, куда указывала струнная поверхность ракетки;
- соответствует ли точка удара используемой хватке?

● РАВНОВЕСИЕ / ПЕРЕНОС ВЕСА

- имел ли игрок полный контроль над его / ее телом во время удара?
- переводится ли вес в том же направлении, в котором был ударен мяч?

● ФИНИШ

- сделал ли игрок проводку после удара?
- была ли проводка достаточной?
- мешает ли финиш плавности удара или скорости ракетки?

● ВОЗВРАЩЕНИЕ

- вовремя ли возвращается игрок в исходное положение для следующего удара?

Вышеприведенный вопросник имеет дело главным образом с Технической диагностикой. Однако проблемная область, которую необходимо диагностировать, не всегда будет технической. Тренер, возможно, должен будет рассмотреть следующие области с тем, чтобы обнаружить проблему:

- **Тактика** — например, игрок может совершать ошибки, выбирая тактические варианты с высоким риском.

- **Состояние** — например, игрок может «мазать» из-за усталости.
- **Психология** — например, часто, когда игроки нервничают, они начинают совершать невынужденные ошибки.

● ОДНА КОРРЕКЦИЯ ЗА РАЗ

- Исправляйте лишь по одной технической погрешности за раз, начиная с наиболее очевидной.

● ПОВТОРЯЕМЫЕ ОШИБКИ

- Когда ученики делают ряд ошибок повторно, это обычно означает, что коррекционное упражнение само по себе слишком трудное. Если это так, то упражнение нужно упростить путем уменьшения корта, требуя меньшую точность в исполнении подачи мяча и т.п.

● ПОЛЬЗА И НЕДОСТАТКИ КОРРЕКЦИИ

Потенциальная польза от внесения изменения в технику должна перевешивать возможные недостатки, которые могут возникать в результате этого изменения. Например, если игрок меняет свою хватку для подачи с хватки справа на континентальную, то в результате он может проигрывать некоторое время игрокам, у которых он обычно выигрывает. Если он не в силах справиться с таким расстройством, тогда невозможно будет произвести всю коррекцию за один раз. Может понадобиться более постепенный подход.

● МЕТОД «СЭНДВИЧА» ДЛЯ КОРРЕКЦИЙ

Для того, чтобы добиться, чтобы ученик не чувствовал, что он делает что-то неправильно, когда его исправляют, попытайтесь вставить данную коррекцию между двумя положительными замечаниями. Например: «Хорошая подготовка», «Попытайся шагнуть больше к мячу», «Отличная проводка!»

ПОМНИТЕ: Похвали перед тем как критиковать!

● ДИАПАЗОН ПРИЕМЛЕМОСТИ

При диагностировании всегда имейте в виду, что имеется больше одного способа ударить по мячу. В современной игре для каждого удара имеется «диапазон приемлемости». До тех пор пока игрок находится внутри этого диапазона, удар не следует менять. До того, как внести изменения, задайте вопрос: «Ограничит ли это будущее развитие игрока?» Если ответ «нет» — не пытайтесь изменить его.

● СООБРАЗНОСТЬ ПРОТИВ ЭФФЕКТИВНОСТИ

Знание биомеханических принципов в той степени, в которой они касаются тенниса, является важным в решении того, что приемлемо, а что нет. Только то, что какой-то удар выглядит по-другому, не означает того, что он неправильный. Например, подающий может иметь необычную манеру, когда он начинает это движение, которое является лишь косметическим и не затрагивает биомеханику подачи (то есть хороший сгиб колена, хорошее вращение плеча, вращение туловища и т.п.).

III. Коррекционная техника

УДАРЫ С ОТСКОКА

● ПЛОХОЕ ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

- Заставьте игрока сказать «Исходное положение» перед тем, как соперник ударит по мячу.
- Во время занятия, если тренер выкрикивает «Исходное положение», то весь класс тут же должен принять правильное исходное положение.

● СЛЕЖЕНИЕ

У ученика трудность с оценкой полета мяча

- Тренер демонстрирует разные удары (т.е. некоторые с вращением, некоторые плоские и т.п.), а ученик должен выкрикивать, используя ключевое слово для типа удара, который, по его мнению, был произведен,

например:	Удар	Ключевое слово
	Спин	Топ; подрезка
	Скорость	Медленный; быстрый
	Направление	Влево; вправо
	Глубина	Короткий; длинный
	Высота	Низкий; высокий

● СМЕНА ХВАТКИ

У ученика трудность в смене хватки на правильную во время исполнения ударов

- Как и выше, за исключением того, что вместо выкрикивания «Влево» или «Вправо» для направления летящего навстречу мяча игрок теперь выкрикивает «Топ» для хватки слева и «Сторона» для хватки справа

(см. последовательность для обучения смене хватки — глава 9).

● ПЛОХАЯ ПОДГОТОВКА

а. Запоздалая подготовка

- Попросите ученика отвести ракетку назад до того, как мяч отскочит/перелетит через сетку.
- Используйте ключевое слово «Поворот» перед тем, как мяч перелетит через сетку.

б. Ведете локтем при ударе слева или держите руку слишком далеко от тела при ударе справа.

- Положите теннисный мячик под мышку — мяч не должен падать до тех пор, пока не произведен замах вперед.

в. «Совковый» замах.

- Тренер держит ракетку у правого бока ученика на высоте пояса. Игрок затем берет ракетку назад через ракетку тренера и делает замах вперед под ракеткой тренера (т.е. над мостом / под мостом).

г. Замах слишком велик.

- Игрок стоит близко к сетке (на линии подачи). Тренер подает серию мячей в быстрой последовательности. Игрок вынужден укорачивать замах.
- Тренер стоит позади игрока с вытянутой ракеткой для того, чтобы не допустить чрезмерного замаха.
- Поставьте препятствие (например, стойку сетки) позади игрока.

● ДВИЖЕНИЕ

а. Первоначальная реакция (скоростная реакция) слишком медленная.

- Игрок выкрикивает ключевое слово, как только соперник бьет по мячу, например, вправо/влево или вверх/назад — попеременно во время урока тренер может выкрикивать ключевое слово, чтобы помочь игроку, к примеру, «Пошел!».

б. Бег во время удара (т.е. игрок не тормозит при подходе к мячу)

- Заставьте игрока задерживаться в его позиции после того, как он бьет по мячу («Поза для фотографии»). Это заставляет игрока замедляться, когда он подходит к мячу.

в. Использование больших шагов / а не подготовительных.

- Заставьте ученика вообразить, что он исполняет танец непосредственно перед отскоком мяча.
- Заставьте ученика вообразить, что ему платят за каждый шаг, который он делает. Чем больше шагов — тем больше ему заплатят.

● НЕПРАВИЛЬНЫЙ ЗАМАХ

а. Неадекватный замах снизу вверх.

- Тренируйте против сетки (без мяча). Начинайте ниже сетки и делайте замахи вперед, чтобы ударить по ленте сетки — заканчивая над сеткой.
- Заставьте игрока представить себе взглядом холм. Замах — это подножие холма, проводка — это вершина холма.
- Начинайте с ракеткой, касающейся земли при замахе.

б. Не следует за линией мяча.

- Постарайтесь вообразить, что бьете не просто один мяч, а три мяча подряд.

в. Недостаточная скорость ракетки / замаха.

- Ударьте сетку воображаемым замахом — ускоряйте, когда вы ударяете по сетке (т.е. при контакте).
- Усиливайте заключительную часть движения, финишируя локтем высоко и над плечом; такой замах обычно более плавный и имеет большую скорость ракетки.

● ПОТЕРЯ КОНТРОЛЯ НАД СТРУННОЙ ПОВЕРХНОСТЬЮ РАКЕТКИ

- Игрок производит удар без замаха (т.е. начинает с точки удара).
- Заставьте игрока поработать над ударами по мячу прицельно, в какую-нибудь небольшую площадь (например, обратно тренеру на середину корта).

● ПЛОХОЙ ПЕРЕНОС ВЕСА

- Заставьте игрока заканчивать удар на одной ноге (на левой — для удара справа и на правой — при ударе слева).
- В конце удара поднимите пятку так, чтобы пятка задней ноги указывала бы на заградительную сетку.
- Сохраняйте равновесие после удара — это заставляет ученика сознавать плохой перенос веса.

● ПЛОХОЕ РАВНОВЕСИЕ

- Заставьте игрока позировать для фотографии после удара до тех пор, пока мяч не отскочит по другую сторону сетки.
- Держите голову неподвижной во время удара путем надевания шапки вверх дном на голову во время удара.
- Заставьте игрока выкрикнуть ключевое слово «Голова неподвижна», когда он бьет по мячу.

● НЕАДЕКВАТНЫЙ ФИНИШ / ПРОВОДКА

- Заставьте руку с ракеткой заканчивать выше плеча, локоть высоко.
- Придержите финиш до тех пор, пока мяч отскочит по другую сторону сетки.
- Убедитесь, что задняя пятка находится над землей, обращенная к заградительной сетке.

ПОДАЧА

● НЕПРАВИЛЬНОЕ ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

- Положите чехол от ракетки между ногами игрока. Это обеспечивает то, что игрок стоит боком и что ноги находятся на удобном расстоянии одна от другой.
- Добейтесь, чтобы левый носок указывал на правую стойку сетки.
- Начертите стрелку на корте, которую игрок может использовать для выравнивания.

● НЕПРАВИЛЬНАЯ ХВАТКА — СМЕНА ХВАТКИ ВО ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ПОДАЧИ

- Вложите маленькую монету в руку игрока. Если хватка меняется во время движения, монетка выпадет.

● ОШИБОЧНЫЙ ПОДБРОС

- Выполняйте упражнение по подбрасыванию и ловле — мяч должен возвращаться в вытянутую подбрасывающую руку.
- Держите подбрасывающую руку прямо — локоть не должен сгибаться.
- Положите чехол от ракетки между ногами подающего. Не позволяя подающему двигаться (т.е. приспособливаться к плохому подбросу), вы вынуждаете игрока подбрасывать правильно.

● ПОДГОТОВКА

- Руки не работают вместе.
- Ключевое слово «Руки вверх».
- Тренер помогает игрокам «имитировать» движение правильно — «Вниз вместе, Вверх вместе».

● НЕПРАВИЛЬНОЕ БРОСАТЕЛЬНОЕ ДВИЖЕНИЕ — НЕТ СИЛОВОЙ ПЕТЛИ

- Тренируйте бросание мяча правильным бросательным движением — затем замените мяч ракеткой.
- Выполните имитационные подачи, используя короткую веревку.

● НИЗКАЯ ТОЧКА УДАРА

- Вставить мяч в заградительную сетку. Предложите игроку имитировать подачу, вытягиваясь вверх, чтобы ударить мяч в изгородь при полной вытяжке.
- Попробуйте достать мяч до того, как он достанет вас (т.е. гонка между ракеткой и мячом).
- Начните с ракеткой за спиной — подбросьте, вытянитесь, стукните по мячу и остановитесь — ученики тогда смогут увидеть правильную точку удара.

● ПЛОХОЕ РАВНОВЕСИЕ / ПЕРЕНОС ВЕСА

- Положите чехол от ракетки между ногами подающего. Подающий не должен менять положения во время выполнения подачи.
- Поднимите заднюю пятку во время удара по мячу. Это обеспечивает перенос веса вперед.

● НЕПРАВИЛЬНАЯ ПРОВОДКА / ФИНИШ

- Поставьте банку рядом с левой ногой игрока. Игрок пытается сбить банку проводкой.
- Задержите окончание движения на счет пять после удара.

УДАР С ЛЕТА

● ЧРЕЗМЕРНЫЙ ЗАМАХ

- Предложите игроку начинать стоя спиной к заградительной сетке. Если игрок отведет ракетку назад, то ударит по сетке.

● НЕТ ОБРАТНОГО ВРАЩЕНИЯ ПРИ УДАРЕ С ЛЕТА

- Попробуйте придать мячу небольшой удар карате.

● ЧРЕЗМЕРНАЯ ПРОВОДКА

- Вообразите, что мяч горячий — вы отводите ракетку назад сразу же после удара.
- Тормозите, когда бьете по мячу.

СМЭШ

● ЧРЕЗМЕРНЫЙ ЗАМАХ

(Выполнение полного замаха вместо укороченного).

- Предложите игроку выкрикивать «Руки вверх», как только свеча поднимается в воздух.

● ЛИЦОМ К СЕТКЕ

- Предложите игроку указывать левой рукой на летящий навстречу мяч.

● ПЛОХОЕ ДВИЖЕНИЕ

- Без выполнения смэша игроки пытаются поймать мяч, посланный свечой, вытянутой левой рукой. После поимки игрок должен суметь сохранить свою позицию на корте и сохранить равновесие.

Игрок может:

- затем попытаться выполнить смэш, сохраняя свою позицию и равновесие (позирование для фото!) после того, как удар завершен.

Турниры

I. Турнир с выбыванием

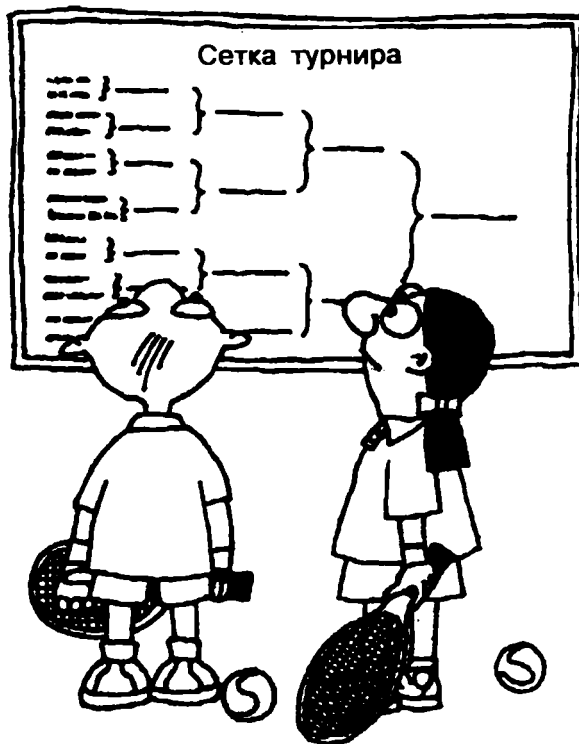
II. Школьная лестница

III. Пирамидальная лестница

IV. Турнир по круговой системе

V. Утешительная сетка

VI. Турниры «подняться вверх/
опуститься вниз»



I. Турнир с выбыванием

Размер сетки: сетка может состоять из 4, 8, 16, 32 или 64 игроков.

Количество сеянных игроков:

16 участников или команд — 4 сеянных;
32 участника или команд — 8 сеянных;
64 участника или команд — 16 сеянных.

Процедура распределения сеянных:

1. Поместите 1-го сеянного на линию 1 и 2-го сеянного на линию 32 (сетка из 32) или линию 64 (сетка из 64).
2. Чтобы определить расположение оставшихся сеянных игроков, бросайте жребий по парам из двух (2), ставя первого по жребию в верхнюю половину и второго по жребию — в нижнюю.

Сетка из 16 колонка А

Сетка из 32 колонка Б

Сетка из 64 колонка В

		А	Б	В
Сеянные 3 и 4	первое имя по жребию — в верхнюю половину	5	9	17
	второе имя по жребию — в нижнюю половину	12	24	48
Сеянные 5 и 6	первое имя по жребию — в верхнюю половину		16	32
	второе имя по жребию — в нижнюю половину		17	33
Сеянные 7 и 8	первое имя по жребию — в верхнюю половину		8	16
	второе имя по жребию — в нижнюю половину		25	49
Сеянные 9 и 10	первое имя по жребию — в верхнюю половину			9
	второе имя по жребию — в нижнюю половину			56
Сеянные 11 и 12	первое имя по жребию — в верхнюю половину			25
	второе имя по жребию — в нижнюю половину			40

Сеянные 13 и 14	первое имя по жребию — в верхнюю половину	24
	второе имя по жребию — в нижнюю половину	41
Сеянные 15 и 16	первое имя по жребию — в верхнюю половину	8
	второе имя по жребию — в нижнюю половину	57

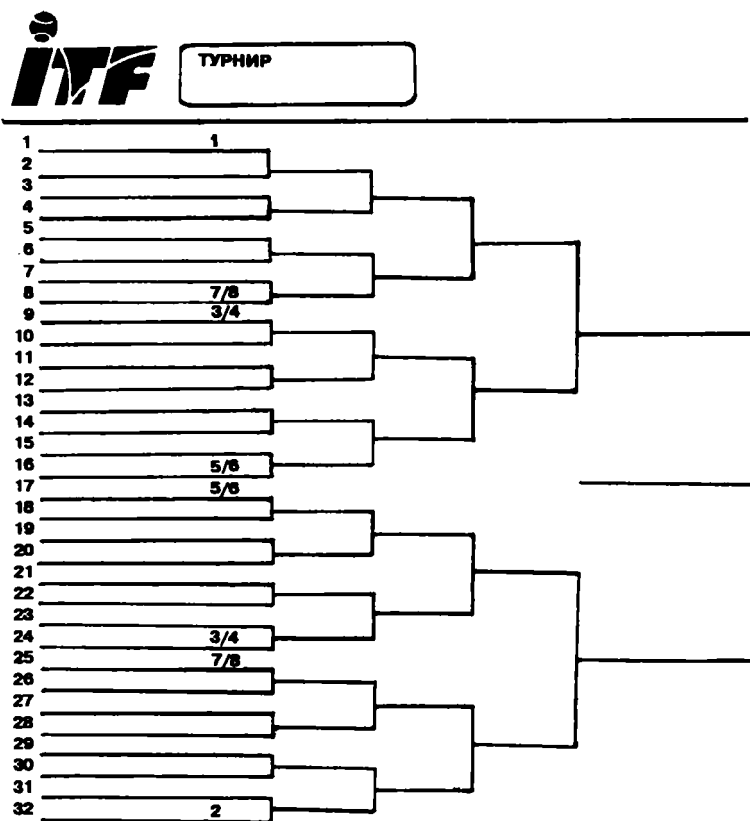
Пустые номера при жеребьевке:

когда количество участников не является точно 4, 8, 16, 32 или 64, должна быть использована жеребьевка для следующего наивысшего номера, например, если имеется 11 игроков, тогда будет использована сетка для 16 игроков, с 5 пустыми номерами. Пустые номера даются сеянным игрокам в нисходящем порядке. Когда пустые номера розданы сеянным, любые оставшиеся пустые номера будут распределены равно в каждой части сетки. С 11 игроками каждый из четырех сеянных награждается пустым номером, а пятый пустой номер помещается либо в нижнюю, либо в верхнюю половину сетки.

Оставшиеся игроки:

после того, как сеянные и пустые номера были распределены в сетке, как показано было на предыдущей странице, оставшиеся игроки должны определить жребием те места, под которыми они войдут в сетку.

СЕТКА ДЛЯ ОДИНОЧНЫХ ИГР



РАСПИСАНИЕ МАТЧЕЙ

Матчи должны распределяться по нумерованным кортам, причем первому матчу на каждом корте дается стартовое время. Все другие матчи на этом корте затем перечисляются ниже. Например:

КОРТ 2

18 Мальчики, одиночная	9 часов утра	П. Сампрас	против Дж. Курье;
18 Мальчики, одиночная	за ними	С. Эдберг	против М. Штиха;
18 Девочки, одиночная	за ними	М. Селеш	против Ш. Граф.

Количество матчей на каждый круг.

МАТЧИ НА КАЖДЫЙ КРУГ

Размер сетки	1	2	3	4	5	6	Общее кол-во матчей
16	8	4	2	1	—	—	15
32	16	8	4	2	1	—	31
48	16	16	8	4	2	1	47
64	32	16	8	4	2	1	63

II. Школьная лестница

Лестница важна в школе. Она делает отбор команды очень легкой и заставляет учеников пытаться занять более высокую позицию, таким образом улучшая их теннис. Лестница действует очень просто:

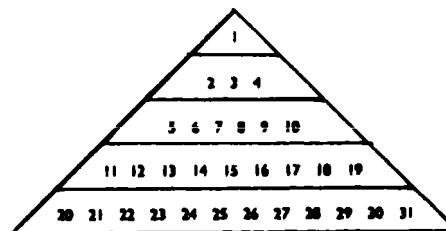
- Разместите игроков в таком порядке, в каком, по вашему мнению, они должны располагаться.
- Ученики могут оспаривать 2 места выше себя.
- Если претендент выигрывает, он/она занимает место проигравшего, который смещается на одно место вниз.
- Если претендент проигрывает, он/она остаются там, где были и не могут оспаривать место этого игрока следующие 4 недели.
- Следует допускать одну попытку в неделю.

Если игрок, у которого оспаривали место, не принимает вызов в течение двух недель, то претендент занимает его/ее место.

Вывешивайте лестницу с последними результатами на доске объявлений, так как дети любят видеть свои имена и позиции на виду.

III. Пирамидальная лестница

Пирамидальная лестница (показанная напротив) способствует большему количеству матчей, так как каждый игрок может бросить вызов любому игроку, стоящему в ряду выше него. Когда игрок выигрывает у кого-нибудь в ряду выше, он меняется местами с проигравшим.



IV. Турнир по круговой системе

Турнир по круговой системе играется с тремя или более участниками. Все претенденты играют каждый с каждым независимо от результатов и таким образом получают пользу от максимального участия.

● **ТУРНИР ПО КРУГОВОЙ СИСТЕМЕ — ОДИНОЧНЫЕ ИГРЫ**

Старайтесь не делать каждую секцию больше чем из 8 игроков, потому что это потребует долгого времени для завершения соревнования. В группе из 8 будет семь матчей для каждого ребенка. Если имеется 4 корта и надо сыграть 3 игры, потребуется примерно 90 минут, чтобы завершить их. Требуется практика для того, чтобы разработать количество необходимых игр, основанных на количестве имеющихся кортов в установленное время.

Как вы увидите, в сетке для турнира по круговой системе, приведенной ниже, игрок номер один остается в начале каждого круга, а номер ниже его опускается вниз в каждом следующем круге. Остальные номера вращаются в направлении против часовой стрелки. Если в группе только 5 игроков, номер 6 становится пустым номером.

● **ТУРНИР ПО КРУГОВОЙ СИСТЕМЕ — ПАРЫ**

Имеется два способа проводить парные турниры по круговой системе:

1. Партнеры не меняются
2. Партнеры меняются после 4-х геймов

Первый способ легкий. Он действует так же, как и турнир по круговой системе для одиночек. Партнеры выбираются либо по жребию, либо сильнейший игрок играет со слабым и т.д.

Второй способ несколько более сложный. Игроки находятся в двух секциях, либо девочка (в миксте), либо более слабый игрок меняется после 4-х геймов и играет с более сильным игроком, с которым только что играли. Общее количество выигранных геймов вписывается в таблицу после окончания матча.

СТАДИЯ 1

Турнир по круговой системе — Группа А

№ Фамилия	1	2	3	4	5	Выиграно сетов Выиграно геймов	Положение в группе
1.	■					/	
2.		■				/	
3.			■			/	
4.				■		/	
5.					■	/	

СЕТКА ДЛЯ ТУРНИРА ПО КРУГОВОЙ СИСТЕМЕ

Индивидуальным игрокам или парам дается номер

Шесть игроков:

1-й круг	2-ой круг	3-й круг	4-й круг	5-й круг
1 v 6	1 v 5	1 v 4	1 v 3	1 v 2
2 v 5	2 v 6	2 v 3	2 v 4	3 v 5
3 v 4	3 v 6	5 v 6	4 v 5	4 v 6

Там, где только 5 игроков, тот, которому выпадает играть с № 6, в каждом круге будет иметь пустой номер

Восемь игроков

1-й круг	2-ой круг	3-й круг	4-й круг	5-й круг	6-й круг	7-й круг
1 v 7	1 v 6	1 v 5	2 v 4	1 v 4	1 v 3	2 v 1
2 v 6	2 v 5	3 v 4	3 v 6	2 v 3	2 v 7	3 v 7
3 v 5	4 v 7	6 v 7	5 v 7	5 v 6	4 v 5	4 v 6
4 v 8	3 v 8	2 v 8	1 v 8	7 v 8	6 v 8	5 v 8

Там, где только 7 игроков, тот, которому выпадает играть с № 8, в каждом круге будет иметь пустой номер

Десять игроков

1-й круг	2-ой круг	3-й круг	4-й круг	5-й круг	6-й круг	7-й круг	8-й круг	9-й круг
1 v 9	1 v 8	1 v 7	1 v 6	2 v 5	1 v 5	2 v 4	1 v 3	1 v 2
2 v 8	2 v 7	2 v 6	3 v 5	3 v 4	2 v 3	2 v 9	2 v 4	3 v 9
3 v 7	3 v 6	4 v 9	4 v 8	8 v 9	4 v 7	3 v 8	5 v 6	4 v 5
4 v 6	5 v 9	5 v 8	7 v 9	6 v 7	6 v 9	5 v 7	7 v 8	6 v 8
5 v 10	4 v 10	3 v 10	2 v 10	1 v 10	8 v 10	6 v 10	9 v 10	7 v 10

Там, где только 9 игроков, тот, которому выпадает играть с № 10, в каждом круге будет иметь пустой номер

ТУРНИР ПО КРУГОВОЙ СИСТЕМЕ

Турнир по круговой системе может также переходить в стадию выбывания, таким образом каждый игрок соревнуется за конечное место 1—8.

Это иллюстрируется ниже:

Группа А

	1	2	3	4	Сумма			Место
					Геймы	Сеты	Матчи	
1								
2								
3								
4								

Группа В

	1	2	3	4	Сумма			Место
					Геймы	Сеты	Матчи	
1								
2								
3								
4								

Окончательное положение



V. Утешительная сетка

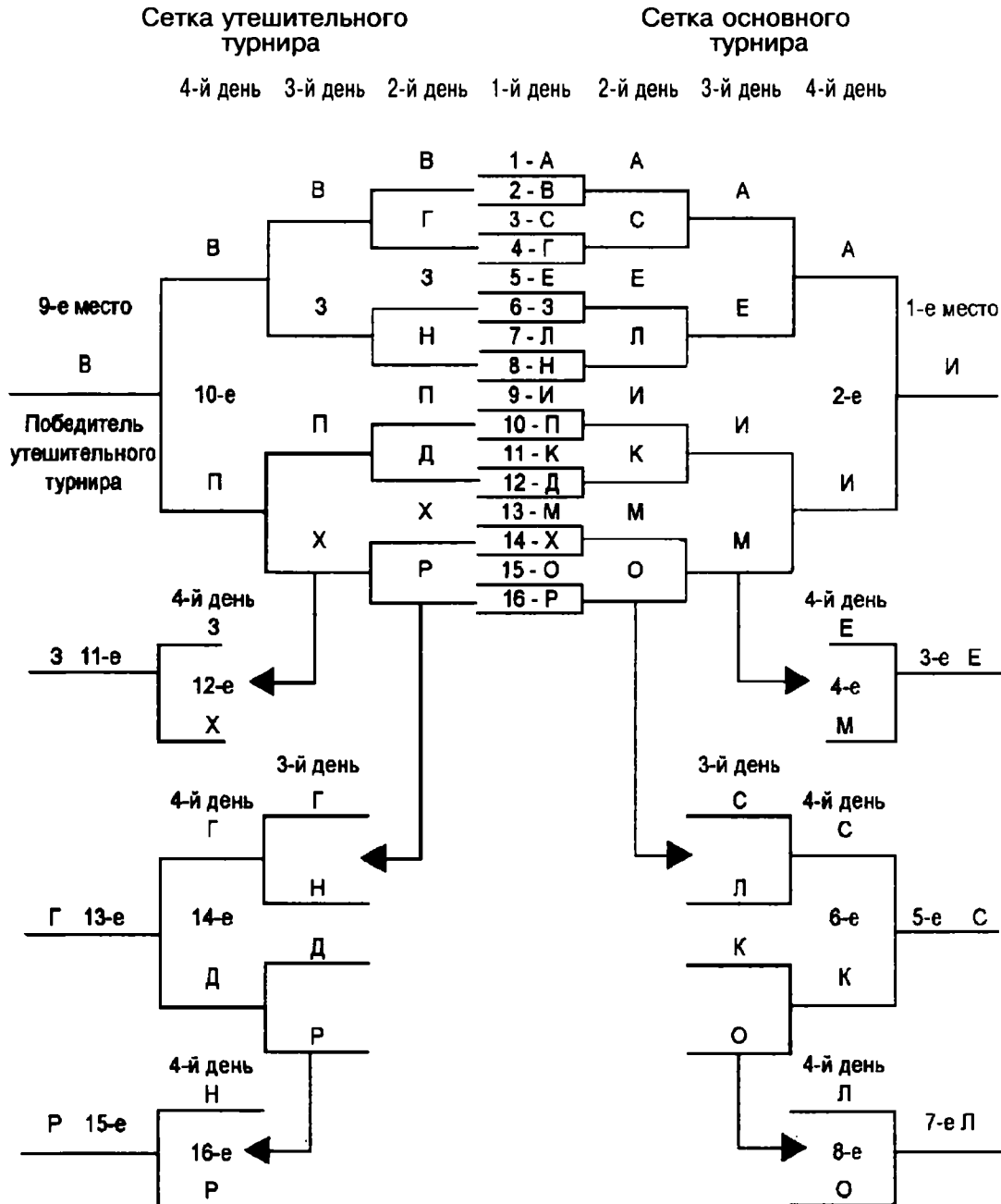
Ниже приводится пример утешительной сетки из 16 игроков. Этот формат позволяет проходить основному турниру как обычно, но обеспечивает то, что каждый игрок, проигравший или выигравший, играет то же количество матчей во время соревнования. В конце турнира можно определить порядок с 1 по 16 место.

Недостатки заключаются в том, что этот тип формата турнира требует 32 матчей вместо 15, таким образом требуя больше времени на корте и мячей. Однако для утешительных матчей можно использовать игранные мячи.

Дополнительные данные, предоставляемые этим форматом, помогают в отборе и рейтинге игроков.

УТЕШИТЕЛЬНЫЙ ТУРНИР

Полная сетка на 16 человек

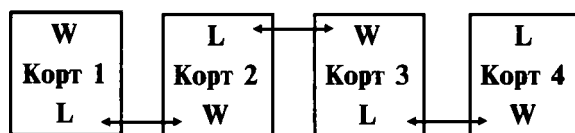


VI. Турниры «подняться вверх / опуститься вниз»

Этот тип турнира более подходит для размеренного по времени теннисного соревнования. Игроки играют одиночные встречи (очки или геймы) и в конце установленного временного периода меняются кортами. Победители идут одним путем, тогда как проигравшие — другим (как показано на диаграмме ниже).

Каждый игрок в результате играет с разным соперником в следующий период. Победителем является игрок на верхнем корте в конце отведенного времени или игрок, который занимал верхний корт большую часть времени соревнований.

«Высшее место»



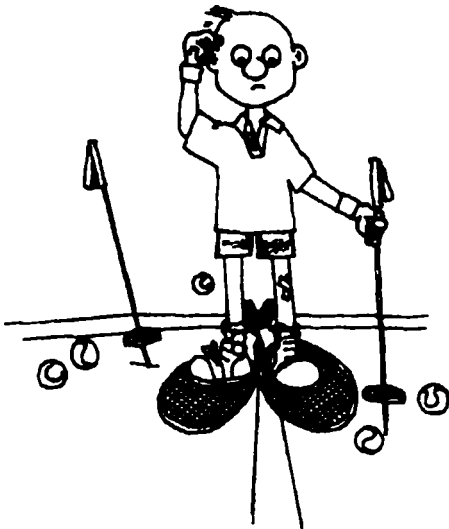
W - победитель

L - проигравший

Если не имеется достаточно кортов, игроки могут играть одиночные матчи на половине кортов (т.е. 16 игроков на 4 кортах = 8 половинок кортов).

Инвентарь

- I. Введение
- II. Ракетки
- III. Струны
- IV. Обувь
- V. Строение ракетки
- VI. Покрытия корта



I. Введение

Теннисисты тратят невероятное количество часов, тренируясь физически и психологически, чтобы достичь пика своей игры. Один фактор, который часто упускается из виду теннисистами, это убедиться в том, что у них имеется соответствующий инвентарь. Наличие соответствующего инвентаря даст им возможность выиграть матч, но не инвентарь может привести их к поражению в матче. Важно, чтобы тренеры, которые обучают игре в теннис, обладали знанием для передачи необходимой информации игрокам и родителям. Приведенные ниже сведения предоставят тренеру некоторую важную информацию о:

1. Ракетках.
2. Струнах.
3. Кортах.

II. Ракетки

A. Размер головки определяется площадью струнной бьющей поверхности ракетки и основан на внутренних размерах системы, поддерживающей струны. Размер дается в квадратных дюймах или квадратных сантиметрах. Классификация обычных размеров головки следующая:

Традиционный	60 - 79 кв. дюймов.
Средний размер	80 - 95 кв. дюймов.
Большой размер	96 - 115 кв. дюймов.
«Оверсайз»	116 кв. дюймов и больше.

Б. Вес является измерением, определяемым предприятием-изготовителем, отражающим вес ракетки без струн. В отношении размера головки не существует каких-либо промышленных стандартов, но можно использовать следующие ориентиры:

Экстра-легкий	(XL) Менее 12 унций.
Легкий	(L) 12.0 до 12.5 унций.
Легкий средний	(LM) 12.51 до 13 унций.
Средний	(M) 13.0 - 13.5 унций.
Тяжелый	(H) 13.51 унций и более.

Большинство современных ракеток попадают в категории XL и L.

В. Материалы для теннисного обода. Дерево, которое в одно время включалось в конструкцию ракеток, больше не используется, и большинство ракеток изготавливается из фиброгласа, графита или сочетания этих материалов. Имеются также и алюминиевые ракетки, и они обладают превосходным качеством.

Г. Размер хватки. Рукоятки теннисных ракеток имеют восемь сторон и выпускаются нескольких размеров, основанных на объеме хватки. Размеры находятся также в диапазоне от 4 дюймов до 5 дюймов с увеличениями в 1/8 дюйма. Размеры хваток приводятся также на рукоятках в качестве номеров от 0 до 8, где 0 соответствует 4 дюймам, 1 — 4 1/8 дюйма и т.д. Хватки от разных изготовителей часто имеют различные ощущения. Подушечная система хватки стала нормой, и большинство изготовителей производят их на своих конвейерах.

Д. **«Уайдболд»** (ракетка с широким ободом). Общий термин для любой аэродинамической конструкции обода. «Вильсон» с их профильными сериями начал первое поколение «уайдболд», которые были ультражесткими, ультратолстыми и ультрамощными ободами. Последующие поколения часто смягчали жесткость, ширину и мощь и варьировали гибкость (жесткость).

III. Струны

А. **Конструкция.** Знание струн и натяжка струн является одним из ключевых сведений для достижения максимального выступления и игровых качеств ракетки. Струны можно разбить на две основные группы: натуральные («жилы») и синтетические.

Натуральные. Изготавливаются из кишок коров, и многие профессиональные теннисисты считают, что они имеют наилучшие игровые качества из всех материалов, имеющихся сегодня на рынке. Их недостаток — высокая стоимость, большая хрупкость и они быстрее поддаются воздействию сырости и влаги.

Синтетические. Большинство струн изготавливаются из нейлона в различных конструкциях, от скрученных многожильных с центральным стержнем, до безстержневых многожильных. Синтетические струны обычно держатся дольше, на них меньше влияет влажность, сырость и они стоят меньше, чем жилы. Они также имеют прекрасные игровые характеристики.

Толщина. Диаметр теннисных струн соответствует стандартам США для номеров толщины проводов. Это означает, что номер 15 на 12% толще номера 16, а номер 17 — на 11% тоньше номера 16. Не существует промышленных стандартов по толщине струн, и номера различных изготовителей могут варьироваться по толщине. Многие стрингеры (специалисты по натяжке) используют микрометр для более точного сравнения толщины струн, и та же самая струна в разных процессах производства может варьироваться. Если вы станете измерять струну на ракетке, то она будет тоньше, чем была до того, как ее натянули на ракетку. Общим правилом является то, что если струна растягивается на какой-то процент, ее толщина уменьшится на половину этого процента.

Б. **Натяжение.** Рекомендованное натяжение является натяжением, которое определяют изготовители на своих ободах; натяжение, которое желает игрок, и натяжение, установленное на натягивающей машинке. Рекомендованная натяжка является универсально принятым термином измерения при обсуждении натяжения струн. Реальное натяжение относится к натяжению струн на ракетке и является результатом ослабления струн, проскальзывания зажимов, техники стрингеров, используемой машинки. Потеря натяжения неизбежна: как только вы натянули струну и зажали ее, струна начинает ослабевать и вы начинаете терять натяжку. Если вам требуется рекомендованное натяжение в 55 фунтов, то реальная натяжка будет меньше на 5—25%.

Чем сильнее натяжка ракетки — тем больше контроля над мячом имеет игрок и тем меньше усилий он прилагает.

Чем слабее натяжка — тем больше усилий прилагает игрок и тем меньше контроля над мячом будет он иметь.

	СИЛА	КОНТРОЛЬ НАД МЯЧОМ	УДАРНАЯ ЗОНА	ОТДАЧА В РУКУ	УСТАЛОСТЬ МЫШЦ	ДОЛГОВЕЧНОСТЬ СТРУН
Более слабая натяжка	больше	меньше	больше	меньше	меньше	больше
Более сильная натяжка	меньше	больше	меньше	больше	больше	меньше

IV. Обувь

Обувь изготавливается многих фасонов, веса и высоты, но главные соображения при выборе обуви включают: подходящий размер, мягкость, устойчивость, прочность и силу сцепления.

ПОДХОДЯЩИЙ РАЗМЕР: важнейшим компонентом обуви является ее удобство.

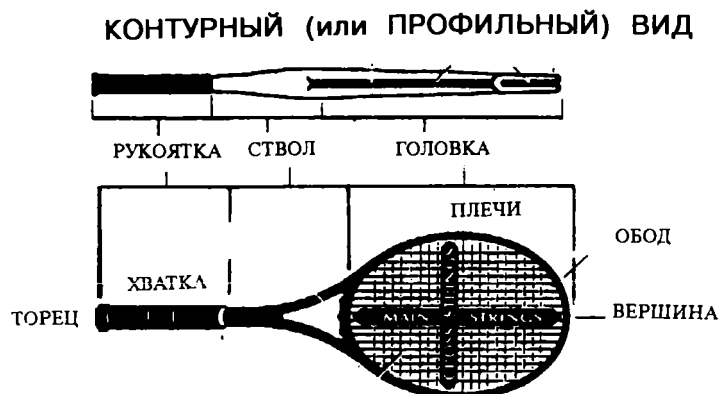
АМОРТИЗАЦИЯ: остановка и начало движений теннисистов тяжелы для ног, коленей, и, стало быть, для предотвращения травм важна амортизация.

УСТОЙЧИВОСТЬ: обувь должна предоставлять опору для движений вперед, назад и вбок.

ПРОЧНОСТЬ: обувь подвержена абразивным силам на корте. Поэтому она требует материалы, которые обеспечат ей долговечность, не снижая качества.

СЦЕПЛЕНИЕ: подошвенные материалы и фасон должны подходить для покрытия корта. Протектор с рисунком «в елочку» обычно считается эффективным на глине или Наг-Гру, а радиальный рисунок хорош для всех покрытий. Материалы из более мягкой резины дают наилучшее сцепление, но не имеют прочности, следовательно, следует взвешивать затраты, вызываемые этим.

IV. Строение ракетки



СООТНОШЕНИЕ НАТЯЖКИ.

Килограммы в фунты:

1 кг = 2,2 фунта 1 фунт = 0,45 кг

МЕТРИЧЕСКОЕ СООТНОШЕНИЕ.

Перевод системы измерения США в Метрическую систему:

1 дюйм = 2,54 см (25,4 мм) 33 фута = 10 м
1 фут = 0,3 м (30 см) 36 футов = 11 м
1 ярд = 0,9 м

СООТНОШЕНИЕ США.

Перевод Метрической системы измерения в эквиваленты США:

1 см = 0,34 дюйма 1 м = 3,38 фута
1 м = 39,4 дюйма 1 м = 1,09 ярда

СООТНОШЕНИЕ ДИАМЕТРА.

Диаметр струн США и Европы.

	США	Европа	Дюймы	Миллиметры
ТОЛСТО	14	9.5	.059—.060	1.49—1.52
	141		.057—.058	1.45—1.48
	15	9	.055—.056	1.40—1.44
	151		.053—.054	1.35—1.39
	16	8.5	.051—.052	1.30—1.34
	161		.049—.050	1.25—1.29
	17	8	.047—.048	1.20—1.24
	171		.045—.046	1.15—1.19
ТОНКО	18	7.5	.043—.044	1.10—1.14
	181		.041—.042	1.05—1.09
	19	7	.039—.040	1.00—1.04
	191		.037—.038	0.95—0.99
	20	6.5	.035—.036	0.90—0.94
	201		.033—.034	0.85—0.89
	21	6	.031—.032	0.80—0.84

Примечание: Так как не существует промышленных стандартов, эти цифры не могут представлять в точности диаметр поставщиков (от 15 до 17), используются фирмой Госен и представляют основной путеводитель (справочник, руководство). Все остальные диаметры являются пояснительными цифрами фирмы Госен. Заметьте, что эти цифры взяты из ранее опубликованного справочника USRSA.

СООТНОШЕНИЕ РАЗМЕРА РУЧКИ.

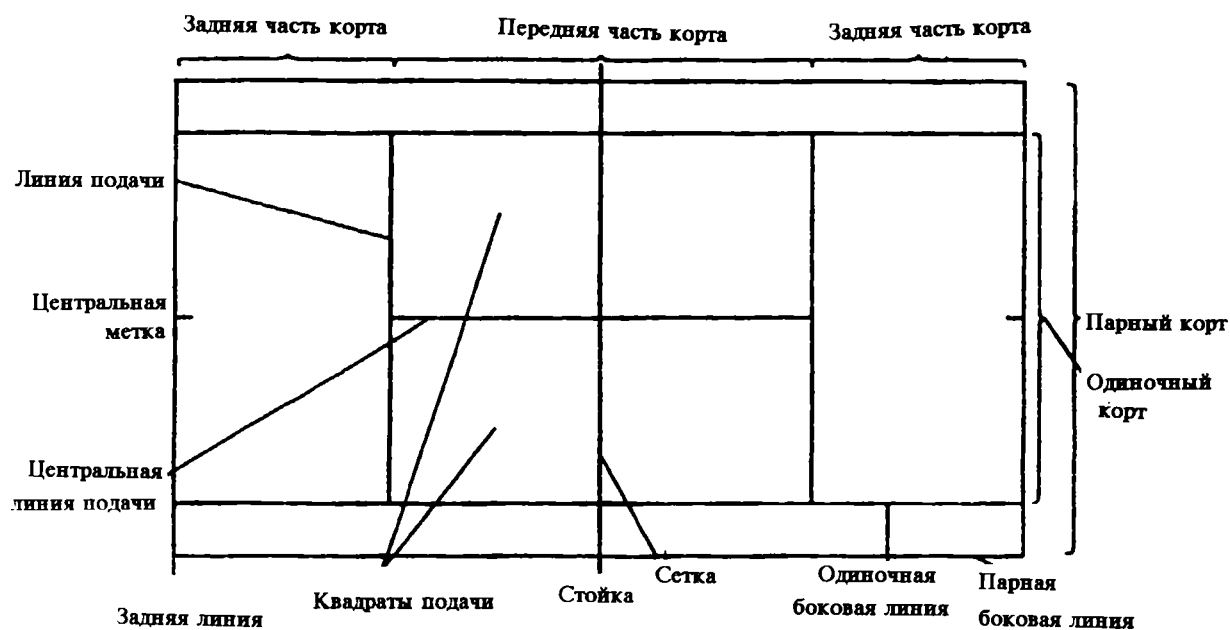
США к Европе

№ 4 1/8 дюйма = № 1 № 4 5/8 дюйм = № 5
№ 4 1/4 дюйма = № 2 № 4 3/4 дюйм = № 6
№ 4 3/8 дюйма = № 3 № 4 7/8 дюйм = № 7
№ 4 1/2 дюйма = № 4 № 5 дюймов = № 8

У. Покрyтия кортов

ПОКРЫТИЯ	ПОКРЫТИЕ МЯЧА			ПОКРЫТИЕ ИГРОКА				
	СКОРОСТЬ КОРТА	ВЫСОТА ОТСКОКА	ПРАВИЛЬНОСТЬ ОТСКОКА	ОТНОСИТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ ВРАЩЕНИЯ		СКОЛЬЖЕНИЕ/ УСТОЙЧИВОСТЬ	СЦЕПЛЕНИЕ (СКОЛЬЗИТ ИЛИ НЕ СКОЛЬЗИТ)	ТВЕРДОСТЬ
				ТОПСПИН	ПОДРЕЗКА			
ТРАВА	БЫСТРЫЙ	НИЗКИЙ	РАЗЛИЧНЫЙ	УМЕРЕННЫЙ	ОЧЕНЬ	РАЗЛИЧНАЯ	СКОЛЬЗКОЕ	МЯГКИЙ
ХАРД	СРЕДНИЙ	СРЕДНИЙ	ОДИНАКОВЫЙ	ОЧЕНЬ	УМЕРЕННАЯ	УСТОЙЧИВОЕ	НЕ СКОЛЬЗКОЕ ДО СРЕДНЕГО	ТВЕРДЫЙ
ГЛИНА	МЕДЛЕННЫЙ	СРЕДНИЙ	ПОЧТИ ОДНООБРАЗНЫЙ	ОЧЕНЬ	ОЧЕНЬ	СКОЛЬЗКОЕ	НЕ СКОЛЬЗКОЕ ДО МЯГКОГО	СРЕДНИЙ

Таблица: Игровые характеристики покрытий теннисных кортов
 взята из книги «Теннисные корты» и напечатана с разрешения Lawn Tennis Association, Великобритания.



Эта глава включает информацию и рисунки, предоставленные и разрешенные для печати Tennis Canada.



Словарь теннисных терминов

Ace (эйс) — подача навывлет.

Ad court (эд корт) — сторона корта, в которой разыгрывается второе очко в каждом гейме; так же называется левый квадрат или квадрат удара слева.

Alley (аллей) — коридор для парной игры.

Approach shot (апроуч шот) — подготовительный атакующий удар с отскока, предшествующий выходу игрока к сетке.

Backcourt (бэккорт) — площадь между задней линией и линией подачи.

Backhand (бэкхэнд) — для правши удар слева, для левши наоборот.

Backspin или **underspin** (бэксин или андерспин) — обратное или заднее вращение мяча в полете.

Backswing (бэксвинг) — замах.

Ball toss (Бол тосс) — подброс мяча при подаче.

Baseline (бейзлайн) — задняя линия.

Block volley (блок волей) — удар с лета, производимый держанием ракетки крепко на пути летящего навстречу мяча и блокирование его обратно почти без движения.

Changeover (чейнджовер) — смена сторон после нечетного гейма; на смену сторон отводится 90 секунд.

Circular backswing or loop basckswing (циркуляр бэксвинг ор луп бэксвинг) — движение отвода ракетки назад так высоко, что замах напоминает петлю или круг; альтернатива прямому замаху.

Closed face (клоусл фэйс) — положение ракетки, когда она наклонена слегка вперед, наклонена к летящему навстречу мячу; противоположность открытому положению.

Conditioning (кондишнинг) — программа упражнений, которая готовит игроков физически для тенниса.

Consolation (консолейшн) — утешительный турнир.

Contact point (контакт пойнт) — место, где ракетка встречает мяч, точка удара.

Continental grip (континенталь грип) — континентальная хватка, чаще всего используемая для подачи и ударе с лета, названная так потому, что была изобретена в Европе, среднее между восточной хваткой справа и восточной хваткой слева.

Court surface (корт сурфэйс) — материал, который покрывает корт; от травы до мягких гранул и дерева.

Crosscourt shot (кросскорт шот) — удар по диагонали, кросс, в отличие от удара по линии.

Defensive lob (дифенсив лоб) — высокая, глубокая свеча из защитной позиции; позволяет бьющему иметь время для того, чтобы занять позицию на корте и отгоняет атакующего игрока от сетки.

Deuce court (дьюс корт) — сторона корта, в которой разыгрывается первое очко каждого гейма; так же называется правый квадрат.

Double fault (дабл фолт) — двойная ошибка при подаче.

Doubles (даблс) — парная игра.

Down-the-line-shot (даун-зе-лайн-шот) — удар по линии.

Drills (дрилс) — тренировка / упражнения в установленном порядке.

Eastern grip (истерн грип) — хватка для сильных ударов с отскока; названа так, потому что была изобретена в Соединенных Штатах; использует разные положения одной руки для удара справа и слева.

Face (фэйс) — бьющая (струнная) поверхность ракетки.

Fast courts (фаст кортс) — покрытия корта, такие, как дерево и трава, которые позволяют мячу отскакивать быстрее и ниже, чем от других.

Finish (финиш) — финиш, конец замаха, также называется проводкой.

Fitness (фитнес) — физподготовка.

Flat backswing (флэт бэксвинг) — действие отвода ракетки прямо назад для подготовки к удару; альтернатива петле или круговому замаху.

Followthrough (фоллоутру) — проводка.

Footwork (футворк) — работа ног.

Forcing shot (форсинг шот) — атакующий удар, любой удар, который заставляет соперника уйти в защиту.

Forehand (форхэнд) — для правши удар справа.

Frame (фрайм) — обод ракетки.

Game (гейм) — гейм, единица счета.

Game point (гейм пойнт) — очко, которое выигрывает гейм, если ведущий в счете игрок выигрывает очко.

Grip (грип) — хватка ракетки, также сама рукоятка ракетки, материал, покрывающий рукоятку.

Grip change (грип чейндж) — смена хватки.

Grip size (грип сайз) — размер рукоятки ракетки, измеренный по окружности рукоятки.

Groundstroke (граундстрок) — удар с отскока, обычно наносится с задней линии.

Head (хэд) — головка ракетки.

Hip rotation (хип ротейшн) — движение бедер во время замаха.

Lob (лоб) — свеча.

Match (матч) — матч, состязание между двумя или четырьмя игроками; обычно из трех сетов, но иногда и из пяти.

Match point (матч пойнт) — очко, которое заканчивает матч, если игрок, ведущий в счете выигрывает его.

Midcourt (мидкорт) — середина корта, площадь вокруг линии подачи; посередине между сеткой и задней линией.

Mixed doubles (микст даблс) — матч между двумя командами, каждая из которых состоит из одной женщины и одного мужчины.

Net (нет) — сетка.

One-handed backhand (ван-хэндид бэкхэнд) — удар одной рукой слева.

Open face (опен фэйс) — открытая ракетка.

Open stance (опен станс) — открытая стойка.

Out (аут) — аут.

Overhand smash (оверхэнд смэш) — смэш, удар над головой.

Poach (поуч) — в парной игре тактика, где игрок у сетки оставляет его или ее позицию и двигается на территорию партнера, пытаясь выиграть мяч ударом с лета.

Point (пойнт) — очко.

Rally (рэйли) — обмен ударами между двумя игроками или командами.

Ready position (рэди позишн) — исходное положение для удара.

Round robin (раунд робин) — турнир по круговой системе.

Serve (серв) — подача.

Service box (сервис бокс) — квадрат подачи.

Service line (сервис лайн) — линия подачи.

Set (сет) — сет.

Singles (синглс) — одиночная встреча.

Speciality shots (спешиалити шотс) — другие удары нежели основные: подача, удар с лета и удар с отскока; например, дропшот-укороченный удар, подготовительный удар, удар с полулета, свеча и смэш.

Strategy (стратеджи) — стратегия.

String (стринг) — струны.

T — район середины корта, образованный соединением центра линии подачи и линиями подачи.

Tactics (тактикс) — тактика.

Tension (теншен) — натяжка ракетки.

Throat (троут) — головка ракетки, область ракетки, начинающаяся сразу под головкой; соединяет рукоятку с головкой.

Tie-breaker (тай-брейк) — тай-брейк.

Topspin or forward spin (топспин ор форвард спин) — топспин или переднее вращение.

Tournament (торнамент) — турнир.

Two-handed backhand (ту-хэндид бэкхэнд) — удар двумя руками слева.

Vertical face (вертикал фэйс) — положение ракетки, когда ее бьющая поверхность находится под прямым углом к земле или ребром; альтернатива открытой или закрытой ракетке.

Volley (волей) — удар с лета.

Winner (виннер) — победный, завершающий удар.

I. Журнал занятий / учебной информации

II. Физическая подготовка

III. Обучение детей и молодых людей теннису

I. Журнал занятий / учебной информации

● ОБЩИЕ СООБРАЖЕНИЯ

Количество учеников в группе _____

Уровень игры учеников
Новичок/ Продвинутый новичок/ Промежуточный / Продвинутый

Количество имеющихся кортов _____

Количество игроков на каждый корт _____

Количество имеющихся мячей _____

Количество тренеров / ассистентов _____

● ОБЪЯСНЕНИЕ ТРЕНИРОВКИ / УПРАЖНЕНИЯ

● КАКОВА ЦЕЛЬ УПРАЖНЕНИЯ?

КАК ОНО БУДЕТ РАЗВИВАТЬСЯ ПО ТРУДНОСТИ?

● НА КАКИЕ МОМЕНТЫ ОБУЧЕНИЯ БУДЕТ СДЕЛАН УПОР?

● КАКИЕ ДЕМОНСТРАЦИИ БУДУТ НЕОБХОДИМЫ?

● Работает ли упражнение на:

Навыки приема

Навыки проекции

● Состязательно ли упражнение?

Командная игра

Индивидуальная игра

● Каковы правила?

● **КАК ВЫ МОГЛИ БЫ ИЗМЕНИТЬ УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ УЧЕНИКОВ?**

1. Если бы способности игроков были лучше?

Если бы способности игроков были хуже?

2. Путем изменения счета, чтобы подчеркнуть какой-либо технический момент?

3. Видоизменением правил?

4. Увеличением или уменьшением размера корта?

5. Изменением мишеней?

6. Изменением трудности подачи мячей?

● **Оценка эффективности упражнения**

1. Была ли достигнута первоначальная цель?

2. Испытывали ли ученики трудности?

3. Большая ли была активность?

4. Имелись ли возможности для коррекции?

5. Получили ли ученики удовольствие?

6. Было ли упражнение безопасным?

7. Сохранял ли тренер контроль над группой?

8. Качество демонстраций?

II. Физическая подготовка для тенниса.

I. Физическая подготовка

Физподготовка есть общее физическое состояние человека. Компоненты физподготовки:

- **Гибкость** — диапазон движения в суставе или ряде суставов.
- **Выносливость** — способность продолжать длительную физическую активность низкой интенсивности и откладывать наступление усталости.
- **Скорость** — время, потраченное для координации движения индивидуальных суставов или тела в целом.
- **Сила** — максимальная сила, которую могут производить мышца или группа мышц при сопротивлении.
- **Мощь** — максимальное количество силы, которое может создаваться в мышце или группе мышц в кратчайший период времени.

II. Почему физическая подготовка важна для тенниса

Теннис, как игра, состоит из многих периодов коротких взрывов активности и отдыха. Таким образом, это «интервальный» вид спорта. Игрок может быть на корте любое количество времени между 1 и 3 или 4 часами. Далее, продолжительность матча неизвестна, и у игрока может быть другой матч в тот же день. Хотя корт маленький (по сравнению с футбольным полем), мяч летит очень быстро, и игрок должен двигаться очень быстро и затем бить по мячу сильно и прицельно.

Рассмотрим требования, которые теннис, как деятельность, предъявляет к физической подготовке игрока. Чтобы играть хорошо, игроку требуются:

- СКОРОСТЬ** — реакции и движения на корте.
- СИЛА** — двигаться быстро, подавать мощные подачи и отбивать мяч с задней линии сильно и прицельно.
- ВЫНОСЛИВОСТЬ** — играть долгий период времени и тем не менее играть хорошо до конца матча.
- ГИБКОСТЬ** — использовать мышцы и суставы в координации, чтобы уменьшить вероятность травмы и достичь низких, широких и высоких отдач.

III. Принцип перегрузки

До тех пор, пока тело не подвергается возрастающим нагрузкам, невозможно достигнуть улучшения в физической подготовке.

IV. Отдых и восстановление

Время, выделяемое для восстановления, часто так же важно, как и физическая активность. Отдых между тренировками позволяет телу восстанавливаться так, что качество следующей тренировки будет высоким.

V. Специфичность

Любая тренировочная программа должна быть составлена по индивидуальным требованиям конкретного вида спорта, то есть должна быть составлена для тенниса.

VI. Разминка

Разминка является очень важной частью тренировки спортсменов. Нормально она должна занимать 15—20 минут до начала тренировки.

Значение разминки заключается в:

- а) уменьшении риска травмы;
- б) улучшении работоспособности тела путем повышения пульса;
- в) повышении уровня игры, особенно на ранних стадиях занятий.

VII. Остывание

Важно остыть после занятия. Это поможет предотвратить появление излишней жидкости (молочной кислоты) в мышцах и таким образом уменьшить жесткость.

VIII. Улучшение физической подготовки

● КАКИМ ОБРАЗОМ ВЫ МОЖЕТЕ УЛУЧШИТЬ ГИБКОСТЬ?

Следующие основные упражнения на гибкость должны быть выполнены до и после напряженной деятельности. Ежедневная растяжка (15—20 минут) поможет игрокам улучшить их гибкость

1. Предрастяжечная фаза.

Она включает в себя легкую повторяемую деятельность, быструю ходьбу, бег трусцой, бег трусцой на месте, медленные прыжки со скакалкой, легкую езду на велосипеде, и т.п. до тех пор, пока игрок не вспотеет.

2. Фаза растягивания.

Серия растягивающих упражнений, которая включает по крайней мере одно упражнение для каждой основной суставной/мышечной области, включая шею, плечи, локти, кисти, туловище, нижнюю часть спины, бедра, лодыжки.

● ПРОГРАММА РАСТЯГИВАНИЯ

1. Полная растяжка тела лежа.

Постарайтесь вытянуться до предела, лежа на спине, плечи полностью расслаблены. Сохраняйте положение 30 секунд.



2. Растяжки шеи.

Сядьте на пол, скрестив ноги. Дотроньтесь подбородком до груди. Посмотрите вверх на потолок. Посмотрите поверх правого плеча. Посмотрите поверх левого плеча. Попробуйте потереть правое ухо плечом, держа плечи опущенными, повторите на левом боку. Держите каждую из этих растяжек минимум 10 секунд.



3. Растяжки плеча.

Схватите правый локоть левой рукой. Потяните локоть перед грудью. Сожмите трицепсы, толкая локтем в руку. Держите сжатие 5 секунд. Повторите с локтем за головой. Делайте это для двух боков тела. Стойте с руками, распрямленными позади туловища и сомкнутыми ладонями..



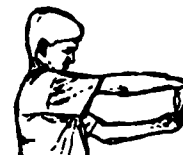
4. Трицепсы.

Схватите правый локоть левой рукой как в упражнении 3. Потяните локоть за голову. Расслабьте туловище боком влево до тех пор, пока не почувствуете растяжение. Держите 30 секунд. Повторите с обоих боков.



5. Растяжение локтя и кисти.

Важно для предотвращения «теннисного локтя». Локоть прямой и ладонь кверху; используйте противоположную руку; кисть слегка вытянуть назад (вытяжение). Поверните ладонь вниз и слегка растяните кисть вниз (растяжение). Эти упражнения будут также растягивать мышцы передней и тыльной сторон руки. Следует выполнять с двух сторон.



6. Растяжение четырехглавых мышц.

Стоя прямо, обхватите левую голень левой рукой. Держите 5 секунд. Нежно потяните левую пятку к ягодицам. Повторите с каждого бока и держите по 30 секунд.



7. Растяжение ахиллесова сухожилия.

Сядьте на землю. Подоткните левую ногу, согните колено и двигайте нижнюю ногу либо к телу, либо от него, в зависимости от того, что удобнее. Сожмите ахиллесовы сухожилия, толкая пятку вытянутой ноги в землю. Держите 5 секунд. Держа спину прямо и голову поднятой, согнитесь в поясе к вытянутой правой ноге. Держите минимум 30 секунд и повторите с двух боков.



8. Растяжка спины.

Лежа на спине, полностью расслабьте бедра и колени. Подтяните руками колени к груди. Одна нога прямая, подтяните другое колено к груди. Повторите с другого бока.



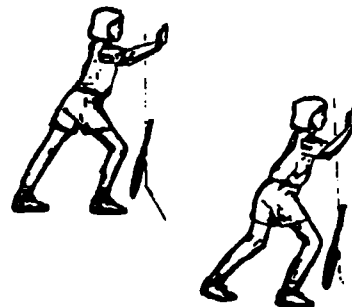
9. Растяжка паха.

Расставьте ноги, правое колено немного согнуто. Согните правое колено побольше, до тех пор, пока не почувствуете растяжение в левом паху. Держите 30 секунд и повторите с другого бока.



10. Растяжки икр и ахиллесова сухожилия.

Поставьте ноги на ширине плеч и на расстоянии вытянутых рук от стены. Медленно отодвиньте правую ногу назад примерно на полметра, держа колено полностью растянутым, а носок немного внутрь. Обе пятки должны быть плоскими на земле, согните переднее колено и медленно двиньте таз вперед до тех пор, пока не почувствуете растяжение в икре. Держите 30 секунд. Согните правое колено, растяжение будет теперь ощущаться в ахиллесовом сухожилии. Держите 30 секунд и повторите на другой ноге.



11. Лодыжка.

Сядьте, колени полностью вытянуты, а носки смотрят в потолок. Лодыжки раздвинуты примерно на 12 дюймов. Выполняйте самые большие возможные круги носками. Делаете это по 15 раз в каждом направлении.

● КАК ВЫ МОЖЕТЕ ПОВЫСИТЬ ВЫНОСЛИВОСТЬ?

- а) Долгий непрерывный бег. Бег по 25—40 минут 3 раза в неделю.
- б) Интервальная тренировка. Она включает в себя перемежение высоких уровней активности (близких к максимальным) с более медленными, менее напряженными уровнями активности, например, спринт на 100 метров; медленный бег трусцой на 10 метров; спринт на 100 метров и т. п. Это нужно делать в течение 20—25 минут.
- в) За тренировкой выносливости обычно должна следовать тренировка техники на корте, а не предшествовать ей.

● КАК Я МОГУ УЛУЧШИТЬ СКОРОСТЬ?

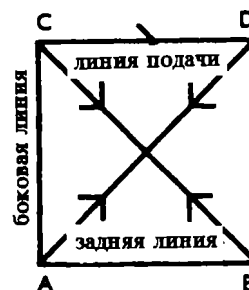
Есть два аспекта скорости:

- а) Реактивная скорость.
- б) Скорость, требующаяся для координации и завершения физического движения.

Следующие упражнения помогут развить скорость в теннисе:

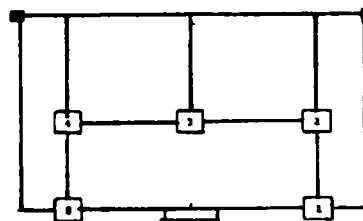
1. Скоростное упражнение Egg timer:

- 1) Начинайте в точке А.
- 2) Спринт боком от А до В, используя работу ног из стороны в сторону.
- 3) Спринт вперед из В в С.
- 4) Спринт боком из С в D, используя работу ног из стороны в сторону.
- 5) Спринт вперед из А до финиша.



2. Упражнение «паук»:

- 1) Используя маркировочную ленту, отметьте прямоугольник 12x18 дюймов позади середины задней линии, используя заднюю линию, как одну из сторон.
- 2) Положите пять мячей на корт, как показано на диаграмме.
- 3) Начиная с середины задней линии, каждый мяч должен быть взят и помещен в прямоугольник, каждый раз по мячу против часовой стрелки.
- 4) Убирайте каждый мяч после того, как он помещен в прямоугольник, чтобы спортсмен не наступил на него.
- 5) Время будет засекается при помощи секундомера после команды «Готов — пошел».
- 4) Как только последний мяч положен в прямоугольник, время останавливается.



3. Тренировка на скоростную выносливость — Killer Line Sprint (Ann Quinn).

Цель:

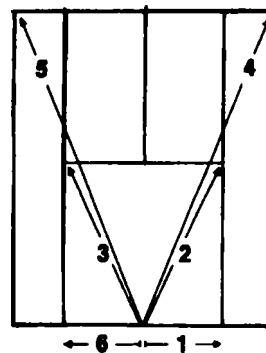
Это тренировка, направленная на улучшение умения теннисиста беспрестанно повторять короткие рывки к мячу, стартуя и останавливаясь и меняя направления. Эта тренировка была разработана специально для теннисистов, так как эти движения часто встречаются в теннисном матче.

Инвентарь:

- 1) Половинка теннисного корта.
- 2) Секундомер.

Реплики, которые выкрикиваются: (показанные напротив).

- 1) Боковая линия одиночки, вправо.
- 2) Короткая диагональ, вправо.
- 3) Короткая диагональ, влево.
- 4) Длинная диагональ, вправо.
- 5) Длинная диагональ, влево.
- 6) Боковая линия одиночки, влево.



Повторите три раза.

4. Один из простейших способов развить скорость в теннисе — это добиться, чтобы игроки старались достать каждый мяч с первого отскока (никогда не позволяйте мячу отскакивать дважды!).

● КАК Я МОГУ НАРАСТИТЬ СИЛУ И МОЩЬ?

Необходимо поощрять игроков наращивать силу путем упражнений, включающих в себя их собственный вес тела:

- а) приседания;
- б) отжимания;
- в) прыжки в приседе и т.п.

Рекомендуется также использование резинового эспандера и резинового тубинга.

Не следует поощрять тренировок по поднятию тяжестей в раннем возрасте. И позже они должны выполняться только под руководством специалистов в этой области. Для тенниса рекомендуются низкое сопротивление и частая повторяемость, так как это помогает наращивать мышечную выносливость в противоположность мышечной силе.

Упражнения с набивным мячом превосходны для развития как силы, так и мощи, например:

1) Толкающий пас.

Встаньте напротив вашего партнера — в 5 метрах. Держа кисти твердыми и расставив локти, взрывно толкните мяч вперед (грудной пас).

2) Тренировка удара справа.

Встаньте в исходное положение. Держите мяч двумя руками на стороне удара справа. Бросайте мяч вашему партнеру, выполняя движения удара справа.

3) Тренировка удара слева.

Как и выше, только со стороны удара слева.

4) Присесть, поймать и бросить.

Один игрок сидит на полу, а партнер стоит напротив. Стоящий партнер бросает мяч сидящему партнеру, который выполняет прыжок в приседе, держа мяч над головой. Как только игрок возвращается из приседа (мяч все еще над головой), он бросает его назад своему партнеру взрывным движением.

Тут важно плавное движение для того, чтобы избежать травмы.



Некоторые игроки могут пожелать использовать тренировки 2 и 3 на корте, когда они бегают боком вдоль задней линии.

III. Обучение детей и молодых людей теннису

Знание физического, психологического и социального развития детей является важнейшим для родителей, учителей и тренеров всех видов спорта. Ниже приводится резюме основных моментов, взятых из книги “Coaching Children and Young People in Tennis” (Обучение детей и молодых людей теннису).

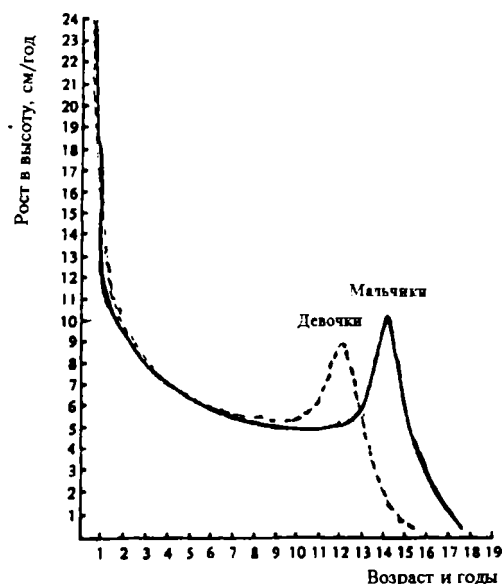
ОБЩИЕ СООБРАЖЕНИЯ

- Дети не являются взрослыми в миниатюре — они отличаются от взрослых.
- Мы тренируем детей не для того, чтобы сделать из них молодых звезд, а для того, чтобы они достигли пика как зрелые спортсмены и для того, чтобы пробудить в них интерес к спорту на всю жизнь.
- Дети следуют примеру тренера — поведение тренера будет создавать их стандарты
- Чем младше дети, тем меньше стоит рассказывать им, важна демонстрация!
- Поддерживайте активность детей во время занятия.

РОСТ ДЕТЕЙ

- Самый быстрый рост происходит во время 1-го и 2-го годов и во время полового созревания (см. график).
- Во время периодов роста центр тяжести изменяется. Это может затронуть координацию и отсюда — игру в теннис. Это может привести к краткосрочной регрессии ранее приобретенных технических навыков.
- До десяти лет мальчики и девочки одинакового роста.
- Девочки растут больше всего между 10 и 13 годами.
- Мальчики растут больше всего между 12 и 16 годами.
- Часто имеется большая разница в росте детей одинакового возраста (биологический возраст против возраста в годах).
- Средняя девочка достигает полного взрослого роста в 16 лет, мальчики — в 19.

ПЕРИОДЫ РОСТА



Цифры показывают кривые роста для мальчиков и девочек в разных возрастах. Показатели отдельных детей гораздо менее ровны, чем общие значения, представленные на диаграмме.

- Как только рост прекращается, улучшение результатов зависит от тренировки.
- У девочек 15/16 лет больше трудностей, чем у мальчиков 16 лет в улучшении их результатов/игры, потому что они обычно уже полностью выросли. Следовательно, девушки могут нуждаться в большем поощрении в этом возрасте, чтобы они не бросили спорт. Им необходимо осознать, что прогресс в этом возрасте придет почти исключительно в результате тяжелой работы.

СКЕЛЕТНОЕ РАЗВИТИЕ

- В молодом возрасте скелет более эластичен, но слабее, чем во взрослом возрасте. Травма растущих слоев костей является серьезной. Поэтому во время тренировок молодым людям необходимо избегать тяжелых нагрузок (например, поднятие тяжестей). Вместо этого ученики должны использовать свой собственный вес тела — приседания, отжимания.
Гибкость — суставы молодых людей сравнительно эластичны. По мере повышения возраста травмы будут предотвращаться и игра улучшаться, если двигательные суставы не ограничены (т.е. путем развития гибкости, растягивания).
- Риск от чрезмерной тренировки гибкости заключается в том, что суставы слабеют и могут легче подвергаться вывихам или растяжениям.

ХРОНОЛОГИЧЕСКИЙ ВОЗРАСТ ПРОТИВ ВОЗРАСТА РАЗВИТИЯ

- Имеется большая разница между хронологическим возрастом (возрастом в годах) и возрастом развития (возраст тела). Например, в соревнованиях младше 12 лет два игрока равного хронологического возраста (11 лет), играющих друг с другом, могли бы на самом деле быть игроком с возрастом тела 9 лет, играющим с игроком с возрастом тела 13 лет.
- При оценке детей необходимо принимать во внимание их возраст и биологические различия между детьми одного возраста. Не судите о потенциале исключительно по результатам между возрастными 8—13 лет.

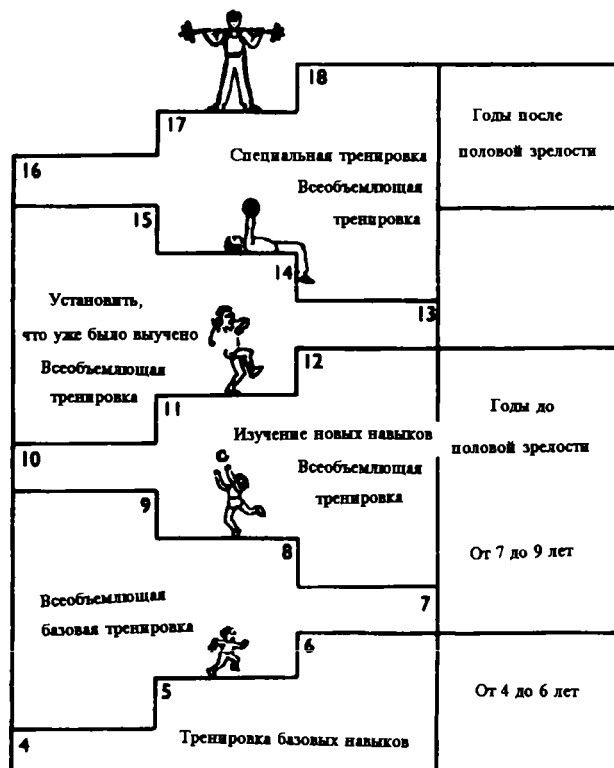
ОБЩИЕ МОМЕНТЫ

- Половая зрелость — мальчики 13 и 14 лет;
девочки — первая менструация, примерно 13 лет.
- Менструация — происходит с интервалами в 4 недели. Каждая девочка реагирует по-разному. Менструация может повлиять на игру, и тренеры должны стараться быть открытыми и понимать это.
- 37 градусов является идеальной температурой тела. Дети потеют мало, поэтому в солнечные дни тела их нагреваются быстрее. Это делает их медлительными и незаинтересованными. Они потребляют больше энергии относительно веса их тела.
Дети также теряют тепло быстрее, чем взрослые. Поэтому в холодные дни меняйте упражнения с тем, чтобы разогреть их.

ДВИГАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ

- Тренировка для маленьких детей должна быть всеобъемлющей, включая различные виды спорта. Дети должны быть осмотрительны насчет слишком ранней специализации в каком-либо конкретном виде спорта.

Возраст или стадия развития	Основные занятия	Возраст или стадия развития	Основные занятия
От 4 до 6	Тренировка основных движений, таких, как бег, прыжки, ползание, вращение, бросание, ловля и т.п. Можно ввести некоторые виды спорта, которые не сложны в своих движениях.	До половой зрелости	Всеобъемлющая моторная тренировка. Можно ввести сейчас большинство видов спорта в удобно адаптированной форме и тренировать с большим успехом.
		Половая зрелость	Закрепление того, что было усвоено
От 7 до 9	Тренировка комбинаций вышеперечисленного; можно, например, ввести бег и прыжки или бег и ловлю	После половой зрелости	Всеобъемлющая тренировка и специализация.



ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

5—7 лет

- Лучше показывайте или делайте, чем рассказывать или поучать.
- Давайте конкретные простые указания.
- Пусть упражнения или что-то новое следуют сразу же за их демонстрацией; дети не любят ждать.
- Маленькие дети (от 4 до 6) любят играть в простые игры с немногими правилами.

7/8 — 11/12 лет:

- Дети в годы до половой зрелости все еще нуждаются в конкретных ситуациях в качестве точек отсчета для новых действий, так что обучение должно принимать форму демонстраций.

Они еще не могут справиться с теоретическими аргументами. Степень автоматизации все еще низкая. Они не могут поэтому отличить левое от правого, когда должны реагировать быстро.

- Широкое разнообразие игр — это лучший способ тренировать детей.

Они могут следовать небольшому количеству простых правил и смогут постепенно выучить более сложные правила.

12—13 лет — половая зрелость:

- Несмотря на взрослые способы мышления, молодые люди при половой зрелости демонстрируют большие индивидуальные различия.
- Для того, чтобы продолжать созревание, молодые люди нуждаются в принятии ответственности, например, самим разрешать проблемы.
- Более сложные упражнения должны перемежаться с играми.

РУКОВОДСТВО ДЛЯ ТРЕНЕРОВ

Ташкент
Главная редакция
издательско-полиграфического
концерна «Шарк»

Редактор *Э. А. Иргашева*
Художественный редактор *М. Н. Самойлов*
Технический редактор *Д. М. Габдрахманова*

Подписано в печать 14.09.98. Формат 60 x 90 ¹/₈. Усл.-п.л. 16,0.
Уч.-изд.л. 9,0. Тираж 2000 экз. Заказ № 2814.

Отпечатано в типографии издательско-полиграфического концерна «Шарк»
700083, г. Ташкент, ул. Буюк Турон, 41.

