

7A8.4  
Б 59

796.342

ФЕДЕРАЦИЯ ТЕННИСА УЗБЕКИСТАНА

УЗБЕКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ

208 582

**БИБЛИОТЕКА ТРЕНЕРА  
ТЕННИС**

Ташкент – 2011

O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya  
Instituti  
Axborot Resurs Markazi

**Составитель:**

кандидат биологических наук, доцент УзГИФК, Безверхов В.П

Предлагаемая книга должна стать настольной для тренера по теннису. В ней на основе научных работ и статей ведущих специалистов всего мира представлены основные разделы подготовки теннисистов. Особое внимание уделяется методам работы тренера, построению и контролю многолетней подготовки теннисиста. Подробно изложены средства и методы совершенствования мастерства теннисистов от начинающих до высококвалифицированных спортсменов.

Сбор и обработку материала для «Учебника передового тренера» выполнили Исполнительный директор отдела «Развития» ИТФ Д. Майл и Координатор исследований отдела «Развития» М. Креспо. Предлагаемый сокращённый вариант сохраняет все основные положения авторов.

**Рецензент:** доктор педагогических наук, профессор Керимов Ф.А.

## ВВЕДЕНИЕ

В древние времена, в VI веке до нашей эры персидский царь Дарий завоевав огромные территории и множество народов, создал могущественную империю. И, как пишет в своей книге «История» Геродот, Дарий захотел узнать, какой из народов входящих в его империю является самым древним и чей разговорный язык является первоосновой всех языков. Для этого новорожденных детей разных национальностей, отобрав у родителей, поместил в одну из комнат своего дворца. С ними никто не общался, кроме немых слуг. Он ждал, на каком языке заговорят младенцы. Результаты этого эксперимента в наше время может предсказать любой школьник. Эксперименты этих стародавних времён кажутся наивными, но интересно, задумывались ли современные молодые теннисисты, какие у них будут техника и тактика игры, то есть язык тенниса, если они просто играя в эту игру, не будут осваивать опыт, накопленный поколениями выдающихся теннисистов. Современная система подготовки теннисиста является сложным, многофакторным явлением, включающим цели, задачи, средства, методы, организационные формы, материально-технические условия и т. п. Она необходима для освоения, выверенной на основе биомеханики и многолетней практики, техники теннисных ударов и многосложных теннисных тактических комбинаций, обеспечивающие достижение наивысших спортивных показателей.

За последние десятилетия популярность тенниса в Узбекистане, как и во всём мире, значительно выросла. Сейчас в ITF входит более 190 Национальных Ассоциаций, каждая из которых пытается развивать теннис на национальном уровне. Однако, несмотря на явную необходимость в образованных тренерах, большая часть наций-членов ITF в данное время не имеет работающей системы образования на местах.

В Узбекистане есть государственная программа по подготовке специалистов по физической культуре и спорту, которая реализуется с помощью специализированных колледжей и высших учебных заведений. Кроме этого государственными и общественными организациями Республики проводятся различные мероприятия, способствующие повышению профессионального уровня работников физической культуры и спорта. В том числе, по инициативе Федерации тенниса Узбекистана, курсы ITF по подготовке и совершенствованию тренеров по теннису 1-го и 2-го уровня. Руководство ITF предоставило квалифицированного педагога для проведения курсов, а так же учебный план и материалы для чтения. В том числе «УЧЕБНИК ПЕРЕДОВОГО ТРЕНЕРА». Он представляет собой сборник методического материала, предоставленного ведущими специалистами по теннису всего мира и обработанного Исполнительным директором отдела «Развития» ITF Д. Майл и Координатором исследований отдела «Развития» М. Креспо. «УЧЕБНИК ПЕРЕДОВОГО ТРЕНЕРА»

можно считать энциклопедией тренерской работы по теннису. Трудно себе представить качественно работающего тренера по теннису, принцип работы которого не согласовывался бы с положениями, разработанными и проверенные опытом лучших тренеров мира. Переведённый на русский язык материал этой книги был предоставлен слушателям курсов ITF по подготовке и совершенствованию тренеров по теннису. Он вызвал большой интерес и имел положительные отзывы у тренеров Узбекистана. Но, к сожалению, из-за небольшого количества экземпляров был малодоступен широкой, заинтересованной аудитории. В связи с этим руководство ФТУ решило подготовить к печати большую часть этой книги и издать в достаточном количестве экземпляров для тренеров Узбекистана.

**Шепелев И.Н., генеральный секретарь Федерации тенниса  
Республики Узбекистан.**



## УЧЕБНИК ПЕРЕДОВОГО ТРЕНЕРА

### БЛАГОДАРНОСТЬ

Начав работу над Учебником Передового Тренера в начале 1996 года, мы быстро поняли, что нас ожидали совсем не радостные перспективы. Сложность заключалась в выборе необходимой информации из уже существующего многообразия данных на различных языках и в разных странах. Создавая этот учебник, мы попытались сосредоточиться на практической информации, чтобы предоставить тренеру наиболее современный материал в понятной и доступной форме. Чтобы облегчить пользование учебником, нами было включено краткое изложение практического применения описанных методов в конце большинства глав.

Так как мы получали материал для проекта из разнообразных источников, и многие тренеры высшего класса оказали нам непосредственную помощь, мы бы хотели отдельно поблагодарить следующих тренеров: Иво ван Алена (Бельгия), Луиса Кайе (Канада), Пола Дента (Великобритания), и Франка ван Фраенховена (Голландия).

Так же нам хотелось бы отметить вклад Виктории Биллингтон нашей ассистентки из отдела Развития в Лондонском офисе МТФ, которая проделала огромное количество работы при подготовке данного учебника и провела бесчисленное количество часов над организацией материала перед изданием.

И наконец, мы хотели бы поблагодарить всех фотографов, которые предоставляли нам фотографии для учебника, в особенности, Абе Масаносуке, принявшего основное участие в последовательной разработки для главы о Передовой Технике Удара.

Мы надеемся, что вам понравится этот учебник, и что он окажется полезным в вашей работе с передовыми игроками.

*Дэйв Майл* Исполнительный  
директор отдела «Развития»

*Мигель Кресно* Координатор  
исследований отдела «Развития»

## Глава 1

# Роль тренера

«Вся жизнь - игра, и люди в ней актеры...»

*Вильям Шекспир*

### I. Роль тренера

#### 1. ЧТО ЗНАЧИТ БЫТЬ ТРЕНЕРОМ?

Быть тренером - значит учить, тренировать, объяснять и помогать людям усвоить новые теннисные приемы, улучшить игру и полностью использовать свой потенциал. Но это так же значит уметь понимать, признавать и удовлетворять социальные, эмоциональные и личные нужды игроков. (Martens, 1981; 1987).

#### 2. ФИЛОСОФИЯ ТРЕНЕРСКОЙ РАБОТЫ

Тренируя, важно придерживаться определенной философии. Философия - это то, как тренер видит ситуации и события в своей жизни. Это видение человеком прошлого, мнение о настоящем и ожидания от будущего. Она определяет каждую мысль, каждое действие и каждое решение, принимаемое человеком.

Тренеры уже имеют свою философию жизни. Им так же необходима философия тренерской работы, которая будет продолжать развиваться на протяжении всей их жизни. Чтобы иметь определенную философию, тренеру надо узнать, на сколько хорошо он знает себя, игроков, спорт, и чего он хочет добиться на поприще тренера. (NCF, 1984; 1986).

#### 3. ЗНАНИЕ СЕБЯ, ИГРОКОВ И СПОРТА

Знание себя требует умения видеть себя объективно. Задайте себе следующие вопросы: Почему я тренер? Почему я начал заниматься этой работой? Каковы мои цели, как тренера? Хороший ли я тренер? Правильно ли я тренирую? Что сделает меня лучшим тренером? Насколько я предан делу?

Тренер должен увеличивать уровень знаний о себе, спрашивая других и прислушиваясь к себе, чтобы понимать свои чувства и реакции на ситуации. Чтобы узнать игроков, тренеру необходимо удостовериться в уровне их преданности теннису, узнать их цели и надежды, происхождение, окружение, технические, тактические, физические и ментальные способности. К тому же, тренеру следует знать их как людей, понимать направление их мыслей и эмоций, не забывая о внешних факторах (семье, друзьях, доме, других игроках, и т.д.).

Хороший тренер должен знать основные характеристики тенниса как спорта. Важно знать технику, правила (игры и поведения), структуру тенниса (как он построен, какие принимаются решения, кем и когда). (Martens, 1981; 1987)

#### 4. ЧЕГО ВЫ ХОТИТЕ ДОСТИЧЬ КАК ТРЕНЕР?

Из множества возможных задач, какая является наиболее важной для вас?

- Помочь игроку расти и развиваться как личности.
- Помочь игроку выиграть.
- Помочь игрокам развлекаться.

Хороший тренер должен принимать во внимание все три задачи, ведь каждая из них имеет большое значение в конечном результате - победа или поражение. Философия «выигрыша любой ценой» игнорирует развитие игрока, тогда как философия «сначала спортсмены, затем победы» удерживает сбалансированный взгляд на участие, честную игру, дух соревнования и справедливость для всех игроков. Эта философия, подчеркивающая развитие игрока, скорее приведет к лучшей игре, большему постоянству и удовлетворению игрока и тренера. Она скорее поможет построить устойчивые отношения между тренером и игроком, основанные на взаимоуважении друг друга как людей. (NCF, 1984; 1986).

#### 5. РОЛИ ТРЕНЕРА

У тренера по теннису много обязанностей и функций. Выполнение их всех делают его более успешным тренером:

- Инструктор: направление действия.
- Учитель: дает новые знания и идеи.
- Мотиватор: разработка позитивного высококачественного подхода к игре.
- Наблюдающий за дисциплиной: установка подходящих наград и наказаний.
- Менеджер: ведение и направление исполнителей.
- Администратор: эффективная работа с документами, организационные вопросы.
- Агент по связям с общественностью: поддержание контакта с прессой и публикой.
- Социальный работник: утешение, советы, поддержка в сложное время.
- Друг: установление хороших отношений с игроками.
- Ученый: анализ, оценка и выводы.
- Студент: слушать, думать, учиться самому, постоянное желание совершенствоваться.

Тренер объединяет все эти роли, и он должен принимать решения в соответствии со своей философией, опытом и знаниями. (NCF, 1984; 1986).

## 6. ФИЛОСОФИЯ И ТРЕНЕРСКИЕ СТИЛИ

Чтобы стать лучшим тренером, важно присмотреться к постоянно используемому стилю. Хороший тренерский стиль идет от тренерской философии и личности тренера. Характеристики трех основных тренерских стилей сравнены в нижеследующей таблице (Martens, 1981; 1987).

Хотя тренерам необходимо подстраивать свой тренерский стиль под различных игроков и ситуации, стиль сотрудничества рекомендуется для большинства ситуаций, особенно с игроками высокого класса. Этот стиль также соответствует философии «сначала спортсмены, затем победы», который означает:

- Теннис рассматривается только как один из аспектов жизни человека, а не как вся его жизнь.
- Игрок уважает и ценит тренера, и тренер отвечает тем же.
- Игрок и тренер совместно принимают решения о важности исполнения и стремятся оправдать общие надежды.
- Уважаются правила и дух справедливого соревнования.
- Игроки, стопроцентно использующие свой потенциал, рассматриваются как абсолютный поворот к успеху.
- Уважаются соперники и официальные лица турнира.

	ЛИДЕРСТВО		
	АВТОРИТАРНОЕ	СОТРУДНИЧЕСТВО	ПРИНУЖДАЕМОСТЬ
Философия	Концентрация на выигрыше	Концентрация на спортсмене	Нет акцентов
Цели	Выполнить задание	Развить социальные навыки и выполнить задания	нет задач/ подчеркивается независимость игрока
Принятие решений	Тренер принимает решения	Игроки вовлечены в процесс, руководимый тренером	Спортсмены принимают решения
Отношение между игроком и тренером	Зависимость игрока от тренера	Независимость от тренера	Неопределенные
Стиль общения	Тренер говорит, что делать	Тренер спрашивает, слушает, говорит	Тренер слушает
Как оценивается успех	Тренером	Игроком с помощью тренера	Неопределенно
Развитие спортсмена	Тренер выказывает небольшую или вообще никакой веры в спортсмена	Тренер верит в спортсмена	Неопределенное
Роль тренера в мотивации	Внешняя мотивация	Внешняя и внутренняя	Нет мотивации
Структура тренировочного процесса	Негибкая	Гибкая	Никакой

## II. Навыки общения тренера по теннису

### 1. ПОНЯТИЕ И ЗНАЧЕНИЕ ОБЩЕНИЯ

Общение - это процесс обмена информацией между двумя и больше людьми. Если вы хотите быть хорошим тренером, вы должны уметь общаться. Самое важное в тренерской работе - это общение (Martens, 1987).

Умение общаться - это то, что отделяет успешных тренеров от неудачников (Martens, 1987). Очень часто в теннисе наблюдается несоответствие между тем, что тренер пытается объяснить и тем, что понимает игрок, и наоборот. Поэтому необходимо установить эффективное общение. Настоящей целью общения между игроками и тренером является обоюдное понимание и выгода (Orlick, 1986). Общение (Hardy, 1990):

- Передает информацию.
- Влияет на мотивацию.
- Используется для установления обратной связи в обучении.
- Является необходимой частью взаимодействия в команде.

Тренер должен уметь общаться эффективно в таких ситуациях:

- Объясняя игрокам как играть.
- Разговаривая с родителями.
- Разговаривая с официальными лицами, прессой, болельщиками, спонсорами, и т.д.

Общение, неэффективно, когда:

- Неверно содержание.
- Вербальные и невербальные навыки недостаточны или не соответствуют друг другу.
- Слушатель невнимателен.
- Неправильно интерпретируется содержание или намерения сообщения.
- Слушатель сопротивляется.
- Теряется контакт из-за того, что слушателю не дают возможность высказаться.

Виной неэффективного общения может быть тренер, игрок или оба одновременно. Тренер должен оставаться чувствительным к любым неожиданным поворотам в общении. Это повысит его авторитет, как человека умеющего общаться, и принесет пользу ученикам.

### 2. УЛУЧШАЯ ОБЩЕНИЕ

Будьте заботливы: показывайте игрокам, что вы заботитесь о них, а не об их теннисе. Проводите с ними время. Помогайте им и подбадривайте их.

Обращайте внимание на их заботы, прогресс и перемены (Orlick, 1986).

- Будьте постоянны: общайтесь со всеми игроками исходя из одних принципов.

- Никогда не бросайте слов на ветер.
- Старайтесь не говорить непреклонно.
- Вместо того чтобы сделать утвердительное заявление, начните фразу со слов «По-моему...».

Чтобы общаться эффективно, тренеру необходимо знать своих игроков.

При обучении наиболее эффективным является соотношение говорить/слушать = 50/50, тогда как соотношение, равное 90/10 не принесет нужного результата. Общение состоит из двух частей: содержания (обычно высказываемое словами) и эмоций (часто высказанных невербальным образом).

Навыкам общения можно научиться, и их следует ежедневно совершенствовать:

- Отправление вербальных сообщений: говорить.
- Получение сообщений: слушать.
- Невербальное общение: сообщения, посланные без использования слов.
- Общение в различных ситуациях, включая негативную обратную связь.

### **3. ОТПРАВЛЕНИЕ ВЕРБАЛЬНЫХ СООБЩЕНИЙ: УМЕНИЕ ГОВОРИТЬ**

#### **I. Как эффективно говорить:**

- Знайте и используйте имена игроков.
- Думайте, перед тем как говорить и фокусируетесь на одной вещи за раз.
- Используйте простые и прямые сообщения.
- Используйте «Я» и «мой» при передаче своих мыслей.
- Будьте конкретны, не говорите скучным монологом.
- Выдавайте ясные и содержательные сообщения: вербальные и невербальные послания должны совпадать.
- Старайтесь использовать положительный подход к общению при каждом удобном случае (например, вместо того, чтобы сказать «Не опаздывай с ударом!», говорите «Постарайся сделать удар впереди»).
- Старайтесь разделять факты и мнения.
- Используйте мнения для завязывания дискуссии: «Мне кажется, ты не старался. Как ты думаешь?»
- Если ваше сообщение не воспринимается, попробуйте сказать то же, но другими словами.
- Старайтесь подстраивать сообщение под слушателя. Например, не говорите с детьми взрослым языком.
- Постарайтесь получить подтверждение того, что ваше сообщение правильно истолковано.
- Попросите игрока продемонстрировать то, что вы только что сказали: «Что ты будешь тренировать теперь? Каковы главные моменты?»

- Говоря, старайтесь выразить ваше мнение в ограниченный промежуток времени (не больше 15 секунд в нормальном ежедневном разговоре) и затем переключайтесь на слушание.
- Избегайте сарказма, особенно с детьми.

## **II. Как задавать эффективные вопросы (Hardy, 1990):**

- Чтобы улучшить процесс обучения, спрашивайте игроков, что делать, а не диктуйте им правила.
- Приветствуйте активное участие игрока.
- Подталкивайте игроков к обучению на опыте. (Например, «Если бы ты делал этот удар снова, чтобы ты сделал иначе?»)
- Стремитесь к развитию независимости игроков.
- По возможности используйте эффективные вопросы: что? как? где? когда? и т.д.
- Открытые вопросы помогают установить более выгодное общение. Например, закрытый вопрос «Ты предпочитаешь такой подброс?» предоставляет меньше информации, чем «Как этот подброс можно сравнить с тем, что был у тебя раньше?» или «Что тебе больше нравится в этом подбросе?»

## **III. Установление обратной связи и вознаграждения**

(Hardy, 1990; Martens, 1981):

- Вознаграждения могут увеличить или уменьшить мотивацию.
- Не все игроки реагируют одинаково на обратную связь.
- Будьте позитивны, но честны: используйте негативную критику как можно осторожнее.
- Говорите игроку, что конкретно нужно делать, а не что делать не нужно.
- Похвала должна быть мгновенной и искренней.
- Вознаграждайте усилия и поощряйте исполнение вместо того, чтобы вознаграждать результат.
- Игроки должны быть благодарны за свои способности, но гордиться должны своими стараниями и тяжелой работой.
- Хвалите небольшие достижения на пути к большей цели.
- Вознаграждайте не только спортивные достижения, но также изучение и использование эмоциональных и социальных навыков.
- Не хвалите, если игрок того не заслуживает - (например, игрок попадает в цель, используя плохую технику).
- Используйте внутренние награды: ощущение успеха игрока, уверенность в себе, чувство гордости за достижения, удовлетворение от своей игры. Например: «Ты должен гордиться тем, как ты работал в этом сезоне».
- Желание преуспеть без внешних наград является наилучшим способом долгосрочной мотивации.

- Внешние награды: материальные (трофеи, медали, ленты, деньги, футболки), моральные (похвала, улыбка, поощрение, интерес) и физические (игра, поездка на турнир, и т.д.). Они важны на краткий срок, но не мотивируют игроков на длительное время.

#### **IV. Использование команд/ ключевых слов для улучшения общения (LTA, 1995; Tilmanis, 1995):**

Команды/ключевые слова - короткие и точные слова, используемые тренером или игроком для улучшения учебного процесса. Это вербальные подсказки. Они используются, чтобы:

- Подчеркнуть и улучшить восприятие.
- Помочь увеличить количество правильно принятых решений.
- Улучшить исполнение упражнения или элемента.
- Заставить контролировать мысли и повысить уверенность в себе.

Они важны, так как их использование вовлекает игрока (например, во время коррекции), улучшает концентрацию, помогает развить память и обуславливает правильный настрой на упражнение. Они могут быть использованы в следующих ситуациях:

- Навыки восприятия:
  - кручение («топспин», «резаный»);
  - скорость («медленная», «средняя», «быстрая»);
  - направление («вправо», «центр», «влево»);
  - глубина («короткий», «средний», «глубокий»).
- Навыки принятия решений:
  - тактическое намерение («качай», «атакуй», «защищайся») и т.д.
- Навыки исполнения:
  - подбор подачи («мягко»);
  - манера держать ракетку («в сторону», «вверх»), и т.д.

#### **VI. Паралингвистика (способ произношения слов):**

- Тембр: высокий или низкий голос.
- Резонанс: грубый или тонкий голос.
- Артикуляция: дикция
- Темп: скорость произношения слов.
- Громкость.
- Ритм: размещение ударений на различных словах.

#### **VI. Другие типы подсказок/ ключевых слов, которые улучшают общение на тренировках:**

- Вербальные: например, удар с лета «твердый».
- Визуальные: например, удар справа «как будто ты бьешь кого-то».
- Слуховые: например, звук первой подачи как «хлопок», вторая подача должна звучать как потирание рук.

- Кинестетические: например, держать ракетку вместе с игроком, чтобы он прочувствовал удар.
- Ориентированные на память (анalogии и меткие фразы): например, «при движении к мячу для удара с лета, представьте V».

#### **4. ПОЛУЧЕНИЕ СООБЩЕНИЙ: УМЕНИЕ СЛУШАТЬ.**

Многим тренерам нравится слушать себя. Иногда создается впечатление, что им платят за слово! Они часто не слушают своих игроков. Однако умение слушать - жизненно важная часть общения.

##### **I. Как слушать эффективно:**

- Будьте внимательны, когда слушаете. Старайтесь показать интерес и не перебивайте.
- Постарайтесь понять мнение игрока и слушайте внимательно.
- Концентрируйтесь на том, что сказано и перед разговором удалите возможные отвлекающие факторы.
- Слушая, не осуждайте то, что сказано.
- Слушайте активно: показывайте глазами и телодвижениями, что вы увлечены процессом общения.
- Не осуждайте говорящего, а сосредоточьтесь на сообщении.
- Время от времени перепроверяйте свое понимание сказанного другим человеком: «Давай посмотрим, правильно ли я тебя понял».
- Прислушивайтесь к главным идеям.
- Уточняйте: «Извините, не могли бы вы повторить?»
- Старайтесь избегать подготовки к ответу, в то время как другой человек еще говорит. Помните, что вы не должны отвечать мгновенно, например: «Это интересно... дайте мне подумать, перед тем как ответить».

##### **II. Получение обратной связи:**

- Если необходимо, не бойтесь признать, что вы не правы.
- Просите больше информации от игрока, родителя, и т.д.
- Слушайте. Не объясняйте и не оправдывайтесь до того, пока говорящий не окончил мысль.
- Реагируйте честно.
- Выражайте благодарность за обратную связь, независимо от того, согласны вы с говорящим или нет.

#### **5. НЕВЕРБАЛЬНОЕ ОБЩЕНИЕ**

##### **I. Введение:**

Невербальное общение часто оказывается более важным и мощным, чем вербальное. «Действия говорят громче слов» (АСЕР, 1991).

Невербальные сообщения обычно подсознательны. Они часто являются более верными индикаторами, чем вербальные. Они включают до 90%

переданной информации, но их сложнее интерпретировать точно. (Mehrabian, 1968).

Невербальное сообщение должно совпадать с вербальным, иначе каждое слово или жест, сделанные вами, может быть неверно понято. Хороший тренер по теннису должен быть наблюдательным и замечать невербальные сообщения, посланные учениками, родителями ит.д. Каждое действие на корте и за ним является формой невербального общения. Помните, что игроки видят в тренере пример для подражания (Martens, 1981). Элементы невербального общения перечислены ниже:

## **II. Язык тела:**

### ***Выражение лица***

Лицо - наиболее выразительная часть тела. Мы можем отправлять сообщения глазами, бровями, ртом, языком, мышцами лица, и т.д. Время, которое мы проводим при контакте глаз, сосредотачивает огромное количество информации. Чем дольше мы удерживаем контакт глаз, тем больше возможность романтических или конфликтных ситуаций.

Улыбка обычно расслабляет людей, поэтому не бойтесь улыбаться. Но не доводите улыбку до искусственности.

### ***Жесты и другие телодвижения***

Помните о том, как вы «говорите» руками, пальцами, головой, шеей, плечами, ногами и т.д. Совпадение жестов и слов приводит к эффективному общению. «Иностранным тренерам», работающим за пределами своей страны, необходимо помнить, что не все жесты и телодвижения имеют одинаковое значение в разных культурах и социальных контекстах.

### ***Положение тела***

Старайтесь держаться прямо, показывая уверенность, энергию и открытость даже при усталости. Ходите в быстром темпе, уверенным шагом и с ровной осанкой. Старайтесь показать спортивную стойку, набрасывая из корзины. Не забывайте об этом и при демонстрации ударов и игре с учениками.

### ***Контакт тел/прикосновения***

- Объятия - хороший способ выражения радости игрокам.
- Рукопожатие - эффективный способ выражения одобрения.
- Погладить по голове можно, выражая заботу.
- Рука вокруг плеча указывает приязнь.
- Легкое прикосновение к руке говорящего можно использовать для того, чтобы вежливо перебить его.
- Вы можете пожелать управлять рукой игрока, чтобы он понял, как выглядит удар.

- Помните о социальных, сексуальных и культурных различиях и традициях.

- Держитесь в явных моральных и дозволенных рамках.

### *Одежда и внешность*

- Надевайте чистую одежду.
- Используйте форму в хорошем состоянии.
- Помните о гигиенических привычках: зубы, руки, ногти, запах тела, волосы (длинные или короткие, но чистые) и т.д.
- Помните, что в каждой культуре развиваются стереотипы, основанные на физической внешности.

### *Понимание пространства и отношений*

Люди так же общаются использованием пространства (например, дистанция между людьми). Существует 4 различные зоны: интимная (для любящих друг друга или очень близких друзей), личная (для разговора с друзьями), социальная (для формальных отношений) и общая (для преподавания в классе и тренировки на корте).

Заметьте, что понимание пространства часто зависит от культурных традиций (например, латиноамериканцы используют меньшую личную зону, чем американцы с севера).

## **6. РАБОТА С ПРОБЛЕМАМИ И КРИТИКА**

**I.** Введение: Процесс обучения включает в себя поддержание равных отношений со всеми учениками. Часто происходят конфликты на тренировках. Тренер должен знать, как вести себя в конфликтной ситуации, чтобы поддерживать хорошие отношения. Вместо того чтобы принимать конфликты с внешней стороны, важно проанализировать разногласия или недопонимания, чтобы понять причину.

### **II. Как реагировать на конфликтную ситуацию (Martens, 1987):**

- Не позволяйте эмоциям руководить.
- Постарайтесь понять точку зрения других людей.
- Покажите, что вы заботитесь о другом человеке.
- Посоветуйтесь, как можно решить данную проблему. Предлагайте возможные решения, когда никто не может ответить.
- Общайтесь конструктивно.
- Не используйте сарказм или цинизм.
- Обсудите проблему напрямую с человеком, который в это вовлечен.
- Спросите, каковы ожидания другого человека - часто в этом лежит причина проблемы.
- Постарайтесь сфокусироваться на решении, а не на проблеме. Что

они думают должны сделать вы?

- Если вы не можете найти мгновенное решение, согласитесь подумать об этом и поговорить позднее.

## **7. ОБЩЕНИЕ В РАЗЛИЧНЫХ СИТУАЦИЯХ**

### **I. Индивидуальное общение с игроком (Orlick, 1986; Tutko & Richards, 1971):**

- Поймите индивидуальные нужды и надежды игрока.
- Постарайтесь говорить на нейтральной для вас обоих территории.
- Постарайтесь сломать барьеры, которые часто создает «авторитет».
- Смягчите голос.
- Установите контакт глаз, особенно если вы собираетесь сообщить плохие новости.
- Адаптируйте ваши комментарии к возрасту, личности, опыту, интеллекту, уровню игры и настроению игрока.
- Включите личные характеристики (имя игрока).
- Используйте позитивный бутерброд, когда это возможно.

### **II. Общение перед матчем (Orlick, 1986; USTA, 1995):**

- Подстраивайте ваши комментарии под характеристики матча.
- Внесите положительные краткие предложения (не больше трех): скажите «Помни, что надо фокусироваться на...» вместо «Не делай...». Важно создавать и поддерживать у игрока уверенность в себе.
- Поощряйте игрока к борьбе (т.е. выкладываться на все сто) и стараться наслаждаться вызовом матча.
- Выказывайте поддерживающее, позитивное, спокойное и подбадривающее отношение.
- Скажите игроку, что вы ожидаете только того, что он сделает все от него зависящее.

### **III. Общение во время матча (USTA, 1995) - Кубок Дэвиса и другие:**

- Проверьте, разрешается ли вмешательство тренера на этом матче.
- Заранее согласуйте с игроком количество тренерской помощи, необходимое ему.
- Если все в порядке: подбадривайте игрока, чтобы он оставался на том же уровне интенсивности.
- Если в чем-то проблема: заставьте игрока остановиться и подумать - помогите игроку с ответом.
- Не критикуйте: старайтесь вносить предложения, не пугая (позитивный бутерброд!).
- Помните о совмещении вашего вербального общения и выражения лица и жестов.
- Покажите игроку, что вы на 100% преданы матчу.

- Избегайте негативного невербального общения во время игры (например, когда игрок пропускает легкий мяч).

#### IV. Общение после матча (USTA, 1995):

- Зависит от игрока и результата матча.
- Обычно сразу же после матча игрок слишком эмоционален, чтобы обсуждать что-либо.
- Сразу после матча, независимо от результата, лучше просто приобнять игрока или потрепать по плечу, чтобы показать, что все в порядке.
- Подождите, пусть игрок примет душ (1 час) или, по необходимости, обсудите матч на следующий день.
- Никогда не игнорируйте игрока после матча, независимо от исполнения и результата.

#### V. Общение с командой (Balague, 1986 Tutko & Richards, 1971):

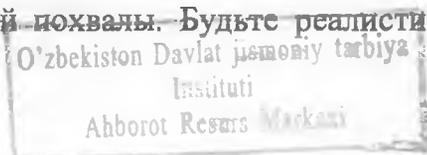
- Удостоверьтесь в том, что все члены команды видят вас и, что все они могут вас слышать.
- На первой встрече дайте им основную информацию о себе, чтобы они могли лучше понять вас.
- Создайте открытую атмосферу, которая позволяет свободу высказывания идей игроками.
- Говорите об общих целях и установите рабочие правила и процедуры.
- Поймите общие нужды, разделенные членами команды.
- Позвольте задавать себе вопросы после окончания речи.
- Помните о размере команды/ группы. Чем больше команда, тем меньше взаимодействие между вами и игроками на собраниях.
- Знайте «историю» каждого члена команды, т.е. встречали ли они друг друга раньше или имели какие-то несогласия друг с другом.

#### VI. Навыки убеждения (Hardy, 1990):

- Не бойтесь говорить нет. Объясните свой отказ вежливо.
- Похвалите. Затем выскажите свою точку зрения (например, «Я прекрасно понимаю, под каким давлением ты находился, но твое поведение было неприемлемым»).
- Если это возможно, чередуйте критику с похвалой, но, если это необходимо, будьте прямы и откровенны.
- Решайте проблемы как только вы узнали о них и до того, пока они слишком не разрослись.

#### VII. Общение после выигрыша:

- Похвалите за хорошее исполнение.
- Избегайте слишком яркой похвалы. Будьте реалистичны, опустите



игрока на землю, сфокусируйтесь на следующем матче.

- Поощряйте игрока на продолжение работы и на стопроцентное старание на тренировках и матчах.

### **VIII. Общение с игроком после проигрыша (АСЕР, 1991; Orlick, 1986; Tutko & Richards, 1971):**

- В таких случаях игроки не так настроены говорить.
- После проигрыша игрокам необходим тренер больше, чем после выигрыша.
- Никогда не игнорируйте игрока.
- Обнимите его, скажите что-то вроде «Не везет», и этого достаточно,
- Поддержка - это то, что больше всего необходимо большинству игроков после проигрыша.
- Подождите пока игрок успокоится.
- Сначала выслушайте мысли и чувства игрока о матче, затем выскажите свои.
- Контролируйте свои чувства!
- Примите факт того, что игрок может изъявить желание побыть недолго один.
- Вы можете быть рассержены, но не будьте саркастичны или критичны.
- Не используйте негативную критику, не обвиняйте игрока.
- Подчеркните исполнение, а не результат.
- Смотрите на матч, как на часть карьеры и развития игрока.
- После большого проигрыша, если игрок очень расстроен, сфокусируйтесь на его ценностях/ интересах/ друзьях вне спорта (т.е. это только игра!)
- Сделайте один или два положительных вывода из проигрыша («что бы ты сделал иначе, если бы играл снова?»)
- Избегайте выражения «Я же говорил!»

### **IX. Общение с тренером соперника (АСЕР, 1991):**

- Встретьтесь с ним перед матчем.
- Во время матча не устраивайте личную вражду.
- Обращайтесь с ним, как с коллегой: соревнуются игроки, а не тренера.
- Не бойтесь спросить совета после матча.

### **X. Общение с болельщиками и поддерживающими команду людьми (АСЕР, 1991; USTA, 1995).**

- Информировать их (бюллетень, газета) о командных достижениях.
- На домашних матчах вовлекайте их в игру: например, позвольте им вести счет или простую матчевую статистику.

- Не отвечайте, если болельщики критикуют ваш тренерский стиль. Оставайтесь спокойны и продемонстрируйте действиями то, что вы компетентный и профессиональный тренер.

#### **XI. Общение с официальными лицами (АСЕР, 1991):**

- Будьте примером для своих игроков при общении с официальными лицами.
- Уважайте собеседников, высказывайте свое мнение вежливо, но принимайте их конечное решение. Знайте правила тенниса, турнира и код поведения.
- Знайте правила тенниса, турнира и код поведения.

#### **XII. Общение с родителями (АСЕР, 1991):**

- Имейте открытый подход и будьте готовы к сотрудничеству: они являются важной частью команды.
  - Встретьтесь с ними перед тренировочным сезоном: расскажите о своих главных принципах и целях.
  - Постарайтесь говорить с ними после тренировки.
  - Контактируйте с ними напрямую, а не только через игроков.
- Смотрите Главу 3 по поводу деталей общения с родителями.

#### **XIII. Общение, если вы родитель и тренер в одном лице (USTA, 1995):**

- Разделите ваши обязанности как тренера и родителя.
- Относитесь к ребенку так же, как и к другим детям.
- Дома: станьте родителем, не говорите о теннисе, разве что ребенок сам начнет разговор.
- Не ожидайте от вашего ребенка большего только потому, что вы его тренируете.

#### **XIV. Общение со средствами массовой информации (USTA, 1995):**

- Облегчите репортерам работу, заранее устанавливая процедуры репортажей.
- Предоставляйте информацию и результаты быстрым и удобным способом (телефон, факс, и т.д.).
- Подготовьте игроков заранее к интервью в прессе, к сложным вопросам.

#### **XV. Как вести себя при плохом поведении игроков (Martens, 1981):**

- Установите дисциплинарный свод правил заранее и удостоверьтесь в том, что игроки его знают и согласны с тем, что он справедлив.
- Игнорируйте клоунаду или задиранье носа.
- Наказывайте корректирующим образом и делайте это редко.
- Предупредите игрока перед наказанием.
- Наложите наказание, соответствующее неверному поведению.

- Накладывайте наказание так, чтобы оно не казалось личным.
- Будьте последовательны и постоянны.
- Не наказывайте, если не уверены в необходимости наказания.
- Как только наказание окончено, примите игрока обратно как ценного члена команды.

- Никогда не наказывайте игрока за ошибки.
- Никогда не используйте физические упражнения в виде наказания.
- Если вы разозлились, подождите, успокойтесь, и только потом принимайте решение о наказании.

#### **XVI. Общение с официальными лицами клуба или федерации (Gonzalez, 1994)**

- Помните о своей одежде и общем виде.
- Установите регулярные встречи с боссом, менеджером клуба или управляющим теннисным комитетом.
- Держите их в курсе дел.
- Будьте пунктуальны и подготовьте план разговора заранее.
- Высказывайте свое мнение как профессионал по теннису.
- Будьте конкретны и старайтесь четко понимать их сообщения. Не реагируйте слишком резко на отрицательные ответы, независимо от того, насколько это плохо.
- Отметьте, если что-то идет хорошо.
- Уважайте их и их работу. Постройте хорошие отношения.

### **8. ПРОВЕРОЧНЫЙ ЛИСТОК НАВЫКОВ ОБЩЕНИЯ**

В конце этой главы находится проверочный список вопросов для тренеров. Используйте его, чтобы оценить себя или попросить кого-то оценить вас. В этот список включено многое, имеющее отношение к общению в теннисе.

#### **III. Работа тренера - бизнес**

Как только тренер начинает брать плату за уроки, он должен осознать, что он действительно начал свой бизнес. Преподавание тенниса - бизнес, и существует множество моментов, о которых необходимо помнить, что бы вести этот бизнес эффективно.

Мы надеемся, что информация в этой главе поможет всем тренерам, которые пытаются начать свой бизнес. Чтобы достичь успеха в преподавании тенниса, недостаточно быть хорошим тренером - существует множество других факторов.

#### **1. НАЧИНАЯ СВОЙ БИЗНЕС**

##### **I. Посетите курсы для тренеров / повышайте квалификацию:**

Только потому, что вы были хорошим игроком, это не значит, что вы

автоматически станете хорошим тренером. Преподавание тенниса очень отличается от игры в теннис. По этой причине вам следует сначала пройти курс обучения для тренеров, одобренный вашей национальной ассоциацией. После этого вы будете лучше подготовлены к качественному исполнению обязанностей тренера. Так же старайтесь постоянно повышать свою квалификацию, регулярно посещая встречи и курсы для тренеров.

## **II. Обоснуйте базу, найдите корты:**

Необходимо найти корт или корты, на которых вы будете работать:

- Теннисные клубы - если вы знаете какие-то клубы или членов клуба в вашем районе, поговорите с ними. Свяжитесь с секретарем клуба, чтобы узнать, имеется ли у них тренер.

- Если нет, попросите разрешения использовать их оборудование и спросите о цене.

- Общественные / государственные корты - свяжитесь с официальными лицами, чтобы узнать можете ли вы преподавать на их общественных кортах. Спросите, сколько у них есть кортов и существуют ли какие-нибудь правила о зарабатывании денег на них. Узнайте, существует ли какая-то программа развития, в которой вы можете поучаствовать.

- Школы - свяжитесь с директорами местных школ, так как у них обычно есть право сдавать корты после школьных занятий, на выходные и праздники.

- Частные корты - для начала вы можете узнать, какие есть частные корты в районе, чтобы определить возможную клиентуру. Затем вы можете переходить от этих кортов к каким-то другим.

- Компании - большие компании часто располагают собственными кортами. Узнайте, кто управляет спортивным или социальным клубом компании.

- Создание корта: может возникнуть возможность использовать какое-то место под теннисный корт.

## **III. Изучите различные тренерские возможности:**

Существует два основных раздела тренерской деятельности:

- Индивидуальные занятия.
- Групповые занятия.

Многие начинающие тренеры чувствуют себя удобно, работая с учениками индивидуально. Однако, существует множество преимуществ групповых занятий, как для тренеров, так и для учеников.

- Для ученика занятия в группе обходятся дешевле и позволяют встретиться с другими игроками одного уровня, с которыми можно тренироваться между занятиями с тренером.

- Для тренера большим преимуществом является возможность удовлетворить большее количество людей, зарабатывая больше денег за

урок. Например:

Если частный урок стоит \$10 в час, то, занимаясь с группой, тренер может установить следующие цены:

- 2 человека - \$6 каждый = \$12.
- 3 человека - \$5 каждый = \$15.
- 4 человека - \$4 каждый = \$16.
- 8 человека - \$3 каждый = \$24.

Чтобы эффективно проводить групповые занятия, необходимо учиться и практиковаться. Рекомендуется, чтобы менее опытные тренеры проводили время с более опытными во время их занятий с группой.

Другие тренерские возможности:

- Мини-теннис.
- Преподавание юниорам (от начинающих до продвинутых).
- Уроки введения для взрослых.
- Уроки для взрослых (от средних до продвинутых).
- Преподавание в школе.
- Преподавание в клубе.
- Региональный / национальный тренер для Федерации.

Для занятий в группах важно постараться оценить членов группы до начала курса, чтобы они подходили под один стандарт.

#### **IV. Дни и часы:**

Постарайтесь заранее запланировать, в какие дни и часы вы хотите работать. Важно иметь хотя бы один свободный день в неделю и планировать регулярные периоды отдыха в рабочие дни. Цените свое время. Если вам предложили проводить тренировки в часе езды от дома, удостоверьтесь в том, что это включено в оплату.

#### **V. Страховка:**

Имейте подходящую страховку на случай получения травмы учеником во время тренировки (общественная ответственность). Вы так же должны застраховать себя, чтобы покрыть потерю прибыли в случае травмы или болезни.

#### **VI. Реклама:**

Сделайте визитки с вашим контактным номером. Удостоверьтесь в том, что всем людям, которых вы знаете, известно, что вы преподаете теннис. Вывешивайте афиши, давайте рекламу в газетах, и т.д. Так же следует иметь автоответчик по вашему контактному номеру.

#### **VII. Оборудование:**

Удостоверьтесь в том, что у вас есть необходимое оборудование для работы: 2 ракетки, теннисные мячи, теннисная и официальная одежда, вспомогательные материалы (мишени, и т.д.).

#### **VIII. Книга встреч/ телефонная и адресная книжки:**

Тренер по теннису должен быть организованным, вести дневник с расписанием занятий. Тренер так же должен иметь телефоны и адреса своих учеников.

### **IX. Банковский счет:**

Откройте счет в банке.

### **X. Бухгалтерский учет:**

Ведите записи всех ваших прибылей и трат. Важно сохранять чеки. Для правильной уплаты налогов. Также полезно посоветоваться с бухгалтером по поводу того, какие затраты не подлежат налогообложению.

### **XI. Первая помощь:**

Тренеру должна быть знакома первая медицинская помощь, необходимо знать основные процедуры в случае опасности и постоянно учиться новым. Тренеру должна быть известны СООП (Стой, Опиши, Обнаружь, Предупреди дальнейшую травму) и ОЛКПР (Отдых, Лед, Компресс, Подъем, Реабилитация). Необходимо иметь план на чрезвычайный случай и удостовериться в том, что существует первая медицинская помощь. Тренеру необходимо удостовериться в том, что ничто не влечет за собой дальнейшее повреждение.

## **2. ВИДЫ ЗАНЯТОСТИ**

### **I. Помощник:**

Как помощник, вы имеете преимущество в том, что кто-то другой организовывает уроки и отвечает за тренерскую программу. Ваша работа — помочь, где требуется. Вы так же должны работать по правилам, установленным главным тренером, но обычно это отличный шанс набраться опыта. Обычно имеется меньше налоговых выгод в таком типе занятости, и нанятый человек не может вычитать определенные затраты (телефон, путешествия, и т.д.) из своих налогов.

### **II. Работающий на себя:**

В большинстве стран существует определенное количество налоговых выгод для этого типа занятости. Вы можете установить свои цены, держать свои учетные книги и развивать клиентуру, выбранную вами же. Однако это накладывает определенную ответственность, которую вы не несете, работая помощником.

### **III. Партнерство:**

Если вы идете на партнерство, желательно пройти консультацию юриста перед этим. Это важно. Сколько денег каждый из вас вкладывает в бизнес, равно ли это партнерство, все это легко объясняется в юридическом контракте. Важно продумать, что произойдет, когда кто-то из вас или вы оба

откажетесь от сотрудничества.

#### IV. Контракты:

Тренеру необходимо подписывать контракты с организациями, с которыми он работает. Это особенно важно для тренеров, работающих в клубах. Контракт должен включать следующие моменты:

- срок работы
- продолжительность и род работы (полная или частичная занятость)
- права и обязанность тренера
- финансовое обеспечение
- общие моменты (праздники, страховка, и т.д.)

Тренер должен обратиться за юридическим советом, чтобы быть уверенным в том, что контракт справедливо освещает все выше перечисленные факторы.

### 3. НАПИСАНИЕ РЕЗЮМЕ

Когда тренер ищет работу, ему необходимо создать свое «CV» (резюме). Важно, чтобы индивидуальное резюме было напечатано, аккуратно выглядело и легко читалось. На нем не должно быть никаких исправлений, так как это производит впечатление небрежности и неряшливости.

Резюме должно выглядеть профессионально, быть аккуратным и четким. Оно не должно преувеличивать заслуги.

Предпочтительно, чтоб «CV» было приписано к определенной работе или должности, на которую подают, а не было бессмысленно разосланной бумажкой на любую работу. Некоторые должности могут включать нечто большее, чем преподавание тенниса (например, больше администрации), и ваше резюме может отразить это.

«CV» тренера по теннису скорее всего будет включать следующее:

- *Личные данные* - имя, дата рождения, пол, национальность, адрес, телефон, семейное положение, наличие водительских прав и т.д.
- *Образование* - школы и колледжи, полученные квалификации.
- *Тренерские занятия* - квалификации, опыт и членство в организациях.
- *Игра в теннис* - игровые стандарты и опыт соревнований.
- *Развитие и организация тенниса* – данные об управлении клубами, командами, юношескими секциями и т.д.
- *Законченные курсы* - способность организовывать небольшие турниры: судейство.
- *Работа тренером* - в хронологическом порядке: должность, роль, стандарт учеников, и т.д.
- *Другое* - другие квалификации, спортивный опыт, другой рабочий опыт (не связанный напрямую с теннисом) и интересы.

• **Рекомендации** - люди, которые могут подтвердить сказанное в резюме (не родственники).

В конце этой главы находится примерное резюме тренера по теннису.

#### 4. ПОСЕЩЕНИЕ ИНТЕРВЬЮ

Вопросы, которые часто задают на собеседовании, и на которые вы должны подготовить ответы заранее:

- Какие у вас мотивы?
- Каковы ваши сильные и слабые стороны?
- Что вы выучили на предыдущей работе? Почему вы ушли оттуда?
- Что вы хотите от работы?
- Что вы знаете о работе?
- Что вы можете привнести в эту работу?
- Главное - оставайтесь спокойны и уверены в себе.

#### 5. УПРАВЛЕНИЕ ВРЕМЕНЕМ

Способность организовывать свое время эффективно — важный элемент для всех преуспевающих людей. Она помогает:

- использовать время более эффективно.
- планировать время более эффективно.
- контролировать рабочую обстановку.

##### I. Люди, которые эффективно распоряжаются временем:

- планируют каждый день и каждую тренировку.
- концентрируются на достижении целей.
- не теряются в случае неожиданностей, которые могут перечеркнуть планы другого человека.
- верят в себя и свои способности.
- ценят организацию.

##### II. Как управлять временем:

*Убедитесь в том, что вы идете в правильном направлении*

- Установите цели на сезон, на год, на полгода, на три месяца и регулярно пересматривайте их.
- Разработайте расписание и критерии, по которым измеряется прогресс.
- Обсуждайте планы с помощниками и экспертами; поощряйте обратную связь и принимайте помощь и конструктивную критику.
- Ведите систему записей, чтобы позволить быструю ссылку на результат.
- Пишите напоминающий список дел, которые необходимо сделать. Держите список всегда при себе.
- Установите конечные сроки достижения целей и разработайте план действий для их достижения.

### *Эффективно используйте личное время*

- Ведите тетрадь, в которую записываются ваши идеи. Тетрадь у вашей кровати помогает провести бессонные ночи. Записывание идей помогает вам думать лучше на собраниях и не дает вам забыть замечательные идеи.
- Используйте свободное время (например, в общественном транспорте), чтобы читать необходимую корреспонденцию.
- Разбивайте проекты на маленькие, более управляемые единицы, используя короткие периоды времени на протяжении занятого дня, чтобы поработать над этими проектами.
- Удостоверьтесь в соответствии личных целей и тренерских целей. Расписывайте личные события в том же дневнике, что и спортивные.
- Фокусируйтесь на одном задании за раз, ментально устанавливая успешный результат, продумывая, какие шаги необходимо сделать для достижения этого результата.
- Менее важную работу отделите от более важной и отложите ее на потом или вообще уберите из списка.

### *Управляйте вашим офисом (домом или бизнесом)*

- Сделайте четыре папки:
  - Что сделать: сюда поместите определенные задания в порядке важности.
  - Отложить: поместите сюда документы, которые вам следует сохранить, но не стоит думать о них сейчас.
  - Рутинная корреспонденция: письма, над которыми необходимо подумать перед ответом.
  - Мусорник: 80% бумаг, которые вы получаете: обратите внимание на их содержание и отложите.
- Купите дневник с достаточным количеством места для ежедневного списка «Что сделать».
- Распишите некоторые задания (даже легкие) на более поздние даты.
- Организуйте ваш стол так, чтобы вещи, необходимые вам, находились близко. Для полок и ящиков используйте специальные папки.
- Создайте эффективную систему папок - так много времени теряется из-за неспособности найти нужные документы.

### *Управляйте другими*

- Установите и придерживайтесь сроков для себя и других - напоминайте тем, кто часто опаздывает.
- Понимайте важность работы и хорошей помощи.
- Установите границы реалистических надежд и целей и сообщите о них

команде, помощникам, официальным лицам и родителям.

### ***Поддерживайте контроль***

- Сконцентрируйтесь на контроле требований к вашему времени и составьте себе ежедневное расписание.
- Не бойтесь говорить «нет». Несколько хорошо сделанных работ поднимут уважение к вам больше, чем попытки сделать все.
- Давайте другим понять, что вы нуждаетесь в уединении в свободное время.
- Записывайте важные детали и разработайте список с деталями регулярных процедур.
- Четко и быстро сконцентрируйтесь на получении сообщений и поощряйте других к тому же в дискуссии или разговоре по телефону.
- Приостановите кажущиеся срочными дела: остановитесь, подумайте перед тем, как реагировать инстинктивно.
- Найдите время побыть одному и сделайте это время частью своей ежедневной рутины.
- Убедитесь в том, что важные документы и бумаги можно легко и быстро найти, выбрасывая ненужные.
- Подождите, когда почувствуете давление, и спокойно расставьте приоритеты.

## **6. САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

Тренеры по теннису должны постоянно стремиться к совершенствованию. Области роста, которые могут оказаться полезными:

- Улучшение образования (посещение курсов для тренеров).
- Изучение иностранных языков.
- Путешествия.
- Улучшение общих разговорных навыков.
- Чтение книг.
- Собираение теннисной библиотеки и видеотеки.
- Изучение компьютера.
- Упражнения для собственной физической подготовки.
- Учеба у других тренеров.
- Улучшение уровня игры.
- Посещение турниров высокого уровня.
- Перенимание опыта в других видах спорта.

## 7. ТРЕНЕР И ЭТИКА



Так как тренировочный процесс имеет огромное влияние на жизнь игроков, хороший тренер должен придерживаться принципов этики, которая ставит права и нужды игроков перед собственными.

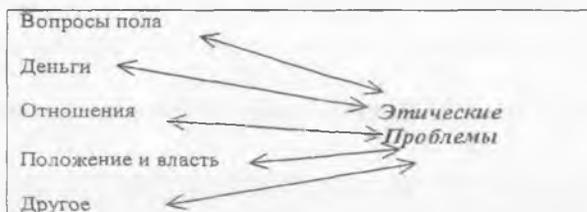
### I. Основные принципы:

- **Достоинство:** Тренер по теннису должен поддерживать честь своей профессии в обществе и в частных беседах и встречах.
- **Честность:** Тренер должен быть честным по отношению к себе, к другим тренерам и игрокам.
- **Компетенция:** Тренер должен стремиться поддерживать высокие стандарты своей работы.
- **Ответственность:** Тренер отвечает не только за своих игроков, но и за своих коллег.
- **Забота о других:** Тренеру следует искать способы улучшения жизни тех, с кем он профессионально пересекается.
- **Уважение к сотрудникам и коллегам:** Тренеру необходимо быть аккуратным, думающим и справедливым в отношениях с людьми.
- **Сознательность:** Тренер должен подчиняться закону и поощрять развитие правил, служащих в интересах тенниса. (РТСА, 1996).

### II. Этические стандарты:

Важно поддерживать высокие этические стандарты и дух спорта, показывая пример. Таким образом, ученики будут продолжать принципы тренера.

- Будьте самим собой.
- Если вам предложили поработать с другим тренером, не обижайте его. Познакомьтесь с другими тренерами. Убедитесь в том, что ваши интересы не сталкиваются.
- Если к вам подошел за советом игрок, спросите, получает ли он инструкции от другого тренера. Если так, то вам следует сказать игроку, что вы не можете работать с ним, пока его отношения с другим тренером не будут прерваны правильным образом.
- Берите с учеников справедливую плату (Applewhaite & Durham, 1994).



#### IV. Итак... Практические применения

- Философия тренера: «сначала игроки, затем победы».
- Роль тренера не подразумевает исключительно занятия теннисом.
- Необходимо использовать различные тренерские стили (авторитарный, сотрудничества и обычный) для различных ситуаций и достижения различных целей.
  - Навыки общения могут быть улучшены практикой.
  - По возможности задавайте ученику вопросы.
  - Создавайте «специфическую» обратную связь.
  - «Слушайте» ученика.
  - Похвалите перед тем, как критиковать (позитивный бутерброд).
  - Удостоверьтесь в том, что ваше вербальное и невербальное общение совпадают.
    - Используйте ключевые командные слова для улучшения общения и вовлечения ученика.
- Тренеру следует варьировать и адаптировать методы общения к разным тренерским ситуациям с которыми он сталкивается.

### Проверочный список навыков общения

Вот проверочный список навыков общения тренера. Используйте его для самооценки или дайте его кому-нибудь, чтобы вас оценили. В этот список включены многие аспекты, которые относятся к общению в теннисе. Честно обведите оценку, которая соответствует каждому пункту. Оценки таковы: 5 (всегда), 4 (часто), 3 (иногда), 2 (редко), 1 (никогда).

Аспект	Пункт	Оценка		
		+	-	
Вербальный	Сообщение содержит достоверную информацию	5	4 3 2 1	
	Сообщение/ инструкция исчерпывающая	5	4 3 2 1	
	Тренер использует имена игроков	5	4 3 2 1	
	Тренер использует простые и прямые предложения	5	4 3 2 1	
	Тренер фокусируется на одной вещи за раз	5	4 3 2 1	
	Тренер использует понятный язык	5	4 3 2 1	
	Тренер повторяет и резюмирует важные моменты	5	4 3 2 1	
	Тренер проверяет, понимают ли его	5	4 3 2 1	
	Тренер использует эффективные вопросы	5	4 3 2 1	
	Тренер задает открытые вопросы	5	4 3 2 1	
	Тренер использует позитивный бутерброд	5	4 3 2 1	
	Тренер использует позитивную обратную связь	5	4 3 2 1	
	Тренер дает позитивную обратную связь	5	4 3 2 1	
	Тренер честен/ ему можно доверять	5	4 3 2 1	
	У тренера хорошо поставленный голос	5	4 3 2 1	
	Тренер варьирует темп, громкость, ритм голоса	5	4 3 2 1	
	Тренер правильно использует похвалу	5	4 3 2 1	
	Тренер использует высказывание мнений для организации дискуссии	5	4 3 2 1	
	Тренер говорит игрокам, что делать, вместо того, чтобы говорить им, что не делать	5	4 3 2 1	
	Для улучшения общения используются ключевые слова (между игроком и тренером)	5	4 3 2 1	
	Тренер использует подходящие стили для различных ситуаций	5	4 3 2 1	
	Невербальный	Невербальное сообщение понятно так же как и словесное	5	4 3 2 1
		Тренер слушает ученика	5	4 3 2 1
Тренер использует демонстрации для иллюстрации сказанного		5	4 3 2 1	
Тренер выказывает интерес к замечанию ученика (активно слушает)		5	4 3 2 1	
Тренер подходяще использует мимику		5	4 3 2 1	
Тренер часто улыбается		5	4 3 2 1	
Тренер использует жесты (руки) для подчеркивания сказанного		5	4 3 2 1	
Тренер правильно использует прикосновения (пожатие руки, похлопывания по плечу, и т.д.)		5	4 3 2 1	
Тренер правильно использует расстояние, держит дистанцию		5	4 3 2 1	
Одежда и общий вид тренера создают образ профессионала		5	4 3 2 1	
У тренера хорошо развиты привычки гигиены		5	4 3 2 1	
Тренер правильно использует контакт глаз		5	4 3 2 1	
Тренер поддерживает правильное положение тела при любых обстоятельства?		5	4 3 2 1	
Тренер правильно располагает группу вокруг себя		5	4 3 2 1	
Тренер использует правильное оборудование		5	4 3 2 1	
Тренер показывает заинтересованность в «исполнении», «усилиях» и в «игроке», а не в результате.	5	4 3 2 1		

Общая оценка:

АСПЕКТ	ОЧКИ
Вербальный	
Невербальные	

Отлично	(150 и больше)	Хорошо	(110- 149)
Удовлетворительно	(81 -90)	Плохо	(41 - 80)
Очень плохо	(40 и меньше)		

## Пример Резюме

**ИМЯ:** Джо Смит

**АДРЕС:** 41 Парковая ул.  
Амстердам, Голландия Тел.: 1-803 7627 Факс: 1-803 7618

**ДАТА РОЖДЕНИЯ:** 23-12-58      **НАЦИОНАЛЬНОСТЬ:** Голландец

**СЕМЕЙНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ:** Женат, двое детей

### **ОБРАЗОВАНИЕ:**

- Бакалавр физической культуры - Университет Голландии (81)
- Магистр физиологии - Университет Голландии (83)

### **ТЕННИСНЫЕ КВАЛИФИКАЦИИ:**

- 3-ий уровень Школы Тренеров Голландской Федерации (87)
- DSPTA профессиональный рейтинг (85)
- Посещал множество семинаров для тренеров, включая Международный Семинар МФТ в Барселоне.
- ETA Симпозиум для тренеров 94 (Финляндия), 96 (Австрия)

### **ИГРА В ТЕННИС:**

- Два года играл в профессиональном круге - рейтинг АТР - 430 (1987).
- По рейтингу Голландии - 12й (1986).
- В возрасте до 18 лет в Голландии - 4й (1976).

### **ОПЫТ РАБОТЫ:**

- Август 94 - по настоящее время: Директор теннисного клуба «Racket Club» в Амстердаме (8 крытых, 10 открытых кортов и 1000 членов клуба.) Преподавательская нагрузка 30 часов в неделю. Ответственный за организацию программ для юниоров и взрослых, клубных команд, турниров, и. т.д. Руководжу 4 помощниками тренера. За время моей работы количество членов клуба увеличилось от 800 до 1000.
- Июль 92 - Август 94: Заместитель директора Теннисного клуба для «Racket Club» (4 крытых, 8 открытых кортов и 800 членов клуба.) Преподавательская нагрузка 40 часов в неделю. Ответственный за организацию программ для юниоров и взрослых, клубных команд, турниров, и.т.д. Руководил одним помощником тренера.
- Май 87 - Июль 82: Ассистент Теннисного клуба «Pro Double Fault Tennis Club» (12 крытых, 8 открытых кортов и 1500 членов клуба.) Преподавательская нагрузка 45 часов в неделю. Ассистент тренера Франка ван Фордетменот.
- 1987: Голландская Теннисная Федерация. Я работал неполное время на Голландскую Теннисную Федерацию, тренируя игроков в национальном центре и путешествуя с национальной командой юниоров на соревнования, включая Юношеские Чемпионаты Европы.

### **ДРУГИЕ КВАЛИФИКАЦИИ:**

- Свободно владею английским, французским, немецким и ирландским языками.
- Владею компьютером.
- Имею водительские права.

### **ДРУГИЕ ИНТЕРЕСЫ:**

- Гольф, прыжки в воду с трамплина

### **РЕКОМЕНДАЦИИ:**

- Даг Мак Киллер, Национальный тренер Голландии.
- Франк ван Фордетменот, Директор тренеров, Голландская Теннисная Федерация.

## Глава 2

## Методология преподавания тенниса

*«Арена, карточный столик, теннисный корт - все они, по форме и по функциям, площадки для игр».*

Дж. Гинцинга, Датский философ

I. Введение

## 1. ОПРЕДЕЛЕНИЕ, ЗНАЧЕНИЕ И ЗАДАЧИ

(Cayer, 1995; LTA, 1995; Thrope, 1994, 1995)

Методология - это наука о методах. Эта наука, которая помогает преподавателю достичь максимальных результатов обучения на конкретном уроке. Метод - это представление вещей или понятий в определенном порядке. Это система правил, которым нужно следовать для достижения требуемых целей обучения.

Важно использовать определенный метод для того, чтобы учитель мог выполнить основные задачи преподавания:

- Ускорить процесс обучения.
- Принести пользу как можно большему количеству учеников.
- Обучать, правильно наращивая степень сложности.
- Преподавать, используя все возможности, приспособления и системы.

Обычной проблемой является стремление тренеров преподавать так же, как преподавали им, независимо от того, кого обучают они. Этого следует избежать.

ФАЗА	ФАКТОР	ХАРАКТЕРИСТИКИ
Восприятие	Навык предвидения	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Восприятие, необходимое для того, чтобы оценить летящий мяч как можно скорее.</li> <li>• Предвидение того, куда и когда приземлится мяч.</li> <li>• Движение, для достижения мяча как можно быстрее, удерживая равновесие.</li> </ul>
Решение	Навык принятия решения	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Решение о том, что делать с мячом.</li> <li>• Использование информации фазы восприятия и опыта игрока в ограниченное время, чтобы принять решение об ответном действии.</li> </ul>
Действие	Навык применения	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Удар по мячу.</li> <li>• Определение времени, места и направления.</li> <li>• Развитие хорошей техники удара.</li> </ul>
Обратная связь	Умение анализировать	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Процесс оценивания произведенного действия.</li> </ul>

Необходимо преподавать по какой-то системе, так как построение урока в процессе обучения очень важно. Теннис - это спорт, открытый для постоянного совершенствования мастерства. Игрок никогда не повторяет удар, потому что никогда не получает одинаковый мяч.

## 2. ПРЕПОДАВАНИЕ И ИЗУЧЕНИЕ

(ЛТА, 1995; Thrope, 1994, 1995)

Тренер преподает, а ученик учится. Тот факт, что учитель учит, совсем не значит, что ученик усваивает. Чтобы ученик чему-либо научился, перемена должна произойти с ним самим.

Заучивание моторных навыков включает в себя изменение в поведении, как результат изменений в нервной и мышечной системах игрока. Заучивание моторных навыков кажется более естественным, чем изучение других навыков.

Процесс преподавания основан на непрерывном взаимоотношении между тренером и учеником. Опыт, приобретенный учеником во время урока, отражает все то, что делает и говорит тренер на занятии.

Качественное преподавание содействует изучению и пониманию учеником предмета. Хорошими результатами обучения является соответствие намерений (что вы хотите сделать) и действий (что вы действительно делаете). Преподавание не всегда оказывается положительным. Если тренер не уверен, что его методы могут помочь, лучше воздержаться от их использования. Практика и опыт составляют важную часть обучения. Однако одной практикой не достигнешь оптимального результата, если в технике присутствуют недостатки.

Если тренер хочет облегчить процесс изучения, то ему важно помнить о следующих аспектах:

- Постановка целей и задач: в начале урока учителю следует поставить перед учеником определенные цели и задачи, которые они планируют усвоить на уроке.
- Методы и стили преподавания: перед уроком учителю следует определить метод и стиль ведения урока, которые могут быть изменены во время занятия по необходимости.
- Доступные средства для занятий: учитель должен знать заранее, какие средства находятся в его распоряжении (инструкторы, теннисные мячи, количество кортов) и спланировать урок в зависимости от наличия этих средств.

Взаимосвязь преподавания и изучения:



### 3. ТИПЫ ПРЕПОДАВАНИЯ:

Таблица демонстрирует два основных типа преподавания и изучения:

Самообучение	Обычное преподавание
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ученик и учитель - одно лицо.</li> <li>• Может быть продуктивным, если ученик систематически занимается и является хорошим наблюдателем.</li> <li>• Если это не так, то могут появиться ошибки в ударах, что в последствии замедлит обучение.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Две стороны: учитель и ученик.</li> <li>• Наиболее полезно, когда игрок хочет выучить правильную технику за короткий период времени, постепенно прогрессируя.</li> </ul>

### 4. СТАДИИ ОБУЧЕНИЯ

(Groppe, 1993; LTA, 1995, Tennis Canada, 1989)

Стадия	Характеристики	Навыки
<p><b>Формирование плана или словесная/мысленная стадия:</b> игрок не знает, что делать, или не может это делать, или знаком только с основами</p>	<p><b>Общее:</b> включает активные размышления над тем, что делать и максимальное внимание к заданию.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Допускается много ошибок так как. Игрок «фиксирует» движение в памяти.</li> <li>• Мозг подает команды телу, что и как делать. После этого игрок использует советы тренера, что бы исправить движение следующей попыткой.</li> </ul> <p><b>Тренировка:</b> разнообразная, простая, с равномерно распределенными нагрузками.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Предпочтителен цельный метод. Никакого давления и решения проблем. Один элемент за раз.</li> </ul> <p><b>Обратная связь:</b> не после каждой попытки, но часто в словесном и наглядном выражении. Используйте положительный «бутерброд». Подчеркивайте исполнение.</p> <p>Внешняя (от тренера), точная обратная связь необходима. Задавайте вопросы.</p> <p>Просите игроков сравнивать то, что происходит с тем, что должно происходить.</p> <p><b>Мотивация:</b> внешняя или внутренняя, в зависимости от игрока. Обработывайте цели.</p> <p>Ошибки - это неотъемлемая часть обучения.</p> <p><b>Роль тренера:</b> начинайте изучение нового движения с простыми объяснениями и демонстрациями, видео, и т.д.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• используйте простые и подходящие советы, основанные на предыдущем опыте игрока (позитивный перенос).</li> </ul>	<p>35% приобретено</p>
<p><b>Тренировка/повторение или ассоциативная стадия:</b> игрок знает, что делать и может применить навык в закрытой ситуации (тренировка, упражнение, и др.), когда не надо принимать «решения</p>	<p><b>Общее:</b> усовершенствование навыка благодаря обратной связи.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Повышение стабильности, эффективности и точности техники.</li> <li>• Меньше ошибок и пониженное внимание к заданию, нет нужды думать или обсуждать так много как раньше.</li> </ul> <p><b>Тренировка:</b> разнообразная, давайте упражнения на один и тот же навык, даже если успех уже был достигнут, для того, чтобы добиться стабильности и развития навыка постепенно повышайте требования.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Тренировка с равномерно распределенными нагрузками и с частыми перерывами на отдых (как во время матча). Ориентация на качество.</li> <li>• Используйте индивидуальный метод для преподавания сложных ударов (напр., подача, выход слету), если это необходимо.</li> </ul> <p><b>Обратная связь:</b> используйте советы и эффективные вопросы, позвольте игроку открыть себя с помощью ваших вопросов.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Игроку необходимы слуховые, визуальные и практические подсказки (зависящие от игрока).</li> <li>• Используйте точную и менее частую обратную связь. Постепенно переносите акцент с исполнения на результат.</li> </ul> <p><b>Мотивация:</b> повышайте внутреннюю мотивацию, ставьте реальные цели, включая и некоторые цели на результат.</p>	<p>75% приобретено</p>

	Роль тренера: более редкие, но более конкретные демонстрации. Выдавайте информацию словами каждому игроку. Вселяйте в игрока уверенность в себе.	
Автономная стадия дифференциации: игрок может применять навыки на соревнованиях как верное решение проблем.	<p><b>Общее:</b> техника доводится до автоматизма. Умелые и эффективные действия. Техника становится навыком, так как используется в контексте (напр.. принятие решений).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Автоматизм определяет большую экономию усилий и повышенную точность.</li> <li>• Игрок думает о движении до, а не во время исполнения.</li> </ul> <p><b>Тренировка:</b> методы, помогающие на стадии автоматизма, включают в себя разговор игрока с собой, расслабление, использование советов, словесные команды, и тренировка замахов между розыгрышами.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Используйте индивидуальную работу, специфические игровые ситуации (соревновательные моменты) и тренировка открытых умений.</li> </ul> <p><b>Обратная связь:</b> нечастая от тренера, анализ самим игроком (внутренний). Более детальна и конкретна, положительное закрепление.</p> <p><b>Мотивация:</b> важность внутренней и личной. Объединяйте цели тренировочного процесса и цели на результат.</p> <p><b>Роль тренера:</b> минимальное вмешательство, акцентируйте самоконтроль. Поддерживайте уверенность игрока в себе.</p>	Полностью приобретено

Игроки приобретают навыки в теннисе, начиная с элементарной техники и постепенно развивая ее в более сложных ситуациях. Конечная стадия включает эффективное использование приобретенных навыков во время матчей, сочетая восприятие и принятие решений с техническим исполнением.

Когда теннисист учится, он проходит прогрессирующий процесс обучения. Тренеру важно распознавать различные стадии и пытаться подобрать стили и методы преподавания, сложность заданий / упражнений в зависимости от стадии, на которой находится игрок. Основная задача тренера помочь игрокам пройти разные стадии, чтобы, в конце концов, дать игроку возможность продемонстрировать свое умение на соревновании.

## 5. ТИПЫ УЧЕНИКОВ

(Braden, 1991; Cayer & Milano, 1994; Colette, 1991, Dinoffer, 1995; Hansson, 1991; Julian, 1992; LTA, 1995)

Существует множество типов учеников. Не все учатся одинаково, и каждый отдает предпочтение определенным стилям обучения.

Существует множество путей переработки информации.

Рассмотрим три типа переработки информации игроками:

- визуальщики
- аудиальщики
- кинестетики

Когда тренер дает инструкции, ученик использует сочетание этих трех каналов, что бы понять сказанное.

Тренер должен попытаться распознать, к какому типу относится ученик, а не тренировать его так, как он сам предпочитает учиться.

Для большинства игроков:

- 83% знаний поступает путем показа, визуально (демонстрация).
- 11% знаний поступает вербальным путем, аудиально: слушая, оценивая поступающую информацию и т.д.
- 6% знаний поступает с помощью других чувств, кинестетично: например игроки, которые учатся воспринимая движения.

Работая с группами, сложно сфокусироваться на одном методе. Часто необходимо сочетать их для того, что бы все ученики восприняли информацию. Занимаясь индивидуально, тренер должен определить лучшую стратегию преподавания в зависимости от характеристик игрока.

Если игрок уже знает, какой тип обучения ему предпочтителен, это ускоряет процесс, так как он может сообщить учителю об этом заранее. Существует два основных метода распознавания типа ученика:

- Попросите игрока описать свой предыдущий теннисный опыт: если ученик использует словесные, визуальные и кинестетические описания, он относится к смешенному типу.
- Наблюдайте за движением глаз игрока, когда он описывает свой теннисный опыт: если человек смотрит вверх, то он перерабатывает информацию зрительно, если вниз - то кинестетически, и если взгляд постоянно перемещается из стороны в сторону, то игрок предпочитает слушать.

Обучая новым приемам, игрока необходимо знакомить с ними через предпочтительный для него канал и потом закреплять через другие каналы. Большинство людей воспринимают больше через один из этих каналов, чем через два других. Эти информационные каналы определяют типы учеников.

## II. Стили преподавания в теннисе

(Crespo, 1994; Thrope, 1995)

Информационный канал	Характеристики
Кинестетический	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Этот ученик в основном учится через ощущения, для него самое важное - действие (практика).</li> <li>• Он должен чувствовать, что происходит. Новые движения необходимо выполнять вместе с ним. Например, тренер проводит рукой ученика во время удара.</li> <li>• Такой игрок обычно использует такие слова для описания: «Я чувствую, что... возьмите мою руку, что бы показать..., и т.д.»</li> <li>• Он говорит медленно, так как пытается прочувствовать, что он говорит и делает.</li> <li>• Основная стратегия преподавания таким ученикам заключается в том, что учитель ведет тело ученика, когда обучает удару или учитель использует оборудование, которое может руководить движениями ученика (настенные диаграммы, подвешенные мячи и т.д.).</li> <li>• Он учится методом проб и ошибок. Повторение - очень важно для него. Лучше всего заставить его концентрироваться на одной информации за раз.</li> <li>• Старайтесь говорить словами ученика и позвольте ему прочувствовать новую информацию.</li> </ul>

Визуальный	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Такой ученик в основном воспринимает информацию через зрение. Для него важна наглядность объяснения (демонстрация).</li> <li>• Наглядная стратегия — это наиболее используемый метод в теннисе, так как он является наиболее традиционным.</li> <li>• Этот ученик использует такие слова для описания: «Я вижу.... покажите мне.... смотрите..., и т.д.»</li> <li>• Он говорит быстро, так как представляет картинку в голове.</li> <li>• Это наиболее легко обучаемый тип. Если модель точна, он может учиться очень быстро. К тому же он может учиться, просматривая видеозаписи и просто наблюдая за кем-то.</li> <li>• Старайтесь использовать наглядные пособия, видео записи, диаграммы, мишени, и т.д. Заставьте его имитировать без мяча то, что вы показывали.</li> <li>• Зрительная информация наиболее ценная во время мысленной стадии (для начинающих).</li> <li>• Игроку должно быть интересно наблюдать за образцом, и он должен быть в состоянии запомнить и воспроизвести движение.</li> </ul>
Вербальный	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Такой ученик в основном воспринимает информацию на слух. Для него важна четкость словесного объяснения.</li> <li>• Он хочет знать, почему он делает то, что он делает. Он любит информацию.</li> <li>• Он использует такие слова для описания: «Я слышу.... расскажите мне..., что вы говорите...»</li> <li>• Он говорит немного медленнее, потому что его мысли более последовательны и менее случайны, чем у ученика, пользующегося, преимущественно, визуальным каналом.</li> <li>• Если тренер имеет хорошие знания техники, биомеханики, физики, тактики, и т.д. такой игрок может учиться очень быстро.</li> <li>• Старайтесь использовать последовательные описания и предоставляйте больше деталей и информации.</li> <li>• Вы можете использовать команды и предложения, выдавая словесную информацию.</li> <li>• Словесная информация наиболее ценная в автономной стадии.</li> </ul>

## 1. КОМАНДНЫЕ СТИЛИ И СТИЛИ РАСКРЫТИЯ

КОМАНДНЫЕ СТИЛИ (См. табл. I)	СТИЛИ РАСКРЫТИЯ (См. табл. II)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Командный</li> <li>• Тренировка/Задание</li> <li>• Взаимное обучение</li> <li>• Самопроверка</li> <li>• Дифференциация</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Раскрытие под руководством</li> <li>• Решение задач</li> <li>• Индивидуальная программа</li> <li>• Инициатива ученика</li> <li>• Самообучение</li> </ul>

СТИЛЬ	ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ	ВЕРОЯТНЫЕ ЗАДАЧИ	ФОКУС
А. Командный	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Все решения принимаются учителем.</li> <li>• Ученики делают то, что им велено.</li> <li>• Класс отвечает как группа</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Подчинение единственному стандарту,</li> <li>• Эффективно использовать время для приобретения навыков.</li> <li>• Надежность и дисциплина.</li> </ul>	Моторное развитие
Б. Тренировка/ Задание	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Большинство решений принимается учителем.</li> <li>• Ученик принимает некоторые решения во время тренировки.</li> <li>• Время на задание выделяется учителем.</li> <li>• Учитель может помогать отдельным игрокам.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Улучшать навыки.</li> <li>• Объяснить ученикам взаимность между затратами временем и качеством результата.</li> <li>• Помочь ученикам определить свой уровень.</li> </ul>	Моторное развитие
В. Взаимное обучение	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Планируется учителем, исполняется учениками.</li> <li>• Ученики работают парами, один берет на себя роль учителя, а другой - ученика, ролями обмениваются.</li> <li>• Учитель передает ученикам ответственность за исполнение.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Поощрять коллективное общение,</li> <li>• Развивать навыки общения.</li> <li>• Развивать умение наблюдать, слушать и анализировать.</li> <li>• Улучшать понимание окружающих, терпение и толерантность.</li> <li>• Обеспечить максимум обратной связи от других учеников.</li> <li>• Развить уверенность в себе / независимость.</li> <li>• Развивать атмосферу сотрудничества в группе.</li> </ul>	Социальное (и моторное) развитие
Г. Самопроверка	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Планируется учителем. Основные критерии исполнения.</li> <li>• Индивидуумы проверяют свое исполнение, то есть, принимают решения во время тренировок.</li> <li>• Обратная связь основана на четко сформулированных критериях.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Помочь ученикам оценить свою игру,</li> <li>• Поощрять индивидуальное развитие в смысле честности и объективности.</li> <li>• Помочь ученикам определить собственные пределы,</li> <li>• Развивать независимость,</li> </ul>	Индивидуальное (и моторное) развитие
Д. Дифференциация	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Планируется учителем.</li> <li>• Ученики контролируют свое исполнение, начиная со своих уровней и соответственно прогрессируя,</li> <li>• Задания запланированы так, что бы был заметен индивидуальный прогресс.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Максимизировать вовлечение и соответствующие уровни исполнения.</li> <li>• Использовать индивидуальные различия.</li> <li>• Помочь ученикам рационализировать их стремления.</li> <li>• Представить каждому возможность преуспеть,</li> </ul>	Индивидуальное (и моторное) развитие
<b>ВСЕ УКАЗАННЫЕ ВЫШЕ СТИЛИ ДЕМОНСТРИРУЮТ КОНТРОЛЬ УЧИТЕЛЯ НА ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ СТАДИИ</b>			

СТИЛЬ	ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ	ВЕРОЯТНЫЕ ЗАДАЧИ	ФОКУС
<b>Е. Раскрытие под руководством</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Тренер знает и планирует ответ или решение задачи и систематически ведет учеников к нахождению этих же ответов и решений.</li> <li>• Эффективные вопросы, заданные учителем, являются фундаментом.</li> <li>• Для успеха необходим верный список шагов в процессе раскрытия.</li> <li>• Включает переориентировку учеников, сбившихся с пути.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Задействовать учеников в процессе раскрытия.</li> <li>• Развивать навыки поиска решений.</li> <li>• Развивать умение находить решение без помощи тренера.</li> </ul>	Умственное (и моторное) развитие
<b>Ж. Решение задач</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Тренер представляет задачу или проблемную ситуацию, а ученик предлагает найти свое альтернативное решение.</li> <li>• Часто учеников организуют в группы для обмена идеями.</li> <li>• Ученики вносят предложения на всех стадиях, так как их ответ может определить следующий шаг.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Развить умение работать над задачами и решать их.</li> <li>• Развить проницательность.</li> <li>• Развить умение проверять решения. « Поощрять независимое мышление.</li> <li>• Развить уверенность учеников в своих идеях и ответах.</li> </ul>	Умственное и социальное (плюс моторное и индивидуальное) развитие
<b>З. Индивидуальная программа</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ученик планирует и разрабатывает программу.</li> <li>• Тренер предлагает тему, содержание, и одобряет программу.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Поощрять независимое планирование и оценивание под руководством.</li> <li>• Раскрыть уровень понимания через применение.</li> <li>• Поощрять упорство в завершении программы.</li> <li>• Содействовать развитию уверенности в себе.</li> </ul>	Умственное и индивидуальное (плюс моторное) развитие
<b>И. Инициатива ученика</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ученик выбирает содержание, планирует и разрабатывает программу с одобрения тренера.</li> <li>• Ученик выполняет программу и дает тренеру свою оценку выполнения программы.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Поощрять и развивать независимость,</li> <li>• Поднять уровень понимания через отбор и применение</li> <li>• Поощрять принятие личной ответственности.</li> <li>• Развивать уверенность в себе.</li> </ul>	Умственное и индивидуальное (плюс моторное) развитие
<b>К. Самообучение</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ученик одновременно является учителем, работая полностью самостоятельно. Самообучение</li> </ul>		Умственное, индивидуальное и моторное развитие

## 2. ВЫБОР СТИЛЯ

Хороший тренер должен использовать разнообразные стили преподавания в зависимости от ситуации и особенностей игрока. Не существует универсально верного стиля, применимого ко всем ситуациям.

Лучшие тренеры те, кто могут создать подходящее разнообразие стилей преподавания, в соответствии с ситуацией и характеристиками игрока. Чтобы добиться этого умения, тренеру следует наблюдать за работой других тренеров, делиться идеями и сочетать практический опыт с научной информацией и спортивной педагогикой.

Выбор того или иного стиля в основном обусловлен двумя аспектами:

- До какой степени тренер хочет позволить игрокам участвовать в процессе преподавания.
- Уровень учеников в четырех основных областях развития: физической, социальной, эмоциональной и умственной.

Командные стили не позволяют игрокам участвовать в принятии решений во время процесса обучения. Стили раскрытия, напротив, позволяют большее участие игрока в процессе принятия решений. Диапазон стилей от «командных» до «раскрытия» включает прогрессию степени развития четырех основных элементов: физического, социального, эмоционального и умственного. Это означает увеличивающуюся независимость игрока в процессе обучения.

Данная таблица показывает, какой стиль будет наиболее приемлемым в зависимости от целей преподавания:

Основные цели преподавания	Наиболее подходящие
Создать хорошую базу навыков (точность и контроль).	Командный
Заставить игроков работать (высокое количество повторений).	Тренировка/ задание
Акцентировать отношения между сверстниками (социализация).	Взаимное обучение
Заставить игроков распознавать свои ошибки.	Самопроверка
Приспособить упражнения/навыки к игрокам с разными возможностями.	Дифференциация
Заставить игроков думать и обнаружить новую способность или умение.	Раскрытие под руководством
Заставить игроков найти решения данных проблем.	Решение задач
Предоставить возможность игрокам принимать решения по некоторым аспектам тренировки.	Индивидуальная программа
Игроки принимают - все решения, тренер только наблюдает.	Инициатива ученика
Игрокам не нужен тренер.	Самообучение

## 3. ОРГАНИЗАЦИЯ КЛАССА

Тренеру необходимо иметь хорошие знания о том, как организовывать класс для того, что бы максимально использовать имеющиеся ресурсы. Говоря об организации класса, мы будем иметь в виду преподавание в группах, при этом мы должны учитывать некоторые аспекты:

- Количество «станций» (мест, где игроки тренируются)
- Количество заданий (различных упражнений/ ударов, выполняемых учениками)
- Уровень сложности задания

- Количество времени на задание

### **I. Дифференциация: Работа с игроками с разными способностями:**

Если вы ведете группу начинающих, то у вас наверняка окажутся ученики с совершенно разными способностями и умениями. Важно помнить, что:

- каждый игрок - индивидуальность с различными начальными данными.
- каждый игрок учится и совершенствуется с разной скоростью.

Вы, как тренер, должны уметь построить тренировку, на которой задействован каждый игрок. Лучшим способом является дифференциация.

**Дифференциация** - это организация задания таким образом, что каждый игрок может развиваться и достигать успеха. Для этого необходима некоторая реорганизация:

- правил задания
- использования корта
- использования оборудования

**Правила** могут изменяться как угодно. Например, если целью тренировки является улучшение стабильности, то некоторые игроки могут получить очко, только когда мяч перелетает сетку 3 раза, для некоторых очко будет засчитано, когда мяч попадет за линию подачи, другие игроки могут накапливать по одному очку за каждый мяч перелетевший сетку. Таким образом, каждый игрок достигает цели на своем уровне сложности.

**Изменение площади корта:** если целью тренировки является развитие замаха при ударах с отскока, то длина корта может изменяться в зависимости от способностей игроков. Лучшие игроки могут играть на полную длину корта, тогда как другие могут играть между линиями подачи.

**Изменение оборудования:** многообразие видов теннисных мячей очень помогает тренерам в работе с игроками различных способностей в одной группе. Используя поролоновые мячики для одних игроков и настоящие теннисные мячи для других игроков, можно каждому работать на необходимом уровне. Все тренера знакомы с ракетками разной длины, которые так же могут помочь организовать разных игроков в одной группе.

В таких ситуациях часто можно наблюдать множество маленьких групп, занятых каждая своим делом, и тренера, пытающегося за всеми уследить. Часто лучшие игроки оставлены играть без присмотра, наименее способные пытаются выполнить данное им задание самостоятельно, а тренер концентрирует свое внимание на средней группе. В результате только некоторые игроки получают удовольствие от тренировки, а остальные практически не продвигаются вперед.

Тренер, который может правильно использовать принципы дифференциации, сможет преодолеть трудности, возникающие в «разнокалиберной» группе, давая шанс каждому игроку.

### III. Методы преподавания в теннисе

#### 1. ВВЕДЕНИЕ

Тип метода преподавания важен, когда тренер следует одной из множества вариаций командного стиля преподавания (т.е. командный, тренировка/ задание, взаимное обучение, самопроверка и дифференциация).

Тренер должен представить модель того, что должно быть сделано. Это модель может быть представлена любыми способами, которые определяют метод преподавания. Два основных метода преподавания:

- Глобальный метод: тренер демонстрирует и обучает удару без разбивки его на элементы.
- Аналитический метод: когда тренер разбивает удар на части, чтобы облегчить процесс изучения.

Естественно тренер может использовать варианты этих основных методов. Не существует «хороших», или «плохих» методов. Есть только «хорошие», или «плохие» решения, принимаемые тренером.

#### 2. ВЫБОР МЕТОДА ПРЕПОДАВАНИЯ

Универсального метода применимого во всех ситуациях не существует. Лучший тренер тот, кто может создать подходящий метод, соответствующий ситуации и особенностям игрока.

При выборе метода преподавания тренер должен учитывать следующие аспекты:

##### I. Уровень игрока:

Как правило, обучая начинающих игроков, используют аналитический метод, тогда как, работая с профессиональными игроками, используют глобальный метод.

##### II. Сложность приема:

Как правило, обучая сложным приемам (напр., подача), используют, в большей мере аналитические методы, тогда как, обучая легким приемам, (напр., удар справа), используют более глобальные методы.

##### III. Степень организации приема:

Как правило, обучая закрытым приемам (напр., техническим), используют аналитические, или смешанные методы, тогда как, обучая открытым приемам (напр., тактическим), используют глобальные методы.

##### Сочетания:

Когда вы имеете дело с начинающим игроком и ставите сложную цель (напр., подача), то лучше использовать аналитический метод. Когда вы ставите легкую цель перед начинающим игроком (напр., удар справа), лучше использовать смешанный метод. Когда вы ставите очень легкую цель перед начинающим игроком (напр., набивание на ракетке), лучше использовать

глобальный метод. Когда учат играть в мини-теннис (напр., пластиковые ракетки, поролоновые мячи), лучше использовать глобальный метод.

Когда вы занимаетесь с продвинутым, квалифицированным игроком и ставите перед ним сложную цель (напр., тактическое решение, основанное на обводке), то лучше использовать смешанный метод. Когда вы ставите легкую цель перед таким игроком (напр., удар справа), лучше использовать глобальный метод. Когда вы ставите очень сложную цель (напр., поведение между розыгрышами), то лучше использовать аналитический метод.

#### **IV. Итак... Практические применения**

- Тренеры должны пытаться провести урок в упорядоченной манере.
- Не преподавайте всем одинаково.
- Не преподавайте обязательно так же как преподавали вам - метод преподавания должен зависеть от ученика.
- Преподавайте теннис как спорт всегда открытый для совершенствования.
- Форма (техника) должна следовать за функцией (тактикой) — сначала дайте ученикам поиграть, а потом научите их способам, которые помогут им играть более эффективно.
- Ставьте цели перед учениками до занятия.
- Планируйте содержание перед уроком.
- Будьте готовы использовать разнообразные методы и стили преподавания на каждом уроке.
- Знайте, какими ресурсами вы располагаете (мячи, корты, мишени и т.д.) и соответственно планируйте занятие.
- Адаптируйте план урока к стадии обучения вашего ученика (мысленная, ассоциативная, автономная) и к способу, который помогает ему учиться (через зрение, слух, мышечные ощущения).
- Заметьте, что большинство людей (83%) учатся благодаря наблюдению и имитации (визуально) - поэтому, старайтесь показывать больше, чем говорить.
- Используйте стили раскрытия, чтобы увлечь ученика, развить его уверенность в себе и избавить от зависимости от тренера.
- В группах игроков с различными способностями используйте дифференциацию, что бы удостовериться в том, что каждый ученик достаточно развивается.
- Тренер должен выбрать подходящий метод преподавания: глобальный (где удар представляется целиком) или аналитический (где удар разбивается на элементы).

## Глава 3

## Стратегия и тактика турнирных игроков

*«Итак, какой у нас план, господа?»*

*Наполеон*

### I. Факторы, влияющие на игру в матче

(ЛТА, 1994)

Существует три основных фактора, которые влияют на игру в матче:



Эти три основных фактора могут быть разбиты на несколько аспектов:

ИГРОК	СОПЕРНИК	СРЕДА
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Стандартная игра.</li> <li>• Тактическое понимание.</li> <li>• Техническая компетенция.</li> <li>• Физиологическое развитие.</li> <li>• Интеллектуальные характеристики.</li> <li>• Опыт, стиль игры и уровень тренировок.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Такие же, как для игрока, а так же:</li> <li>• Траектория мяча: направление, высота, скорость, кручение.</li> <li>• Выбор удара: место мяча, позиция игрока, тактические намерения.</li> <li>• Сильные и слабые тактические стороны соперника.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Покрытие корта: медленное, среднее, быстрое.</li> <li>• Погодные условия: ветер, солнце, дождь, высота над уровнем моря.</li> <li>• Другие факторы среды: зрители, время, психологический настрой, и т.д.</li> </ul>

### II. Принципы стратегии и тактики одиночной игры в турнирах

Ниже приведены некоторые важные принципы стратегии и тактики одиночной игры:

- Держите мяч в игре.
- Имейте план игры.
  - Основная стратегия и разнообразная тактика, которую игрок планирует использовать.
  - Альтернативная стратегия и тактика, которую игрок может использовать, если что-то идет не так.
- Используйте свое лучшее оружие при любой возможности.
- Для предотвращения атаки соперника используйте более слабые стороны соперника.
- Используйте разумный выбор ударов
  - Анализируйте ситуацию.
  - Играйте по способностям и возможностям.

- Настройтесь позитивно (т.е. контролируемая агрессия).
- Выполняйте тот удар, на который решились. Не изменяйте решение!
- Играйте с мячом, а не с соперником!
- Постарайтесь принять тот стиль игры, который соответствует вашим сильным сторонам, и в процессе игры адаптируйте свой стиль для того, чтобы использовать слабые стороны соперника.
- Научитесь комбинировать мощь удара и контроль во время матча. Мощь уменьшает время для ответного удара соперника и просто необходима для победы в розыгрыше
- Используйте комбинации ударов для открытия корта (например, глубокий удар справа вдоль линии, за ним кросс справа).
- Старайтесь заставить бегать соперника, изменяя направление, глубину ударов, бейте в открытый корт, посылайте мяч в противоход и т.д.
- Постарайтесь выиграть и удержать момент для того, чтобы управлять течением и темпом матча.
- Постарайтесь анализировать матч во время переходов, чтобы решить, когда изменять тактику.
- Старайтесь доминировать в розыгрыше при каждой возможности.

### III. Стили игры: определение и как противостоять игрокам различных стилей

#### **1. ОПРЕДЕЛЕНИЕ И ТИПЫ СТИЛЕЙ ИГРЫ**

В теннисе игроки часто развивают стиль игры, основанный на личных технических, физических, тактических и интеллектуальных особенностях. В раннем возрасте «кумиры» так же влияют на стиль игры, принятый игроком. Основные стили и их детальные характеристики;

##### **I. Активный сеточник/ подача и удар с лета:**

Эти игроки имеют способность очень хорошо комбинировать оба удара (подача и с лета, выход к сетке и с лета) и быстро двигаться вперед. Они стараются давить на соперника, пытаясь заставить его играть обводящими ударами. И, обычно, добиваются больших успехов на быстрых поверхностях, чем на медленных.

##### **II. Агрессивный игрок с задней линии / игрок имеющий отличный прием:**

Этот тип игроков играет вблизи задней линии, рано отбивая мяч и делая сильные удары с отскока. Их удар справа, обычно, является сильным оружием, и они стараются управлять розыгрышем с задней части корта, часто эффективно используя обратный кросс справа. Они очень эффективно играют на всех типах поверхностей, но особенно на медленных покрытиях. У них хороший прием, но не доминирующая подача.

### III. Игрок контрудара:

Это, обычно, защищающиеся игроки, играющие с задней линии, которые подвержены влиянию соперника. Они обычно позволяют сопернику диктовать игру. Эти игроки, чаще всего, играют немного дальше от задней линии, чем агрессивные игроки. Они постоянно делают удары с отскока, чередуя с активными топспинами с очень высокими и глубокими траекториями мяча. Они, чаще всего, очень сильны интеллектуально и имеют хорошую физическую подготовку. Обычно, их игра более успешна на медленных поверхностях, чем на быстрых. Они стараются изменять свой стиль игры в зависимости от соперника и покрытия корта.

### IV. Универсальный:

Эти игроки в состоянии играть всеми стилями, потому что они используют разнообразие темпа и могут последовательно применять приемы всех выше перечисленных стилей. Они очень эффективно работают на любых покрытиях.

Естественно, наилучший тип игрока - универсальный. Для того чтобы достичь этого уровня, тренировки и индивидуальные занятия этого игрока с раннего возраста должны включать все пять игровых ситуаций:

- Подача.
- Прием.
- Игра на задней линии.
- Обводка.
- Выход к сетке/ игра с лета.

## 2. КАК ПРОТИВОСТОЯТЬ ИГРОКАМ С РАЗЛИЧНЫМИ СТИЛЯМИ ИГРЫ

(Barclay, 1995; Sammel, 1995; Smith, 1995)

В этой таблице представлены отношения между стилями игры и некоторыми планами игры, которые игрок может использовать против разных типов соперников:

СТИЛЬ	ХАРАКТЕРИСТИКИ	КАК ПРОТИВОСТОЯТЬ
Сеточник/ подача и удар с лета (Эдберг, Навратилова)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Свободно рассчитывает розыгрыши.</li> <li>• Хочет, чтобы соперник комплектовал по поводу приема подачи.</li> <li>• Когда подает хорошо, чувствует себя, непобедимым.</li> <li>• Постоянно давит.</li> <li>• Хочет заставить соперника ошибиться на обводящем ударе.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сделать как можно больше приемов.</li> <li>• Атаковать вторую подачу вдоль линии.</li> <li>• Постараться сыграть удары - как обычно.</li> <li>• Заставить соперника играть много ударов с лета и через голову.</li> <li>• Используйте все шансы, чтобы выходить к сетке.</li> <li>• Вели обводящий удар кажется трудным. сделайте медленный глубокий удар и приготовьтесь к обводке или защитной свече.</li> <li>• Атакуйте все укороченные удары своим лучшим ударом либо вдоль линии, либо кроссом.</li> </ul>

Агрессивный игрок с задней линии/ игрок с отличным приемом: (Мустер, Селеш)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Стараются выбить соперника из корта.</li> <li>• Хорошо выбегает вперед.</li> <li>• Хорошо бьет мяч впереди.</li> <li>• Заставляет соперника бояться делать подачи и удары с лета.</li> <li>• Вынуждает противника ошибаться в выборе направления подачи.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Двигайтесь быстро и используйте высоту (например, свеча): игра для выигрыша времени.</li> <li>• Раньше встречайте сильные удары соперника.</li> <li>• Не бойтесь: будьте последовательны, много двигайтесь.</li> <li>• Держите хорошую длину (например, Агасси). Сбивайте темп: делайте резаные удары.</li> <li>• Не давайте сопернику косые удары.</li> <li>• Направляйте подачу в живот.</li> <li>• Чередуйте подачу с последующим выходом к сетке и подачу с игрой у задней линии.</li> <li>• Подавайте произвольные подачи и оставайтесь сзади, чтобы забежать для атаки под форхенд.</li> <li>• Вторую подачу подавайте сильно, чтобы поймать игрока забегающего для атаки при слабой подаче.</li> </ul>
Игрок контрудара (Чанг, Санчес)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Очень последовательно и стабильно играет с задней линии.</li> <li>• Хорошая выносливость.</li> <li>• Очень терпеливый и жесткий.</li> <li>• Обычно хорошо играет на грунтовых кортах.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Быть терпеливым, но атаковать, когда предоставляется хорошая возможность.</li> <li>• Отбивать мяч как можно раньше: давать сопернику меньше времени разводить, навязывать свой темп, стараться создать чувство превосходства.</li> <li>• Войдите в ритм и играйте, выискивая возможность атаковать.</li> <li>• Увеличивайте планировку мяча и темп.</li> <li>• Делайте 60% первых подач в три четверти скорости.</li> <li>• В 50% розыгрышей после сильной подачи выходите к сетке.</li> <li>• Атакуйте вторые подачи кроссом: забивайте с медленных и коротких подач.</li> <li>• Атакуйте короткие мячи (например, удар слева вдоль линии).</li> <li>• Возвращайтесь в центр.</li> <li>• Бейте с лета в длину, или коротко подрезайте.</li> </ul>
Универсальный игрок (Сампрас, Граф)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Не позволяет сопернику установить и развить какой-либо ритм.</li> <li>• Играет обманчиво, изменяя удары, темп, и пр.</li> <li>• Нет явных слабых сторон.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Играть свою игру и ждать ошибок.</li> <li>• Фокусироваться на том, чтобы вернуть мяч сопернику: быть последовательным и терпеливым. Перекрывать углы.</li> <li>• Сели вы играете в том же стиле, концентрируйтесь больше на игру с меньшим количеством своих ошибок.</li> </ul>

В этой таблице представлены некоторые основные планы игры, которые игрок может использовать в игре с различными типами соперников (Gullikson, 1994).

	Игрок контрудара	Агрессивный игрок на задней линии	Универсальный игрок	Сеточник
Игрок защитного плана (Чанг, Санчес)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Будьте терпеливы.</li> <li>• Делайте поменьше ошибок.</li> <li>• Делайте укороченные и короткие косые удары.</li> <li>• Постарайтесь заставить соперника выйти к сетке.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Будьте последовательны.</li> <li>• Не втягивайтесь в обмен сильными ударами.</li> <li>• Чередуйте удары.</li> <li>• Постарайтесь заставить соперника выйти к сетке.</li> <li>• Не торопитесь.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Играйте в длину.</li> <li>• Заставьте вашего соперника двигаться.</li> <li>• Делайте высокий процент верных первых подач.</li> <li>• Чередуйте обводящие удары и свечи.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Принимайте уверенно (без ошибок).</li> <li>• Применяйте обводящие удары и свечи.</li> <li>• Делайте высокий процент верных первых подач</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Будьте терпеливы.</li> <li>• Заставьте соперника двигаться.</li> <li>• Делайте поменьше ошибок.</li> <li>• Чередуйте защитную и атакующую игру.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Делайте высокие удары под слабую руку.</li> <li>• Заставьте игрока лишаться.</li> <li>• Играйте в длину.</li> <li>• Иногда играйте в защите.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Держите соперника глубоко и в движении.</li> <li>• Агрессивно возвращайте вторую подачу).</li> <li>• Делайте высокий процент верных первых подач.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Посылайте удары для ответа слега под более слабую руку.</li> <li>• Чередуйте обводящие удары и свечи.</li> </ul>
Универсальный игрок (Сампрас, Новотна)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Не спешите.</li> <li>• Заставляйте соперника двигаться.</li> <li>• Играйте высоко на более слабую сторону.</li> <li>• Чередуйте различные удары с лета.</li> <li>• Атакуйте удобный мяч.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Чередуйте ваши удары.</li> <li>• Меняйте темп.</li> <li>• Возвращайте сильные удары.</li> <li>• Варьируйте способы и время атаки.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Давите на соперника.</li> <li>• Варьируйте удары.</li> <li>• Вынуждайте соперника двигаться</li> <li>• Возвращайте мяч сильными ударами.</li> <li>• Выходите к сетке после первой подачи и разнообразьте игру после второй.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выходите к сетке первыми.</li> <li>• На приеме встречайте мяч раньше.</li> <li>• Чередуйте свечи и обводящие удары.</li> </ul>
Сеточник (Эдберг, Навратилова)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Варьируйте направление подач, ударов с лета и атакующих ударов.</li> <li>• Не делайте слишком много не вынужденных ошибок.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Варьируйте скорость, кручение и направление ударов.</li> <li>• Выходите к сетке чаще.</li> <li>• Диктуйте свой темп.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выходите к сетке после первой подачи и разнообразьте игру после второй.</li> <li>• Разнообразьте прием.</li> <li>• Навязывайте свой темп.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Делайте высокий процент первых подач.</li> <li>• Выходите к сетке при каждом удобном случае.</li> <li>• Варьируйте прием.</li> </ul>

#### IV. Тактика для 5 игровых ситуаций

##### ОПРЕДЕЛЕНИЕ И ЗНАЧЕНИЕ

(Dent, 1995)

В каждой из пяти игровых ситуаций существует множество тактических возможностей для игрока. Важно, чтобы игроки знали о различных тактических возможностях и, чтобы тренер следил за тем, что на тренировках у игроков есть возможности практиковать тактику. Естественно, для того, чтобы правильно осуществлять перечисленные ниже ситуации, игрок должен владеть необходимыми техническими навыками. Это может потребовать дальнейшей технической работы. До применения тактики. Мы можем установить несколько основных моделей для пяти игровых ситуаций. (Antoun, 1996; Barclay, 1993; Crespo, 1994; Dent, 1995; LTA, 1994; Reynolds, 1994; Van der Meer, 1996).

Заметка: Все тактические приемы подразумевают правшу. Для левши направление всех ударов будет противоположным.

## 1. Подача

Ситуация	Общие соображения
Общее	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Используйте подачу для доминирования в розыгрыше с самого начала. Будьте уверенными в вашей подаче.</li> <li>• Варьируйте длину додачи и направление для создания неуверенности у соперника (20% изменений создает неуверенность).</li> </ul>
Первая подача	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вейте чаще под слабую сторону соперника.</li> <li>• Не забывайте подавать в корпус сопернику.</li> <li>• Не бейте слишком сильно. 70% - 80% мощности обычно достаточно.</li> <li>• Будьте последовательны: старайтесь сделать 70% первых подач.</li> <li>• Если это сильная подача, выходите к сетке и бейте с лета.</li> <li>• Если удар выше средней мощности (не на вылет), но точно направлен в угол, забегайте под ваш лучший удар (например: справа).</li> <li>• Если первая подача слабая (защитная подача), оставайтесь на задней линии. Ожидайте приема соперника. Ожидайте его в свою слабую сторону.</li> </ul>
Вторая подача	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Будьте стабильны: 100% вторых подач.</li> <li>• Будьте агрессивны на вашей второй подаче.</li> <li>• Не забывайте использовать подачу в корпус сопернику.</li> <li>• Подавайте в длину. Лучше ошибиться в длину, чем попадание в сетку.</li> <li>• Варьируйте вращение и скорость.</li> <li>• Если это хорошая подача, выходите вперед и бейте с лета или забегите под мяч, направленный под удар слева, чтобы принять его справа.</li> <li>• Если вторая подача слабая (защитная подача), то оставайтесь у задней линии. Ждите ответ соперника, удар, скорее всего, придется на вашу слабую сторону.</li> </ul>
Направление, вращение, и.т.д.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Разнообразьте додачу, чтобы держать соперника в напряжении.</li> <li>• Подавайте в корпус, если это решающий розыгрыш.</li> <li>• В решающих розыгрышах против "двурушника" подавайте по углам.</li> <li>• Используйте кручение в зависимости от покрытия корта.</li> <li>• Делайте резаную произвольную подачу в левое поле и в центр правого поля.</li> <li>• Делайте плоскую подачу в середину обеих сторон.</li> <li>• Делайте крученую подачу в центр левого поля и произвольно в правое.</li> <li>• Определитесь, кто соперник (левша, двурушник).</li> </ul>
Подача и с лета	<ul style="list-style-type: none"> <li>• На грунтовых кортах для разнообразия и чтобы удивить соперника.</li> <li>• На быстрых кортах: на большинстве розыгрышей первых подач, чтобы атаковать соперника.</li> <li>• Выходите быстро к удару с лета/ разножка когда соперник отбивает.</li> <li>• Выходите вперед вдоль линии полета возможного ответного мяча.</li> <li>• Подавайте подачу в центр или в живот как можно глубже.</li> <li>• Варьируйте направление подач.</li> <li>• Когда гейм затянулся, и вы подаете вторую подачу, подача и выход для игры с лета может быть хорошей тактической неожиданностью.</li> </ul>
Подача и удар с отскока	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Подавайте и атакуйте справа.</li> <li>• После подачи займите позицию слева и к центру (для правши).</li> </ul>

## 2. Прием

Ситуация	Общие замечания
Общее	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Заставьте соперника играть. Принимайте.</li> <li>• Старайтесь возвращать мяч в определенную часть корта (например, слабое место соперника).</li> <li>• Разнообразьте прием</li> <li>• Изменяйте скорость и вращение если возможно.</li> <li>• Изменяйте вашу позицию для приема в зависимости с позицией подающего.</li> <li>• На очень сильных подачах используйте блокирующий прием. Отбивайте мяч как можно раньше. Делайте короткий замах с качественным разворотом бедра и плеча.</li> <li>• На слабых или высоких подачах атакуйте вашим лучшим ударом.</li> <li>• На подачах в угол старайтесь угадать направление удара. Двигайтесь по диагонали к мячу. Играйте кроссом. Оставайтесь на задней части корта.</li> <li>• Старайтесь делать длинный прием.</li> <li>• Используйте топспины и плоские удары для атаки и резаные и блокирующие для защиты.</li> <li>• Старайтесь предвидеть и «прочитывать» намерения подающего (следите за подбросом).</li> <li>• Двигайтесь вперед на мяч</li> </ul>
Первая подача	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Стабильность на приеме первой подачи. Намерение - никаких «подаренных» очков на первых подачах.</li> <li>• Если соперник остается у задней линии корта, блокирующий прием глубоко вдоль линии, или в угол, или очень высокий под левую руку. В зависимости от типа приема, выходите к удару с лета или оставайтесь на задней линии.</li> </ul>
Вторая подача	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Намерение: атаковать вторую подачу при каждой удобной возможности.</li> <li>• Контратакуйте вторые подачи, принимая по восходящему мячу или на уровне плеча, чтобы удержать доминирующую позицию.</li> <li>• Используйте обратный кросс справа или направляйте вдоль линии с забеганием под удар справа.</li> <li>• Иногда делайте укороченный</li> <li>• В момент подачи соперника, начинайте движение вперед или клевой стороне, чтобы подготовиться к атакующему удару справа.</li> <li>• Если соперник выходит к сетке, атакуйте кроссом коротким крученым топспином или глубоко вдоль линии. В зависимости от типа приема выходите на удар с лета или оставайтесь сзади.</li> <li>• Если соперник остается сзади, атакуйте, принимая глубоко вдоль линии или коротким кроссом. Выходите на удар с лета или оставайтесь сзади.</li> </ul>
Хорошие подача и удар с лета	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Низкий прием сопернику в живот, чтобы закрыть углы. Оставайтесь сзади.</li> <li>• Блокирующий прием в ноги сопернику, вдоль линии или короткий кросс. Оставайтесь сзади.</li> <li>• Если соперник подает и играет с лета, играйте и старайтесь сделать несколько приемов, которые заставят подающего сомневаться.</li> </ul>
Хорошая подача и плохой удар с лета	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Старайтесь заставить соперника бить с лета. Оставайтесь сзади для обводящего удара. Делайте свечу или бейте с лета.</li> </ul>

### 3. Оба на задней линии

Общее	Соображения
Общее	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Заставьте соперника делать ошибки: постоянное давление: размещение на или возле</li> <li>• Задней линии; бить с корта при любой возможности.</li> <li>• Используйте весь корт.</li> <li>• Держите высокий темп.</li> <li>• Задняя линия - ваш лучший друг.</li> <li>• Не позволяйте вытолкнуть себя слишком далеко за заднюю линию</li> <li>• Используйте кросс для улучшения контроля и выигрыша во времени.</li> <li>• Используйте комбинации ударов (например, глубокий вдоль линии, а за ним - кросс в угол).</li> <li>• Будьте стабильны. Не делайте не вынужденных ошибок.</li> <li>• Когда под давлением, играйте высокие и глубокие удары</li> <li>• Двигайтесь на перерез к мячу.</li> <li>• Атакуйте плоскими и кручеными ударами.</li> <li>• Изменяйте ритм игры</li> <li>• Больше контроля, чем силы, когда находитесь под давлением</li> <li>• Изменяйте темп, делая более высокие и медленные мячи в глубину корта. А за ними</li> <li>• Косыми или по линии.</li> </ul>
Удары с отскока	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Удар справа: Используйте его с 3/4 корта для атаки и на всех возможных приемах.</li> <li>• Удар слева: Играйте кроссом на задней линии и играйте вдоль линии, чтобы приблизиться к сетке и выиграть завершающим ударом</li> </ul>
Нападение	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Когда нервничаете, избегайте делать укороченный удар.</li> <li>• Используйте ваш лучший улар. Старайтесь разводиться соперника Будьте победителем.</li> <li>• Используйте укороченный удар, чтобы озадачить соперника и выходите вперед.</li> </ul>
Нейтральная ситуация	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Делайте высокие глубокие кроссы Старайтесь разводиться соперника.</li> <li>• Не переходите в игру защитного плана.</li> <li>• Если соперник падает не давший улар под вашу левую руку, забегите и делайте атакующий удар справа</li> </ul>
Ситуация защиты	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Возвращайте удары, чтобы нейтрализовать преимущество соперника.</li> <li>• Делайте высокие, глубокие и удары по углам.</li> <li>• Догоняйте все возможные мячи. Двигайтесь к мячу по диагонали и прямо.</li> </ul>
Соперник много бьет по углам	<ul style="list-style-type: none"> <li>• И грайте в центр корта.</li> <li>• Не открывайте углы.</li> <li>• Если соперник делает короткий кросс: бейте вдоль линии, чтобы выиграть мяч</li> <li>• Иногда вы можете рискнуть и сделать короткий кросс, особенно если соперник находится за задней линией с одной стороны.</li> </ul>
У соперника есть один хороший удар	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Направляйте удары под слабую сторону, но бейте выигрышные под сильную сторону.</li> <li>• Бейте сильно под сильную сторону соперника, чтобы открыть его слабую сторону.</li> </ul>
Соперник плохо двигается	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Постарайтесь сбить соперника с ритма работы ног, выполняя комбинации ударов: подрезок, свечей и т.д.</li> <li>• Когда соперник бьет вдоль линии в движении, вы можете сделать короткий кросс</li> </ul>
Соперник хорошо играет на задней линии	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Заставьте соперника выйти к сетке.</li> <li>• Выходите poste подачи к сетке.</li> <li>• Будьте терпеливы.</li> <li>• Заставьте соперника выйти к сетке коротким</li> <li>• косым резаным ударом</li> <li>• Не перестарайтесь с подрезкой.</li> </ul>
Соперник - универсальный игрок	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Будьте стабильны в своих ударах с отскока.</li> <li>• Не делайте не вынужденных ошибок.</li> </ul>
Соперник использует радикальные хватки	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Будьте уверены в том, что вы держите мяч так низко, как это возможно (например: резаный короткий, косой).</li> <li>• Заставьте соперника менять хватки.</li> </ul>
Соперник - сеточник	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Делайте глубокие и косые удары.</li> <li>• Держите соперника на задней линии</li> </ul>

## 4. Игра с хавкорта или у сетки

Ситуация	Общие соображения
Общее	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Давите на соперника, угрожая выходом к сетке.</li> <li>• Доминируйте и давите из хавкорта, используя мощност, аккуратност и удары по восходящему мячу.</li> <li>• Выходите вперед, заставляя соперника волноваться.</li> <li>• Используйте ваш лучший удар для подготовки выхода к сетке.</li> <li>• Делайте удар с хавкорта на слабую сторону соперника.</li> <li>• Глубокий и низкий мяч или высокой дугой, высоко отскакивающий гонении под левую руку (агрессивная свеча) - очень эффективны.</li> <li>• Удар вдоль линии безопасней, тогда как косой удар с хавкорта вставляет соперника больше бегать.</li> <li>• Делайте разножку перед ударом с лета.</li> <li>• Не перестарайтесь с укороченным или укороченным с лета.</li> <li>• Используйте их, чтобы выгнать соперника к сетке и как способ внесения в игру неожиданности и разнообразия.</li> <li>• Работайте ногами в направлении мяча: после игры с хавкорта, выходите к удару с лета.</li> <li>• Старайтесь не играть больше 3 ударов у сетки.</li> <li>• Двигайтесь по диагонали и сохраняя баланс.</li> <li>• Будьте внимательны. Старайтесь «читать» намерения соперника.</li> <li>• Удары с лета в хавкорте должны быть глубокими и низкими.</li> <li>• Удары с лета в зоне у сетки должны быть косыми, короткими и сильными.</li> <li>• Будьте всегда готовы к свече соперника.</li> </ul>
Игра в хавкорте-как действовать	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Удары с лета: делайте не больше 3 ударов с лета подряд и выигрывайте ударом с лета в открытую часть корта.</li> <li>• Удары над головой: всегда направляйте мяч под слабую сторону соперника.</li> <li>• Игра с хавкорта: начните ударом с хавкорта вдоль линии, затем направляйте ударе лета в открытый корт.</li> <li>• Не играйте с хавкорта косым, только в случае, когда соперник сбит с ритма работы ног, и вы возвращаетесь назад.</li> <li>• Если вы послали глубокий высокий мяч: подождите реакции соперника и как только он ударит, выходите вперед на обводящий удар вдоль линии.</li> <li>• Если вы делаете свечу и соперник не отвечает ударом над головой, выходите вперед, но имейте в виду возможность получения свечи от соперника.</li> <li>• Если вы делаете укороченный и соперник выходит вперед, чтобы достать мяч: двигайтесь к сетке, чтобы сузить возможность атаки и закрыть утлы.</li> </ul>
Игра в хавкорте-как реагировать	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Если это короткий мяч: играйте с хавкорта лучшим ударом на слабую сторону соперника.</li> <li>• Если это легкий высокий мяч на середину площадки: делайте атакующий удар с лета, смет, или забивающий плоский удар с лета.</li> <li>• Если это высокий мяч на хавкорт: делайте глубокий удар с лета и передвигайтесь ближе к сетке.</li> <li>• Если это низкий мяч в ноги на хавкорт: делайте глубокий удар с полулета или низкий удар с лета вдоль линии или позвольте мячу отскочить и делайте удар с отскока</li> </ul>
Игра, у сетки - как действовать	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Если это мяч на уровне талии: бейте с лета вашим лучшим ударом в открытый корт</li> <li>• Если это низкий мяч близкий к сетке: делайте низкий удар с лета в середину площадки или косой резанный удар с лета.</li> <li>• Будьте готовы к обводящему удару или свече.</li> <li>• Если это высокий и медленный мяч: делайте высокий удар с лета или смет в открытую часть корта.</li> <li>• Если это очень высокий мяч на середину площадки: смеш в открытый корт.</li> <li>• Если это очень высокий и глубокий мяч: смеш после отскока в центр и выходите к удару с лета.</li> </ul>
Игра у сетки - как реагировать	<ul style="list-style-type: none"> <li>• После того, как соперник принял ваш удар с лета или смеш, выходите вперед, чтобы завершить розыгрыш.</li> <li>• Очень легкий для соперника мяч в середину площадки: не уходите назад, угадайте направление удара и постарайтесь перехватить обводящий удар.</li> <li>• Обводящий удар очень трудный: используйте укороченный с лета. Не возвращайтесь назад двигайтесь к мячу по диагонали.</li> <li>• Обводящий кросс: не делайте удар с лета вдоль линии. Играйте коротким укороченным с лета, чтобы заставить соперника бежать длинную диагональ.</li> <li>• Обводящий удар вдоль линии: никогда не играйте кроссом с лета, если хотите выиграть очко.</li> <li>• Вы вынуждены играть с полулета: встречайте мячи перед собой.</li> <li>• Соперник делает хорошие обводящие удары: измените ваши выходы для игры с хавкорта. Оставайтесь сзади чаше для разнообразия.</li> <li>• Соперник не знает, как вас обвести: атакуйте у сетки постоянно. Не бросайтесь слишком рано на свечу: следите за раскрытием ракетки.</li> </ul>

## 5. Обводка

Ситуация	Общие соображения
Общее	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Намерение: заставить игрока у сетки «заработать» очко.</li> <li>• Все обводящие удары должны быть низкими.</li> <li>• Используйте свой лучший удар при обводке.</li> <li>• Не рискуйте зря. Лучше заставить соперника играть с лета, чем делать обводящий в сетку (играйте лучше в длину, чем коротко).</li> <li>• Обводящий кросс должен быть коротким и косым.</li> <li>• Обводящий вдоль линии должен быть сильным и глубоким.</li> <li>• Заставьте соперника бить с лета в неудобной позиции (например, низкий в середину) и обведите его следующим ударом.</li> <li>• Свечи: всегда высокие и глубокие. Учитывайте направление ветра.</li> <li>• Свечи могут открыть корт для обводки на следующем мяче</li> </ul>
Удары с задней линии для обводки соперника	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Точные обводящие удары с маскировкой.</li> <li>• Атакующая крученая свеча.</li> </ul>
Очень хороший удар с хавкорта и соперник хорошо играет с лета.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Чередуйте высокие и глубокие крученые свечи.</li> <li>• Заставьте соперника бить с лета (вдруг он пропустит удар с лета). Ни одного «подаренного» розыгрыша.</li> </ul>
Очень хороший удар с хавкорта и соперник не очень хорошо играет с лета	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Играйте обводящий удар и заставьте соперника бить с лета (вдруг он пропустит удар с лета) или играйте выигрышный обводящий.</li> </ul>
Очень легкий удар с хавкорта	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Делайте выигрышный обводящий удар или делайте свечу.</li> </ul>

## V. Предвидение

(Dent, 1995; Lamarche & Cayer; 1993; Schonborn, 1993; Tennis Canada, 1993; Tilmanis, 1988; van Fraayenhoven, 1988)

### 1. ОПРЕДЕЛЕНИЕ И ЗНАЧЕНИЕ

Предвидение включает предсказание будущей позиции мяча перед ударом соперника и использование этой информации для правильного ответного удара. Игроки высокого класса очень полагаются на предвидение. Статистика матчей высшего уровня показала, что:

- Мячу требуется в среднем 0.4 секунды, чтобы перелететь из одного конца корта на другой.

- Находящемуся на исходной позиции игроку требуется от 0.3 до 0.5 секунд, чтобы двинуться к мячу.

Поэтому часто для того, чтобы достичь места, с которого делается удар, игрок должен предугадать удар. Существует два вида предвидения:

- Полное предвидение: предсказание того, что будет делать соперник в данной ситуации.

- Частичное предвидение: предсказание того, что соперник не будет делать.

Частичное предвидение очень полезно, потому что, уменьшая различные возможности, игрок может реагировать на мяч быстрее.

## 2. ТИПЫ И ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРЕДВИДЕНИЯ

Существуют различные типы предвидения:

- Предвидение основано на:
  - знании привычек соперника: разные соперники могут иметь различные привычки.
  - знании реакций на типичные ситуации.
  - знании возможных альтернатив, решений и вариаций.
- Периоды времени на протяжении матча, которые могут повлиять на предвидение:
  - мячу требуется 0.4 секунды, чтобы перелететь из одного конца корта в другой.
  - находящемуся на исходной позиции игроку требуется от 0.3 до 0.5 секунд, чтобы двинуться к мячу.
- Принимающему требуется 0.2 секунды, чтобы предугадать удар.
- Исследования показали, что опытные игроки видят мяч, когда тот отскакивает от струн ракетки соперника, потом они теряют его из виду на 1 - 2 метра. Они видят мяч снова, когда он над сеткой и теряют его из виду, когда он находится в 1 -2 метрах от них. Так получается потому, что человеческий глаз не в состоянии следить за мячом по всей его траектории.
- Множество фотографий игроков, сделанных во время контакта, показывает, что эти игроки в действительности не следят за мячом, они видят на 1 -2 метра вперед. Даже когда игроки делают удар с лета, они смотрят на противоположную половину корта. Исследования, проведенные вечером на крытых кортах, некоторые зоны которых были затемнены, показали, что игроки в состоянии «читать» траекторию мяча и они могут бить с определенной точностью в соответствии с их уровнем мастерства.

## 3. КАК УЛУЧШИТЬ ПРЕДВИДЕНИЕ

• На начальном или среднем уровне используйте команды или слова-подсказки, чтобы помочь раньше определять характеристики приближающегося мяча: крученный («высокий», «резаный»), скорость («быстро», «средне», «медленно»), высота («высоко», «средне», «низко»), направление («слева», «справа»), глубина («глубокий», «средний», «короткий»).

• Игрок может строить банк информации, наблюдая за соперником в другом матче, во время тренировки, разогрева, и непосредственно во время матча.

• Исследования показали, что существует два способа наблюдения за мячом, которые зависят от уровня игрока. Начинающие игроки наблюдают за мячом, когда тот находится на вершине движения траектории, тогда как более профессиональные игроки наблюдают за мячом во время первой части его полета.

- Повышение способности предвидения может быть достигнуто через специальные тренировки предвидения, улучшение качества и разнообразия игры в матче, развитие тренерского стиля, основанного на решении задач и на эффективной технике вопросов, создание упражнений очень схожих с игровыми ситуациями в матче.

- Очень важно, чтобы игрок развивал определенную технику «чтения», основанную на:

- позиции игрока на корте
- хватке и стойке соперника
- мяче - (высокий/ низкий отскок)
- маховое движение (длинное/ короткое, высокое/ плоское, и т.д.)
- точка встречи (далеко за задней линией, у задней линии, близко/ далеко от тела, и т.д.)

- движения соперника: игроки высшего класса говорят, что рука соперника лучшая помощь в предвидении

- звук мяча во время прикосновения с ракеткой (прочес, резкий)

- Помогите игрокам думать на корте и делать практические выводы из своего анализа.

- Так же важно иметь в виду появляющееся во время матча интеллектуальное давление на способность игроков воспринимать и предвидеть. Игроки часто становятся так эмоциональны, что они забывают наблюдать и потому предвидят меньше.

- Используйте комбинации предсказуемых упражнений, чтобы помочь в определении отдельных ударов и реальных игровых ситуаций.

#### **Упражнения на предвидение:**

- Упражнение с корзиной. Тренер набрасывает различные типы ударов игроку, находящемуся у сетки. После 20 ударов игрок должен объяснить соответствующие намеки, замеченные в набрасывании.

- Упражнение с корзиной. Тренер набрасывает различные типы ударов от сетки игроку, стоящему на задней линии. После каждого набрасывания тренер должен передвигаться в левое или правое поле подачи. Игрок же должен делать удар в противоположном направлении.

- Упражнение с корзиной. Так же, как описано выше, но тренер подает с линии подачи 10 мячей под правую руку игроку и 10 мячей под левую. После двадцати ударов игрок должен объяснить соответствующие намеки, замеченные в двух типах подач.

## **VI. Процентное соотношение игры для турнирных игроков**

### **1. Основы процентного соотношения игры**

Основная цель процентного соотношения игры - минимизировать невынужденные ошибки. Три основных элемента, вовлеченных в это понятие:

- Стабильность: т.е. удержание мяча в игре, первая подача, прием подачи, первый удар с лета, и др.
- Агрессивный/ атакующий характер: использование наиболее сильного и надежного удара при каждой возможности.
- Точность/ контроль: удары в конкретные точки корта.

## 2. ТАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОЦЕНТНОГО СООТНОШЕНИЯ ИГРЫ

Аспекты	Процентное соотношение
Стиль игры	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Агрессивная, но стабильная игра.</li> <li>• Не ловит и нет желания постоянно выигрывать с первого или второго мяча.</li> </ul>
Ошибки	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Атака с наименьшим количеством не вынужденных ошибок. Игроки высшего класса делают 1.5 - 2.5 ошибки на каждый выигранный мяч.</li> <li>• Стиль, который заставляет соперника делать вынужденные ошибки, тогда как игрок сводит невынужденные ошибки к минимуму.</li> </ul>
Геометрия корта	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Видение корта (используйте теорию углов).</li> <li>• Зоны корта (используйте теорию 3 зон).</li> <li>• Тактическая работа ног (работа ног должна быть агрессивна).</li> <li>• Направление удара (играйте вдоль линии с хавкорта и кроссом, чтобы выиграть время для восстановления).</li> <li>• Направляйте мяч туда, откуда он пришел для безопасности.</li> </ul>
Подача	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Лучше подача в 70-80% скорости, чем попытка эйса.</li> <li>• Подавайте первую подачу в игре</li> </ul>
Низкие удары	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Бейте мяч высоко над сеткой (используйте топспин).</li> <li>• Играйте в длину.</li> <li>• Используйте кросс, чтобы выиграть время на восстановление.</li> </ul>
Игра в середине корта и удары с хавкорта	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Делайте атакующий удар с хавкорта и выходите вперед вместо того, чтобы сразу же выиграть.</li> <li>• Подстраивайтесь к высоте приходящего мяча.</li> <li>• На низких мячах отвечайте глубоко и сначала делайте подготовительный удар.</li> </ul>
Игра у сетки	<ul style="list-style-type: none"> <li>• На низких мячах отвечайте глубоко и играйте подготовительный удар.</li> <li>• На высоких мячах бейте сильно, играйте на контролируемый выигрыш.</li> <li>• На сложных мячах используйте скорость посланного вам мяча.</li> </ul>

## VII. Другие факторы, влияющие на стратегию одиночной игры

(Higham, 1994; Kriese, 1988; Lawrence, 1995; Schonborn, 1993)

### 1. ТЕЧЕНИЕ МАТЧА И МОМЕНТ

В каждом теннисном матче существуют определенные Поворотные точки и перекрестки. Момент - это течение матча, которое делает одного игрока доминирующим над другим. Это решающий фактор исхода многих теннисных матчей.

Хорошие игроки в состоянии контролировать момент, когда он против них и использовать его, когда матч разворачивается в их пользу. Исследования показали, что последовательность выигрышных очков помогает построить момент и что игрок, который выигрывает наибольшую серию из 3 или больше очков подряд, обычно побеждает.

Тренеры должны помочь игрокам выстраивать момент во время тренировок, используя упражнения матчболла, где «3 очка подряд» составляют 1 гейм, «6 очков подряд» составляют 1 сет, и «9 очков подряд» выигрывают матч.

Каждый розыгрыш важен, однако некоторые розыгрыши имеют большее влияние на развитие матча (момент, уверенность в себе), чем другие. Иногда важность розыгрыша осознается только после того, как он сыгран (например, розыгрыш становится важным из-за реакции соперника). В идеале, игроку следует играть каждый розыгрыш с одинаковым усилием и напряжением и не преувеличивать важность потери определенных мячей.

## 2. ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА И ПОКРЫТИЯ

Тип покрытия: основные характеристики и некоторые аспекты игры на различных покрытиях (Nohm, 1987; LTA, 1994; Trabert, 1990).

КОНКРЕТНЫЙ АСПЕКТ	МЕДЛЕННЫЙ (грунтовый)	СРЕДНИЙ (крытый, твердый)	БЫСТРЫЙ (травяной)
Характеристика покрытия	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Более грубое покрытие.</li> <li>• Больше трение мяча.</li> <li>• Мяч отскакивает выше и медленнее.</li> <li>• Грунтовые, сланцевые, асфальтовые и т.д.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Более гладкое покрытие.</li> <li>• Меньше трение мяча.</li> <li>• Мяч отскакивает быстрее на среднюю высоту.</li> <li>• Крашенные открытые.</li> <li>• Синтетические крытые.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Очень гладкое покрытие.</li> <li>• Небольшое трение мяча.</li> <li>• Низкий и быстрый отскок мяча.</li> <li>• Травяные и синтетические крытые корты.</li> </ul>
Скорость отскока	• Невысокая, зависящая от типа грунта.	• Достаточно большая, зависящая от степени шероховатости	• Очень высокая, зависящая от типа и длины травы и твердости земли.
Отскок мяча	• Относительно высокий и медленный	• Скорость и высота отскока увеличены	• Быстрый и низкий отскок.
Движение	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Достаточно времени, чтобы догнать мяч.</li> <li>• Возможность скользить.</li> </ul>	• Невозможно скользить	• Необходимы быстрые, короткие и уверенные шаги.
Замах	• Длинное движение.	• Относительно длинное.	• Необходимо укорачивание замаха.
Восприятие, предвидение	• Достаточно времени, чтобы воспринять, отреагировать и предугадать.	• Времени меньше.	• Быстрая реакция, необходимы хорошо развитые рефлексы.
Основные тактические принципы	• Игра по всему корту.	• Склонность к атаке.	• Подача и с лета.

### Указания к развитию тактики на различных покрытиях

(Gottfried, 1994; Kopsic & Segal, 1995; Trabert, 1990).

МЕДЛЕННЫЙ (грунтовый)	СРЕДНИЙ (крытый, твердый)	БЫСТРЫЙ (травяной)
• Добавляйте больше топспинов, направляя мяч глубоко и очень высоко над сеткой.	• Применяйте все виды кручения, но чаще - топспин и резаных и полуплоские.	• Применяйте больше плоских, направляя мяч низко над сеткой.
• Подготовьте игрока к длинным розыгрышам. Используйте время между розыгрышами.	• Подготовьте игрока к восприятию розыгрышей различной длины.	• Подготовьте игрока к очень коротким розыгрышам.
• Помогите игроку эффективно использовать повороты тела для большей мощности (момент угла).	• Помогите игроку эффективно использовать работу ног.	• Помогите игроку использовать гибкость (растяжки, наклоны).

• Необходимо определенное время, чтобы развить стратегию на грунте.	• Различные стратегии необходимы против разных соперников.	• Основная стратегия очень проста: выходите к сетке
• Для подачи лучше используйте кручение и подачу в угол, чем просто вкладывание мощности	• Для подачи используйте все виды кручения и мощность	• Для подачи лучше используйте резаные или более косые углы, чем просто вкладывание мощности.
• Используйте комбинации высоких ударов и множества топспинов, а потом - полуплоские удары, чтобы продвинуться к сетке.	• Используйте комбинации ударов, сделанных различными крутками и на разной высоте.	• Используйте комбинацию высоких приемов и очень коротких замахов, а потом входите в корт, чтобы продвинуться к сетке.
• Не атакуйте все короткие мячи, но используйте их, бейте в длину сопернику и используйте вариации для защиты.	• Атакуйте короткие мячи, бейте в длину сопернику и выбегайте на высокие мячи для удара с лета.	• Атакуйте все короткие мячи, будьте агрессивны, выходите вперед, и как можно раньше завершайте розыгрыш.
• Используйте стратегию физического выкачивания соперника, так как медленное покрытие позволяет игроку достать большинство ударов.	• Используйте стратегию игры па весь корт и игры с лета в открытый корт.	• Посылайте сопернику мячи с как можно более низким отскоком.
• Развивайте скольжение вперед и в сторону. Учитесь использовать укороченный как оружие нападения и завершающий удар.	• Развивайте различную технику бега. Используйте атакующую свечу (крученую или плоскую).	• Развивайте бег вперед, чтобы никогда не пытаться. Играйте кроссом с лета в открытый корт и используйте укороченный
• Много занимайтесь физической подготовкой (за кортом и на корте: например, играйте 4-5 сетов на тренировке)	• Удостоверьтесь в предотвращении возможных травм (хорошие кроссовки, пакеты со льдом, эластичный бинт, и т.д.)	• Тренируйтесь два на один чтобы сократить подготовку, и ускорить рефлексы. Растянитесь перед тем, как играть, активными, глубокими наклонами (низкие мячи).

### Погодные условия (LTA, 1994)

ВЕТЕР	СОЛНЦЕ	ДОЖДЬ	ДРУГОЕ
<p>В спину игроку:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Бейте мяч ниже над сеткой.</li> <li>• Добавьте кручение. Старайтесь чаще бить слета</li> <li>• Используйте обводящие удары и избегайте свечей. Контролируйте удары кручением и резанием. Подстраивайте подброс мяча при подаче.</li> </ul>	<p>Подача</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Изменяйте позицию подачи.</li> <li>• Подбрасывайте мяч в различной позиции.</li> </ul> <p>Сделайте первую подачу.</p>	<p>Мяч тяжелее, поэтому:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Делайте более раннюю и низкую подготовку. Делайте более длинную, проводку</li> <li>• Добавьте мячу высоту и скорость.</li> </ul>	<p>На крытых/открытых кортах:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Мяч на крытых кортах движется быстрее, чем на открытых.</li> </ul>
<p>В лицо игроку:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Бейте мяч выше над сеткой.</li> <li>• Делайте меньше кручение.</li> <li>• Бейте мяч сильнее.</li> <li>• Делайте ранние приготовления к удару.</li> <li>• Используйте крученые свечи вместо обводящих.</li> <li>• Используйте укороченные.</li> <li>• Подстраивайте бросок для подачи.</li> </ul>	<p>Прием:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• На солнечной стороне выбирайте прием.</li> </ul>	<p>Травяные или крашенные корты скользкие, поэтому:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Поддерживайте хорошую работу ног и баланс.</li> <li>• Меняйте обувь, если возможно.</li> </ul>	<p>Высота (над уровнем моря):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Большая высота заставляет мяч лететь быстрее</li> </ul> <p>Необходим большой контроль.</p>
<p>Через корт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Цельтесь на боковую линию или внутрь корта в зависимости от направления ветра.</li> <li>• Используйте резаную подачу и закрученный в сторону удар с хавкорта.</li> </ul>	<p>Во время игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Делайте свечи.</li> </ul> <p>Изменяйте тактику, если положение солнца изменяется во время игры или солнце исчезает вообще.</p>	<p>Грунтовые или сланцевые покрытия мягкие и тяжелые, поэтому:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Поддерживайте хорошую работу ног.</li> </ul> <p>Большое внимание предвидению.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Переходите на простую технику, если это необходимо.</li> </ul>	<p>Температура:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Высокая температура заставляет мяч лететь быстрее.</li> <li>• Необходим большой контроль.</li> </ul>

<p>Переменный ветер:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Концентрируйтесь и следите за мячом. Используйте быструю работу ног.</li> <li>• Поддерживайте баланс и контроль.</li> <li>• Используйте простую и компактную технику.</li> <li>• Не забывайте о процентном соотношении.</li> </ul>	<p>Пары:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Старайтесь подавать по солнцу</li> </ul>		
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

### **VIII. Тактический анализ матча**

(Skorodumova, 1993; Van Fraayenhoven, 1990)

#### **1. ОПРЕДЕЛЕНИЕ И ЗАДАЧИ**

Анализ матча - это способность изучать матч для получения ценной информации, которая поможет игроку и тренеру запланировать будущие тренировки. Задачи оценивания матча:

- Сформулировать новые цели тренировок.
- Оценить стратегию/тактику.
- Оценить интеллектуальные навыки.
- Иметь информацию и записи о возможных будущих соперниках.
- Узнать тактические способности игрока.
- Улучшить игру.
- Увеличить уверенность в себе.

Что может показать анализ матча?

- Счет и общие результаты: первые очки, серии очков, решающие мячи.
- Статистика: ошибки (вынужденные/ не вынужденные), выигранные, все использованные удары, % первых и вторых подач, направление розыгрышей, удары в минуту и т. д.
- Аспекты времени: продолжительность розыгрышей, продолжительность перерывов (после выигранного или проигранного розыгрыша), % всего времени ко времени действительной игры.
- Тактические разновидности ударов: выигрышные, подготовительные, предотвращающие, нейтральные.
- Поведение игрока: позитивная физическая реакция, расслабление, подготовка, рутины, реакция на оскорбление, отвлечение, реакция на счет.
- Объем технических действий: количество ударов в час.
- Разнообразие технических действий - это тип произведенных ударов (например, удар справа, слева, подача, с лета, смеш, свеча и т.д.).
- Эффективность техники: соотношение эйсов, ударов, ведущих к выигрышу и т.д., как процент от всех сделанных ударов.
- Стабильность техники: соотношение количества ударов, сделанных без ошибок, ко всем произведенным ударам. Каждый удар измеряется отдельно.

Как я могу зарегистрировать всю информацию?

- Карточки, компьютер и личные записи. Видеокассеты.
- Важно, чтобы тренер развивал свой личный метод и подстраивал его под различных игроков и ситуации (см. диаграмму матча - Глава 15).

## 2. ФАЗЫ АНАЛИЗА МАТЧА

Анализ матча должен включать следующие фазы:

- Планирование: тренер решает, каковы задачи анализа.
- Наблюдение: прямое фокусирование на матчевых характеристиках для анализа.
- Регистрация: заполнение диаграммы матча.
- Анализ: изучение диаграммы матча и выводы.

## 3. ТИПЫ ТАКТИЧЕСКИХ УДАРОВ

Существуют различные типы тактических ударов:

- Предотвращающие: удары, которые предотвращают возможность того, что соперник выиграет розыгрыш.
- Нейтральные: удары без определенной цели.
- Подготовительные: удары, которые создают условия для выигрыша.
- Выигрышные: удары, которые непосредственно заканчивают розыгрыш выигрышем очка.

Тактика может иметь, либо положительные, либо отрицательные намерения:

- Положительное тактическое намерение: когда решение верно при любом результате.
- Отрицательное тактическое намерение: когда решение ошибочно независимо от результата.

## 4. ВЫВОДЫ

Разговор о матче будет более эффективным, если тренер:

- Определит, что нужно проанализировать еще до матча.
- Сделает конкретные заметки того, что они ищут.
- Попытается организовать заметки до обсуждения матча с игроком.
- Подумает о цели разговора с игроком.
- Даст игроку время успокоиться после матча.
- Будет говорить на той же «частоте», что и игрок.
- Устанавливает взаимосвязь с игроком.
- Пытается сделать четкие выводы из оценок матча. Не «нагружает» игрока выводами сразу по окончании матча. Старается не делать выводы после одного матча.
- Не повторяет себя в оценках разных матчей одного игрока. Если он повторяется, значит тренер неэффективно работает на тренировках или неправильно строит общение после матча.

Заметка: в конце Главы 15 есть пример диаграммы матча.

## **IX. Тактические тренировки**

(Dent, 1995; Lamarche & Cayer, 1993; LTA, 1995; Reynolds, 1994; Schonborn, 1993; Van Fraayenhoven, 1989; 1991; 1993)

### **1. ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ И ПРИНЦИПЫ ТАКТИЧЕСКИХ ТРЕНИРОВОК ТУРНИРНЫХ ИГРОКОВ**

Основные цели и задачи тактических тренировок:

- Стимулировать тактическое мышление посредством упражнений на принятие решений.
- Развивайте способность маскировать и выбирать момент для атак.
- Оценивайте тактический риск.
- Увеличивайте тактическую уверенность запланированным давлением (например, активной атакой).
- Развивайте терпение.
- Приобретение и понимание удачных и понимание неудачных приемов в определенных ситуациях.
- Заставьте игрока использовать свободу выбора.

Тактические тренировки должны использовать воображение игрока и интеллект. Они должны включать следующие модели:

- Автоматические ответы на определенные ситуации.
- Ограниченные возможности и/или правила в различных ситуациях (например, прием глубокой подачи кроссом, резаный кросс слева на бегу, и т. д.).
- Тренируйте последовательность двух ударов: (например, подрезка и свеча, косой удар и глубокий удар в другую половину корта, глубокая подача и удар с лета в открытый корт, и т.д.).

Другими важными аспектами тактических тренировок являются:

- Заставьте игрока практиковать тактические варианты: например, «Если происходит это, то я делаю это».
- Заставьте игроков использовать 20% разнообразия, которое вселяет неуверенность в соперника, нарушает его тактическое предвидение: например, 2 подачи в длину, за ними – в центр, затем снова 2 в длину.
- Дайте игроку, понять какие у него есть возможности и ограничения.
- Подчеркивайте важность разнообразия и точности подач.
- Используйте видео анализ и наблюдение за другими игроками.
- Используйте упражнения на игру в роли (кумира игрока или др.), выполняя запланированные розыгрыши.

- Используйте разнообразие в игровых ситуациях.
- Тактические тренировки следует проводить с играющим партнером.
- Создавайте подходящие упражнения.
- Используйте тактические тренировки, которые заставляют игрока выбирать из многих альтернатив.
- Создавайте упражнения на предвидение (например, розыгрыши с соперником, но без мяча), затем обсудите их выполнение с игроком.
- Создавайте подходящие упражнения.
- Берите наиболее характерные для решения ваших задач ситуации из сыгранных вашими подопечными матчей или из видеозаписей.
- Обыгрывайте ситуации «кусочков сета».
- Организовывайте тренировочные сетки и игры против разных соперников.
- Изменяйте систему счета, чтобы подчеркнуть тактические успехи.
- Используйте видеоанализ сыгранных матчей и графические методы.
- Позвольте игроку «исследовать» свои возможности и их границы на корте, где он играет.
- Дайте игроку «исследовать» возможности и их границы различных соперников.
- Дайте игроку высказаться после ошибок и сделайте эту обратную связь конструктивной и объективной (что еще можно было сделать-?).
- Обращайте внимание на процесс восприимчивости.
- Совмещайте различные тактические цели ударов (подготовительный, выигрышный, предотвращающий удар) в пяти игровых ситуациях (подача, прием, игра на задней линии, выход к сетке, игра у сетки).

## 2. СОВЕТЫ ДЛЯ ТАКТИЧЕСКИХ ТРЕНИРОВОК

(Brabenec, 1994; Schonborn, 1993)

Большой процент тренировки должен включать наиболее повторяющиеся ситуации в матче (подача и прием). Другие важные советы включают:

- Упражнение с 4 ударами в розыгрыше:
  - после подачи - активный удар с отскока (предпочтительно справа).
  - подача и плотный первый удар с лета.
  - прием и плотный обводящий (или свеча).
  - атакующий прием и плотный удар с лета (или смеш).
- Подстраивайте тактические упражнения в соответствии с покрытием: (твердое: 6; грунтовое: 8 ударов в упражнении).
  - В упражнениях с корзиной изменяйте все возможные характеристики (высота, скорость, кручение) наброшенного мяча и обязательно установите обратную связь, что бы сообщить о результатах ударов вашим игрокам.

- Играйте каждый мяч, как будто это последний: полностью сконцентрировано, расслаблено, атакуя, агрессивно и активно. Стремитесь к высшим уровням исполнения во всех розыгрышах.
- Используйте тактику, которая даст вам наибольшие шансы и, которая раньше приносила вам успех независимо от игровой ситуации.
- Как трудолюбивая пчелка, подбирайте каждое возможное очко.
- Играйте агрессивно, но под контролем и старайтесь заставить соперника сделать ошибку вместо того, чтобы стараться выигрывать каждый мяч потрясающим ударом.
- Старайтесь выиграть как можно больше мячей: тогда у вас есть 100% вероятность выиграть матч.
- Не позволяйте себе быть раздраженным и подавленным на решающих розыгрышах или игровых ситуациях.
- Не поддавайтесь предрассудкам и мифам, например, совсем не обязательно бить вдоль линии при ударе с хавкорта.
- На турнирах и тренировках вводите свои собственные, индивидуальные элементы, не смотря на признанные теории, и используйте их как можно чаще, пока они успешно работают на вас.
- Полностью используйте остановки между розыгрышами и на переходах.

### 3. ТАКТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Поощряйте развитие навыков решения задач и принятия решений:

- Играйте матч, если один игрок выигрывает 3 мяча подряд, он выигрывает игру.
- Если игрок выигрывает первый мяч в игре, счет - 30-0.
- Игра на 11 мячей. Два игрока играют на счет. Подающий должен выиграть мяч за 11 ударов. Если это сделано, то он может подавать с лучшей стороны и должен выиграть следующее очко за 10 ударов. Если он теряет очко, подача переходит другому игроку, который должен выиграть очко до того, как сыграно 11 ударов. Продолжать до тех пор, пока игрок не выиграет очко за один удар, т.е. не принятая подача.
- Играйте все очки, начиная с набрасывания для того, чтобы создать особую тактическую ситуацию.

Упражнения для качественной атаки:

- Игроки играют розыгрыши. Область тренировки уменьшена до половины корта для парной игры и игрокам не разрешается заходить за заднюю линию.
- Игроки играют розыгрыши. Они должны стараться бить в верхней точке отскока.

- Игроки играют розыгрыши. Игрок А подает и играет с лета, а игрок Б должен принять в определенную точку.
- Игроки играют розыгрыши. Игрок А резко атакует, и должен сыграть с лета вторым ударом.
- Обмен ударами. Они должны сделать каждый последующий удар сильнее, чем предыдущий, пока не достигнута точка недостатка контроля. Затем начать все снова.
- Обмен ударами. Они могут использовать систему самооценки, например, от 1 до 10, чтобы описать скорость, с которой игрок ударил по мячу.

## Глава 4

**Биомеханика тенниса**

*«Если ты знаешь, как возвращать мои удары быстрой левой рукой, я - твой»*

**Марк Авелий Мартиалис, Римский поэт**

**I. Введение**

(LTA, 1995)

Чтобы уметь эффективно анализировать и улучшать технику, современным тренерам необходимо четкое понимание биомеханики.

Биомеханика — это учение о движении человека. Определяя наиболее эффективные модели движения, требуемые для выполнения ударов, теннисный биомеханик может потом анализировать эффективность движений игрока и попытаться определить, может ли игрок работать еще более эффективно.

Верное понимание биомеханики поможет вам ответить на ключевой вопрос:

«Что такое оптимальная техника?»

Оптимальная техника может быть определена как та, что позволяет производить наиболее эффективную комбинацию силы и контроля в технике удара и движений с минимальным риском травм и повреждений. При диагностике и исправлении техники игроков понимание биомеханики помогает тренеру избегать фокусирования на внешне невыразительных элементах удара (т.е. как удар смотрится) и поможет сфокусироваться на эффективности удара. Основные биомеханические принципы тенниса легко запомнить:

1. Баланс
2. Инерция
3. Противоположная сила
4. Момент
5. Эластическая энергия
6. Координационная цепочка

Ниже приведены более детальные объяснения:

**II. Баланс**

Баланс - это «способность удержать состояние равновесия динамически или статически». Так как теннис является спортом постоянного движения, он требует динамического баланса. Тренеру важно наблюдать за тем, удерживает ли игрок прямую линию (вертикальную ось) от головы до земли.

Например, когда игрок высшего класса находится в очень трудной ситуации, он все равно удерживает голову и верхнюю часть туловища в устойчивом положении для того, чтобы сделать эффективный удар.

### **III. Инерция**

Закон инерции гласит: «тело будет находиться в покое или в движении пока на него не подействует внешняя сила». Другими словами, инерция - это сопротивление тела движению или остановке. Как, например, теннисист начинает двигаться, замедляет движение и быстро изменяет направление. Предположим, когда вы стоите в позиции готовности, ваше тело и ракетка не движутся и, поэтому, имеют определенное количество инерции покоя. Когда вы реагируете на удар соперника, вы должны преодолеть вашу инерцию покоя, создавая достаточное усилие, чтобы двинуться благодаря сокращению мышц на ногах.

Когда мы делаем удар слегка согнутой рукой, существует меньший момент инерции, чем при ударе вытянутой рукой. Поэтому существует меньше сопротивления вращению, а значит и больше скорость головки ракетки.

### **IV. Сила противодействия**

«На каждое действие есть равное противодействие». Мы инициируем движение и технику удара от ног, надавливая на землю. Тогда земля «толкает» в ответ с той же силой. Эта сила реакции земли предоставляет импульс для взрывного первого действия.

Например, когда Беккер начинает подавать, он сначала надавливает на землю (сгибая колени) и это действие дает силу его мощной подаче.

### **V. Момент**

«Момент - это сила произведенная телом, или, точнее, **масса помноженная на скорость**». Существует два типа момента:

- Линейный: момент на прямой линии.
- Угловой: момент в круговом движении.

Линейный момент просто переводит массу тела вперед в направлении вашего удара (например, резаный удар слева Граф), тогда как угловой момент создается вращением тела у бедра или туловища (например, удар справа Агасси).

### **VI. Эластическая энергия**

Эластическая энергия - это «энергия, хранящаяся в мышце и сухожилии, как результат напряжения мышцы».

Натянутые мышцы и сухожилия хранят энергию таким же образом, что и эластичная лента. Например, когда Эдберг делает разножку после подачи и

выхода к сетке, он накапливает энергию в ногах, чтобы, приземлившись, он смог использовать взрывной первый шаг к мячу. Современные игроки так же используют этот принцип, чтобы «нагрузиться» (потянуться) в подготовительной фазе подачи и ударов с отскока, тем самым создают возможность произвести большую мощность.

## VII. Координационная цепочка

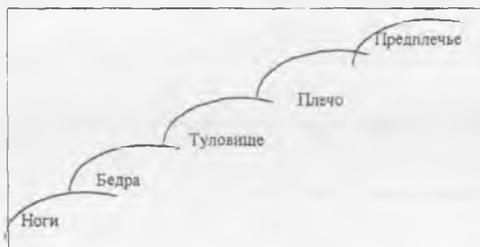
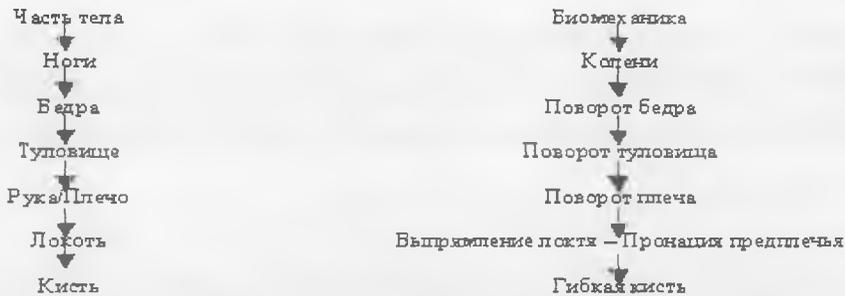
### 1. ВВЕДЕНИЕ

Такие слова как «чувство времени» и «ритм» часто используются тренерами, но что они в действительности означают и как мы можем научить игроков улучшить эти фундаментальные качества механики удара? Ответ лежит в принципе координационной цепочки.

Координационная цепочка включает «части тела, действующие как система звеньев, где сила, произведенная одним звеном или частью тела, следовательно передается следующему звену» (Groppel, 1984).

Оптимальная координация частей тела позволит эффективно переводить скорость по телу, сдвигаясь от одной части к другой.

Последовательность частей тела:



Скорость предыдущей части тела добавляется к следующей части, которая добавляет свою собственную скорость к общему результату. Так продолжается до конечной части цепи, когда, в идеале, ракетка ускоряется к мячу благодаря суммированной скорости. В диаграмме обратите внимание, как скорость всех частей тела добавляется «эффектом лестницы» для того, чтобы помочь в развитии скорости ракетки для удара. Координационная цепочка, часто называемая системой звеньев, является краеугольным камнем оптимальной техники, так как она:

- Максимизирует мощность.
- Повышает контроль.
- Отодвигает усталость.
- Предотвращает травму.

Анализируя эффективное использование координационной цепочки, тренеры должны знать, что:

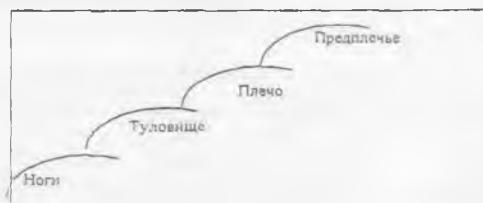
- Движение должно начинаться с земли вверх.
- Движение должно переходить от больших сегментов к меньшим.
- Движение должно быть своевременным и прогрессивным.

## 2. ПРОБЛЕМЫ КООРДИНАЦИОННОЙ ЦЕПОЧКИ

Существует, однако, четыре причины, по которым удар не может быть произведен достаточно мощно, не имеет контроля и может причинить травмы игроку в связи с проблемами в координационной цепочке.

### I. Пропущена часть тела:

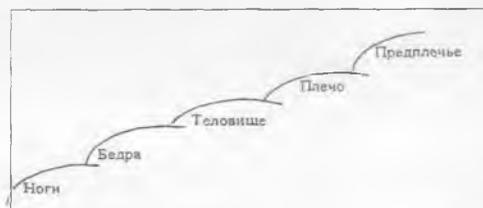
Если определенная часть тела пропущена, возможная мощность удара будет уменьшена и вероятность травмы увеличится. В данном примере бедра не были использованы для производства удара.



### II. Проблема синхронности:

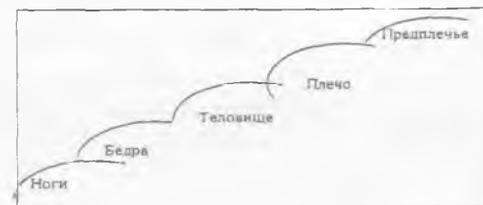
Синхронизация какой-то части тела вне очереди. Слишком рано начинает или слишком поздно заканчивает.

Результатом обычно является потеря мощности, контроля и увеличение вероятности травмы.



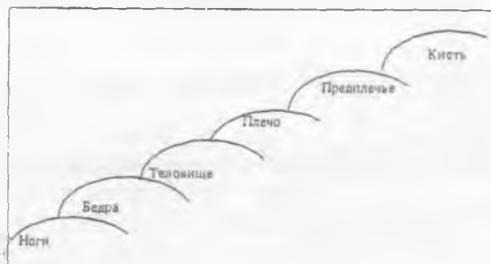
### III. Неэффективное использование частей тела:

Когда все части тела задействованы, но не достаточно эффективно, результатом является недостаток мощности в ударе.



#### IV. Использование «лишних» частей тела:

Использование большего количества частей тела, чем необходимо, часто заканчивается потерей контроля при ударе.



### 3. АНАЛИЗИРУЯ СВОЙ В КООРДИНАЦИОННОЙ ЦЕПОЧКЕ

В конце главы нарисована фигура, которая поможет вам проанализировать любые проблемы, возникшие в координационной цепочке игрока.

#### VIII. Практические применения биомеханики

Чтобы помочь лучше понимать практическое применение биомеханики в тренерской работе, мы отнесли биомеханические принципы к фазам каждого удара:

- Подготовка и замах
- Движение ракетки вперед и контакт
- Окончание удара

##### 1. УДАРЫ С ОТСКОКА

Подготовка и замах (Отслеживание)

Части тела	Поза тела	Биомеханические последствия	Практические заметки
Голова и плечи	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Голова прямо и неподвижно.</li> <li>• Глаза смотрят прямо.</li> <li>• Плечи ровные.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Легче предугадать удар соперника и полет мяча.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Учите игроков смотреть на мяч и высоко держать подбородок.</li> </ul>
Туловище	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сбалансированы статически или динамически.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Хорошая позиция между ударами действует как платформа, на которой выстроено движение, и с которого оно начинается.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Учите игроков занимать правильную позицию между ударами.</li> <li>• Используйте упражнения на координацию.</li> </ul>
Бедро	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Параллельно сетке.</li> <li>• На одной линии с туловищем и верхней частью тела.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Лучше баланс.</li> <li>• Контроль веса.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Учите игроков держать бедра, сбалансированными на прямой линии.</li> </ul>
Ноги	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Расставлены широко. Игрок должен стоять удобно и надежно.</li> <li>• Небольшие регулирующие шаги Разножка, когда соперник бьет по мячу.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Учите игроков постоянно двигаться.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Лучше баланс.</li> </ul>

## Подготовка и Замах (Движение к мячу)

Части тела	Работа тела	Биомеханические последствия	Практические заметки
Плечи и голова	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Движение для отвода ракетки от плеч к рукам.</li> <li>• Голова продолжает следить за мячом.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Энергия находится в плече, локте и запястьях.</li> <li>• Прогрессивное увеличение силы посредством частей кинетической цепочки.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Учите игроков смотреть за мячом при повороте плеч.</li> <li>• Держать голову прямо, неподвижно.</li> </ul>
Туловище	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Подготовка ракетки.</li> <li>• Руки помогают отвести ракетку.</li> <li>• Растяжка больших мышечных групп бедер, живота и груди для создания энергии.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Момент инерции.</li> <li>• Чем ближе ракетка и руки к телу, тем легче их отвести.</li> <li>• Растяжка и эластическая энергия. Растяжка мышц сохраняет энергию.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Заставляйте игроков растягивать мышцы верхней части тела.</li> </ul>
Бедра	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Следуйте взрывной силе ног.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Соединяют ноги с туловищем и верхней частью тела (часть кинетической цепочки).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Используйте упражнения на ловкость, чтобы улучшить координацию ног и бедер.</li> </ul>
Ноги	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Широко расставлены, игрок должен стоять удобно и надежно.</li> <li>• Ноги плотно стоят на земле.</li> <li>• Движение к мячу по прямой линии.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Широко расставлены, игрок должен стоять удобно и надежно.</li> <li>• Ноги плотно стоят на земле.</li> <li>• Движение по прямой линии.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Используйте упражнения на силу, чтобы развить мышцы ног.</li> </ul>

## ДВИЖЕНИЕ РАКЕТКИ К МЯЧУ

Части тела	Работа тела	Биомеханические последствия	Практические заметки
Голова и плечи	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Они остаются ровными и относительно неподвижными на протяжении удара, и поэтому легче удерживать баланс.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Неподвижность головы и гибкость плеч очень важны для баланса.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Учите игрока следить за мячом и держать подбородок вверх.</li> </ul>
Туловище	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Тело движется вперед.</li> <li>• Изменение центра тяжести.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Чем больше вес тела, тем стабильнее чувствует себя игрок, то тем тяжелее ему двигаться и останавливаться.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Для контроля требуемой степени равновесия важно научиться владеть верхней частью тела.</li> </ul>
Бедра	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вращение вперед.</li> <li>• Удерживайте баланс.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Помогает выиграть угловой момент благодаря вращению.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Учите игроков удерживать баланс между линией бедер и плеч.</li> </ul>
Ноги	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Широко расставлены.</li> <li>• Ноги перестают двигаться вперед, что заставляет верхнюю часть тела вращаться, так как оно не может продолжать движение по прямой линии. Сила исходит от земли.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Когда основа расширяется, игрок становится более сбалансированным.</li> <li>• Момент изменяется из линейного в угловой. Это придает игрок силу, которую он может использовать для удара.</li> <li>• Сила реакции земли. Сила прилагается, чтобы преодолеть естественную инерцию тела. Если что не сделано, тело продолжит движение вперед.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Взаимодействие с разными покрытиями будет различным. Игрокам необходимо ознакомиться с грунтовыми, травяными и пр. покрытиями.</li> </ul>

## Контакт

Части тела	Работа тела	Биомеханические последствия	Практические заметки
Голова и плечи	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Голова должна быть на одной линии с плечами для равновесия.</li> <li>• Плечи управляют движением руки.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Голова и плечи копируются, чтобы удержать баланс непосредственно во время удара по мячу.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Учите ваших игроков следить за мячом во время удара и держать подбородок вверх и вперед.</li> </ul>
Туловище и верхняя часть тела	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Правильное взаимодействие всех частей тела.</li> <li>• Хватка: чем ближе хватка к «Западной», тем острее траектории: пути ракетки во время контакта.</li> <li>• Напряжение хватки: напряжение необходимо для того, чтобы противодействовать ударам «не из центра», которые создают силу кручения.</li> <li>• Хорошая синхронность.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Правильным использованием цепочки координации тела придается скорость головке ракетки, в то время как угловой момент перемещается от тяжелых частей тела (которые движутся медленно, например, торс) к легким (которые должны двигаться очень быстро, например, кисть). Чтобы поддерживать формулу-массах скорость.</li> <li>• Западные хватки подходят для крученых ударов, так как прилагают силу кручения к мячу.</li> <li>• Сила кручения - это результат момента касания мяча при ударе и того, как далеко от центра ракетки был произведен удар.</li> <li>• Контроль цепочки координации и ее составляющих и интерпретация полета мяча.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Помните, что экстремальные хватки имеют свои недостатки, связанные с разнообразием и импровизацией ударов.</li> <li>• Удары, сделанные из удобного положения, требуют очень небольшого напряжения.</li> <li>• Необходимо помочь игроку бить в ритме для поиска скорости головки ракетки.</li> <li>• Научите игрока бить по мячу правильно, а не сильно.</li> </ul>
Бедра	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Параллельны плечам.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Бедра туловище и плечи, - основные элементы поддержания равновесия непосредственно во время удара.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Учите игроков важности удержания равновесия во время удара (0.004 секунды).</li> </ul>
Ноги	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Они могут оторваться от земли. Если нет, они продолжают силовую цепочку, созданную выше.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Они так же работают на угловой момент.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Отрыв от земли не влияет на баланс. Если кинетическая цепочка работает правильно.</li> </ul>

## Сопровождение

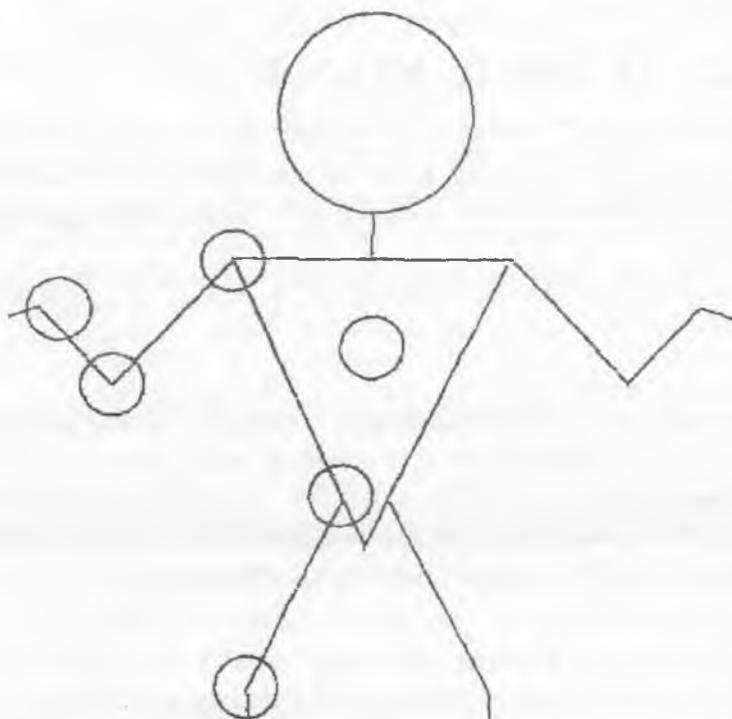
Части тела	Работа тела	Биомеханические последствия	Практические заметки
Голова плечи	<ul style="list-style-type: none"> <li>Глаза следуют за мячом.</li> <li>Плечи замедляются.</li> <li>Напряжение мышц падает.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>С расслаблением мышц выходит энергия. Это создает силу кручения.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Без адекватного поворота плеч очень тяжело генерировать силу.</li> </ul>
Туловище	<ul style="list-style-type: none"> <li>Взмах ракетки.</li> <li>Ракетка и руки близко к телу.</li> <li>Синхронное использование всех частей тела.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Угловой момент - это произведение веса тела и ракетки, двигающейся по дуге, и скорости маха.</li> <li>Чем ближе ракетка и руки к телу, тем легче делать мах.</li> <li>Правильное использование цепочки координации ускоряет головку ракетки.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Создание углового момента фундаментально для развития скорости ракетки. Но игроки должны быть хорошо координированы, чтобы это произошло.</li> <li>Чем дальше мах ракетки от тела, тем больше скорость ракетки. Идеальное движение варьируется в зависимости от особенностей игрока.</li> <li>Координация - жизненно необходима для прогресса в теннисе.</li> </ul>
Бедра	<ul style="list-style-type: none"> <li>Они заканчивают свое вращение вперед.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Конец углового момента.</li> <li>Бедро отставленной назад ноги занимает место бедра впереди стоящей ноги.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Акцентируйте внимание игроков на этом движении бедер.</li> </ul>
Ноги	<ul style="list-style-type: none"> <li>Нога находящаяся сзади занимает место передней.</li> <li>Трение между обувью и землей.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Использование линейного или углового момента в зависимости от удара.</li> <li>Трение переводит линейный момент в угловой.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Учите игроков переносить вес тела вперед.</li> <li>Плохого качества обувь с изношенными подошвами стеснит процесс.</li> </ul>

## 2. БИОМЕХАНИЧЕСКАЯ ФИГУРА

Приведенная ниже фигура поможет вам проанализировать проблемы, возникающие в координационной цепочке. Наблюдая за игроком, поместите подходящий символ в соответствующем «кругу сегмента тела», чтобы обозначить проблемную область.

### Ключ:

- X: Эта часть тела вообще не используется в цепочке.  
 I: Синхронизация этой части тела неправильна.  
 E: Эта часть тела используется, но неэффективно.  
 \*: Эта часть тела используется, когда она не должна быть задействована.



## ИТАК... ПРАКТИЧЕСКИЕ ПРИМЕНЕНИЯ

### БИОМЕХАНИКИ ТЕННИСА

- Используйте принципы биомеханики, чтобы лучше понять эффективную технику, анализировать и корректировать игрока технически.
- Теннис требует динамического равновесия,- постарайтесь удостовериться в том, что игрок держит голову и верхнюю часть тела неподвижно во время ударов.
- Так как сила для всех ударов инициируется от ног (сгибание коленей и давление заземлю), удостоверьтесь в том, что игроки эффективно используют сгибание коленей.
- Держите локти близко к телу во время подготовки ударов большой силы с отскока.
- Поддерживайте широкую основу и оставайтесь на сильно согнутых ногах для поддержания баланса и использования закона инерции.
- Делайте разножку, когда соперник собирается ударить по мячу.
- Ищите эффективное использование цепочки координации в ударах игрока, чтобы максимизировать мощность, улучшить контроль, отдалить усталость и предотвратить травму.
- Проблемы координационной цепочки включают: пропущенную часть тела, отсутствие синхронности, неэффективное использование частей тела и лишнее использование частей тела.
- Следите за частями тела, пропущенными или излишне использованными во время удара (например, слишком раннее открытие плеча на подаче)

## Глава 5

## ПЕРЕДОВАЯ ТЕХНИКА УДАРОВ

*«Хоть и очень приятно иметь хороший стиль,  
еще лучше - выиграть очко»*

Билли Джин Кинг

### I. Введение

Традиционный способ преподавания тенниса заключался в том, что тренер фокусировался на технике или выполнении ударов. Точные модели ударов были использованы тренером, чтобы «показать» игроку, как играть. Как только игрок овладевал «модельной» техникой, тренер переключался на тактику (т.е. применение техники в игровых ситуациях).

В преподавании тенниса сегодня теннис рассматривается как спорт, открытый для мастерства, где каждый удар может быть сделан по-разному. Игрок никогда не делает один и тот же удар дважды! Каждый удар требует, чтобы игрок прошел через следующий процесс:

**Восприятие --> Решение --> Действие --> Обратная связь.**

В сегодняшнем теннисе техника (действие) должна быть рассмотрена как функция биомеханических принципов, приведенных в предыдущей главе и как средство для более эффективного применения тактики. Техника удара игрока должна всегда зависеть от его тактических намерений. Проще говоря, форма (техника) должна следовать функции (тактике).

Существует множество способов выполнять современные удары. В этой главе, ради простоты и для того, что бы помочь улучшить обучение, мы попытались объяснить технику ударов в деталях и представить некоторые модели ударов игроков, которые эффективно их исполняли. Однако тренеры не должны забывать, что это примеры ударов, сыгранные в различных ситуациях. Существует много различных способов и ситуаций игры. Поэтому, когда вы начинаете обучать технике, старайтесь сконцентрироваться на тактических намерениях и биомеханике, и рассматривайте технику как способ более эффективного выполнения тактики.

### II. Удар справа

(Elliot et al. 1988; 1989; Tennis Australia, 1993);

#### 1. ВВЕДЕНИЕ

Удар справа - это один из наиболее важных ударов в теннисе. В современной игре во время обмена ударами с задней линии, удар справа используется наиболее часто.

Хороший удар справа может быть развит в сильное оружие всеми типами игроков. Этот удар часто используется для того, чтобы оказать давление на соперника и для доминирования в розыгрыше.

## 2. ХВАТКИ

Следующие хватки используются для игры справа в современной игре.

### I. Восточная хватка (eg. Stich, Novotna):

Восточная хватка - наиболее классическая хватка для удара справа. Удар с такой хваткой может быть сделан из любой стойки, от полузакрытой до полностью открытой. Контактная точка ниже и дальше от тела, чем при Полу западной или Западной хватках.

Эта хватка поощряет плоские или слегка крученые удары.

Восточная хватка будет описана ниже.

### II. Полу западная хватка (eg. Hingis, Medvedev):

Эта хватка имеет два важных элемента:

1. Отведенная кисть.

2. Закрытие плоскости ракетки на замахе и движении ракетки вперед.

Обычно играется в стойках от полузакрытой до полностью открытой.

Полу западная хватка будет описана ниже.

### III. Западная хватка (eg. Verasategui, Huber):

Эта хватка ведет к чрезмерному увлечению топспинами. Она идеальна для работы с высокими мячами (над плечом), но игроки, использующие эту хватку, обычно сталкиваются со сложностями, играя низкие удары. Поэтому такая хватка больше подходит для более медленных кортов.

### IV. Двуручная хватка (eg. Seles, Black):

Успех таких игроков, как Селеш в женском теннисе и Байрон Блэк в мужском теннисе сделал двуручный удар справа, признанным современным ударом, особенно теми игроками, которые достаточно быстры, чтобы скоростью заменить недостаток длины такого удара. При двуручном ударе справа, доминирующая рука находится с нижнего конца ручки (Восточная или Полузападная хватка)

### V. Континентальная хватка (eg. Edberg):

Эта хватка чаще используется для подачи, ударов с лета и смэшей, потому что необязательно изменять хватки для ударов справа и слева (с лета), и она разрешает максимально использовать гибкость кисти при резаных ударах (подача, смэш).

Она так же может использоваться для всех ударов, которые являются вариациями основных ударов (укороченный, низкий удар с лета, блокирующий удар с лета «stop-volleys», и т.д.).

Континентальная хватка не очень обычна для ударов справа с отскока, так как сложно справиться с высокими мячами. При этой хватке удар часто

делается с запозданием, что является причиной недостатка мощности в ударе.

Эта хватка может быть использована для резаного удара справа, обычно на травяном корте, и для блокирующего приема справа.

## **VI. Вывод:**

Полу западная хватка - наиболее часто используемая и наиболее "эффективная" хватка игроков высокого класса. Но тренеру важно понимать, что существует множество различных способов держать ракетку, и они должны искать наиболее эффективно. Давайте проанализируем главные характеристики удара справа при Восточной и Полу западной хватках.

## **3. ВОСТОЧНЫЙ УДАР СПРАВА**

### **I. Подготовка и замах:**

При расположении ладони на тыльной поверхности ручки, плоскость ракетки направлена прямо, и это позволяет делать «петлевой» отвод ракетки. Перенос веса может быть точно описан как движение на сзади стоящую ногу.

### **II. Движение ракетки вперед (на мяч) и контакт:**

Естественное движение ракетки - вперед, и во время контакта мяч прокручивается вперед по довольно плоской и низкой траектории. Угол тела в момент контакта, скорее всего, полузакрытый. Дополнительная сила производится переносом тела вперед на впереди стоящую ногу.

### **III. Проводка мяча:**

Тогда как произведенные силы направлены вдоль корта, игрок остается повернутым к сетке боком с головкой ракетки, движущейся по направлению к мячу, перед тем как ракетка уйдет за левое плечо.

## **4. ПОЛУ ЗАПАДНЫЙ УДАР СПРАВА**

### **I. Подготовка и замах:**

Подготовка Полу западного удара справа обычно инициируется локтем. Вообще, когда делается удар соперником, нога, ближняя к мячу, поворачивается и за этим следует подъем локтя (движение назад) и синхронный поворот плеч. Чтобы помочь замаху и развороту плеч, левая рука может быть использована для сопровождения ракетки назад.

В любом случае головка ракетки должна находиться выше, чем локоть к моменту начала движения ракетки вперед (на мяч).

### **II. Движение ракетки вперед (на мяч) и контакт:**

Движение ракетки вперед (на мяч) включает много важных элементов.

- Когда ракетка попадает в первую часть движения вперед, колени, которые были согнуты раньше, начинают выпрямляться.
- Локоть (или передняя часть руки) держится близко к телу для стабильности удара на ранней стадии движения ракетки вперед.

- Скорость локтя увеличивается непосредственно перед ударом ракеткой по мячу. Туловище вращается.
- Локоть распрямляется во время движения ракетки вперед. Правое бедро поднимается и поворачивается, что поднимает бьющее плечо. Траектория головки ракетки при движении вперед - от низкого положения к высокому. Из-за хватки лицо ракетки остается закрытым на протяжении всего движения вперед непосредственно до удара.
- Прямо перед ударом траектория ракетки увеличивается. Путь в основном создается фиксацией локтевого сустава. Удар ракетки по мячу так же несет в себе много важных элементов.
- Из-за хватки, кисть во время удара выгнута в запястье. Голова абсолютно неподвижна и глаза сфокусированы на точку удара.
- Во время удара ноги обычно стоят в открытой стойке. Исследования показали, что в 90% игроки высшего класса (мужчины и женщины) используют открытую стойку для удара справа.
- Распрямление коленей и поворот правого бедра способствуют переносу веса вдоль траектории головки ракетки во время замаха до и после удара. Головка ракетки может быть слегка ниже кисти во время удара. Это приемлемо. Если головка ракетки намного ниже кисти, может ослабеть хватка и уменьшиться контроль.

### III. Проводка мяча:

Движение ракетки вперед идет вверх из-под мяча к точке удара и продолжается дальше.

Чтобы проверить, проходит ли окончательное движение удара через мяч, нужно удостовериться в том, что предплечье идет параллельно земле.

Существует высокая степень индивидуальности в последних стадиях удара. Однако, чтобы избежать травм, правая нога обычно прокручивается и останавливается на уровне левой ноги.

Интересным элементом проводки мяча является действие (которое способствует максимальной скорости мяча во время удара и уменьшает риск травмы), а именно, подъем локтя на высоту плеча после удара, когда туловище раскручивается. Это предоставляет бьющей руке место для замедления без возможных травм. Если это делается правильно, плоскость ракетки будет обращена к корту в направлении сделанного удара.

Важные компоненты техники:

- Скорость головки ракетки.
- Прижатый локоть - для силы и стабильности.
- Начальная фиксация, а затем распрямление коленей, а так же вращение бедер и туловища (эффективное использование координационной цепочки).
- Непосредственно точка удара.
- Модель движения вперед и проводка ракетки.

## 5. ЗАПАДНЫЙ УДАР СПРАВА

Западный удар справа требует очень крутой траектории ракетки. Скорость ракетки в контактной точке очень высока. Удар делается в открытой стойке. Контактная точка выше и ближе к телу, чем при Восточной или Полу западной хватках. Проводка удара - больше в сторону и ниже в конце.

## 6. РЕЗАНЫЙ УДАР СПРАВА

Резаный удар справа делается при Континентальной или Восточной хватке. Ракетка движется вверх и назад над уровнем приближения мяча. Перед движением вперед-вниз непосредственно к удару по мячу, плоскость ракетки слегка открыта, чтобы добавить вращение (обратное). Контакт с мячом обычно происходит при более закрытой стойке и через впереди стоящую ногу.

При проводке удара ракетка движется вперед и вниз и обычно останавливается на уровне плеч.

## 7. ВАРИАНТЫ УДАРА СПРАВА

Какая хватка ни была бы использована игроком при ударе справа, в современной игре становится все более и более важным, чтобы игрок был способен оббежать мяч, посланный под левую руку и сделать атакующий удар справа, который, либо создает возможность выигрыша, либо приносит выигрышное очко.

По мере того, как игрок совершенствуется, он определяет для себя область атаки, (то есть, те зоны корта, в которых он может оббежать мяч, направленный под левую руку и сделать атакующий удар справа). Игроку также необходимо развивать специальную работу ног, чтобы он мог исполнять различные варианты удара справа.

Тренеру следует начать работать с игроком над этими вариантами с раннего возраста (т.е. 10-11 лет).

### III. Удар слева

(Elliot et al., 1989; 93; Groppel, 1983; Tennis Australia, 1994)

#### 1. ХВАТКИ

##### I. Восточная хватка (eg. Sampras, Novotna):

Это наиболее популярная хватка для одноручного удара слева среди игроков высокого класса. Эта хватка, где сустав большого пальца находится на передней поверхности, позволяет держать плоскость ракетки вертикально во время удара, оставляя кисть в удобной и сильной позиции.

##### II. Кисть с тыльной стороны ручки / экстремальная хватка слева (eg. Korda, Muster):

Преимущества расположения кисти с тыльной стороны ручки позволяют:

- Бить по мячу на уровне груди или выше.
- Бить по восходящему мячу.
- Бить по мячу, отскакивающему на нормальную высоту.

Недостатки проявляются в игре с низким мячом и при приеме подач на быстрых кортах. Техника одноручного удара слева описана ниже.

### **III. Континентальная хватка:**

Континентальная хватка используется игроками высокого класса (eg. MacEnroe, Manlikova). При этой хватке кисть ведет ракетку так, чтобы плоскость ракетки была расположена вертикально во время удара и позволяла рекомендованную модель кручения.

Чтобы использовать хватку для плоских и крученых ударов, игрок должен иметь достаточно сильную кисть и отличную синхронность действий. В современной игре эта хватка редко используется при одноручных крученых ударах слева.

### **IV. Двуручная хватка:**

1. Обе руки - Восточная хватка (eg. Sanchez Vicario).

2. Для нижней руки - традиционная хватка для удара слева и для верхней руки - Восточная хватка для удара справа (правша) (eg. Agassi, Hingis). Хотя двуручные игроки достаточно индивидуальны в своих хватках, для правши рекомендуется, чтобы правая рука использовала Восточную хватку слева или Континентальную хватку, а левая рука была помещена близко к правой, используя Восточную хватку справа или Полузападную справа. Такая хватка позволяет большую гибкость для разнообразных ударов, особенно для одноручного резаного удара слева.

## **2. КРУЧЕНЫЙ ОДНОРУЧНЫЙ УДАР СЛЕВА**

### **I. Введение:**

В современной игре крученый удар слева стал хорошим оружием:

- Делайте активный, высокий топспин.
- Постоянно увеличивайте мощностъ во время обмена ударами.
- Обводите соперника, атакующего у сетки.
- Делайте мощные обводящие удары вдоль линии.
- Делайте крутые косые кроссы (созданные топспином).
- Топспин слева может так же быть использован, чтобы сделать крученую свечу. Чтобы замаскировать свечу, отвод ракетки должен быть похож на отвод для топспина слева.

• Так как сейчас многие теннисные турниры играют на грунте и синтетическом покрытии хард-кортов, топспины слева становятся неотъемлемой частью арсенала передового игрока.

## II. Хватка:

Для большинства игроков, которые пользуются Восточной, Полу западной, Западной хваткой для удара справа, для одноручных ударов слева изменение хватки необходимо. Хватка изменяется свободной рукой, когда ракетка отводится. Существует три типа хватки, которые могут быть использованы для одноручного удара слева: Восточная, Экстремальная и Континентальная.

## III. Подготовка и замах:

С позиции готовности плечи и рука (и ракетка) поворачиваются как одно целое по мере приближения мяча. При достижении конечной стадии замаха существует два основных метода, при которых рука с ракеткой поднята приблизительно до высоты плеч, а ракетка на уровне головы или выше, например, поверните плечо, отведите руку и потом поднимите ее в позицию (похоже на половину U), или поверните плечо и немедленно поднимите руку в позицию для петли в замахе.

## IV. Движение ракетки вперед и контакт:

Основная траектория движения ракетки вперед оканчивается, когда игрок делает шаг правой ногой в сторону мяча и ракетка опускается ниже уровня летящего мяча (и ниже кисти). Согнутые колени помогают головке ракетки подвести ракетку под мяч без необходимости излишне опускать головку ракетки. Непосредственно перед ударом траектория ракетки увеличивается, что добавляет вращение мячу (топспин). Бедро вытянуто, поднимая бьющее плечо, которое помогает движению ракетки вверх.

Удар по мячу делается перед впереди стоящей ногой. Плоскость ракетки вертикальна и ракетка параллельна земле. Бросок головки ракетки во время удара производится ослабленной хваткой.

Заметьте также, что локтевой сустав распрямлен, так что рука почти прямая во время удара, таким образом, увеличивая скорость ракетки. Так же, предплечье находится на удобном расстоянии от тела во время удара.

## V. Проводка:

Ракетка продолжает двигаться вверх после удара. Для игрока важно держать голову прямо и сохранить баланс тела на протяжении всего удара. Проводка заканчивается выведением ракетки далеко вперед, тогда как головка ракетки (i) останавливается над кистью.

Телу и ракетке необходимо замедляться так, чтобы предотвратить травму. В большинстве случаев это может быть сделано с помощью вращения сзади стоящей ноги после основных фаз проводки и продолжения движения руки и ракетки до высоты пояса.

### 3. ДВУРУЧНЫЙ УДАР СЛЕВА

#### I. Введение:

Двуручный удар слева имеет много положительных черт. Некоторые из них перечислены ниже:

- Легкое использование хватки двумя руками.
- Никаких недостатков в том, чтобы достать удар, одноручный резанный удар слева
- используется по необходимости (т.е. в чрезвычайных случаях).
- Требуется меньше мышечной силы (в сравнении с одноручным ударом слева).
- Можно агрессивно бить высоко отскакивающие мячи.
- Возможность достать уходящие восходящие мячи. Во время удара две руки принимают толчок вместо одной.
- Возможна большая маскировка, чем при одноручном топспине слева, благодаря немного более позднему контакту.
- Некоторые исследования предполагают, что в двуручном ударе слева задействовано меньше частей тела, чем пять задействованных в одноручном ударе слева, и поэтому такой удар легче выучить.

#### II. Хватка:

Хватки для двуручного игрока:

1. Две Восточные справа (для левши).
2. Традиционная хватка слева для нижней руки и Восточная справа для верхней (для правши).

#### III. Подготовка и замах :

- Когда ракетка держится двумя руками, плечи поворачиваются автоматически.
- Перед шагом вперед бедра и туловище поворачиваются назад.
- Игрок делает шаг вперед и создает линейный момент.
- Ракетка поднята в петле за телом. Бедра начинают поворачиваться.

#### IV. Движение ракетки вперед и контакт:

Выше перечисленные последовательности обуславливают следующие действия:

- Бедра заставляют туловище поворачиваться.
- Обе руки поворачиваются вместе с туловищем, и до удара производится небольшое движение локтей или кисти.
- Мяч ударяется перед впереди стоящей ногой. Заметьте, что головка ракетки расположена вертикально и ракетка параллельна земле.

## V. Проводка:

Проводка очень индивидуальна, но обычно игрок закидывает руку и ракетку за плечо. Главный недостаток двуручного удара слева: сложно достать мяч в определенных ситуациях. Это можно преодолеть на ранней стадии обучения, научив двуручного игрока играть одноручный резанный удар слева, который может также использоваться для разнообразия (удар с хавкорта, изменение темпа, короткий косой и т.д.). Изучение одноручного резаного удара слева также облегчит развитие одноручного удара с лета слева.

## 4. ОДНОРУЧНЫЙ РЕЗАННЫЙ УДАР СЛЕВА

### I. Хватка

Хватки, которые могут быть использованы для одноручного резаного удара слева:

1. Восточная хватка слева.
2. Континентальная хватка.

### II. Подготовка и замах:

- Верхняя часть тела поворачивается, ракетка движется снизу вверх.
- Неиграющая рука держится на шейке ракетки, чтобы стабилизировать действие и повернуть
- верхнюю часть тела больше назад.
- Вес тела перемещается назад и вверх.
- В конце замаха локоть зафиксирован и плоскость ракетки почти параллельна земле и
- находится на уровне плеч.

### III. Движение ракетки вперед и контакт:

- Плоскость ракетки не меняет угол наклона от положения сзади сверху до вперед-вниз.
- Неиграющая рука отпускает ракетку, и вес тела перемещается вперед и вниз.
- Локоть распрямляется, кисть твердая и плоскость ракетки слегка открыта во время удара (максимум  $5^\circ$ ).
- Неиграющая рука уходит назад по принципу действие-противодействие и помогает поддерживать равновесие.

### IV. Проводка

Проводка индивидуальна но обычно игрок продолжает движение вниз и вперед перед тем, как остановиться. Ракетка и рука на уровне плеча.

#### IV. Подача

(Anderson, 1979; Elliott, 1988; Elliott et al., 1986; 1995; Van Gheluwe et al., 1985; 1986)

##### 1. ВВЕДЕНИЕ: ТЕХНИКА

На ранней стадии развития хорошей подачи важными элементами являются:

- Простое действие.
- Продолжительное действие.
- Хороший баланс и подброс мяча.
- Правильная хватка (начиная с Восточной хватки справа и постепенно переходя к Континентальной хватке).

Естественно, ритм подачи является важным критерием, обеспечивающим плавное действие подачи. На ранней стадии развития подачи необходимо научить правильной хватке, стойке и ритмичной модели замаха, что ассоциируется с высказыванием «обе руки вместе вниз, обе руки вместе вверх».

Это означает, что обе руки (с ракеткой и с мячом) двигаются синхронно. Другой важной идеей, которую следует внушить ученику, является контроль подброса мяча и эффективный перенос веса в направлении удара.

По мере технического роста игрока обычно вводятся следующие элементы подачи:

- Изменение хватки на Континентальную.
- Использование кисти для контроля подброса мяча.
- Добавляется кручение, как резаное, так и топспин.
- Поощряется более активная «плоская» подача.

Однако важно понимать биомеханику подачи, чтобы с успехом использовать передовую технику для превращения подачи в мощное оружие. Части тела действуют как система звеньев одной цепочки, где энергия (или сила), произведенные одним звеном (или частью тела), переносятся к следующему звену. Эта система звеньев была описана в предыдущей главе. Ее применение к подаче описано ниже:

ЧАСТЬ ТЕЛА	ПРОИЗВЕДЕННАЯ СИЛА
Проводка ноги.	Увеличивает скорость плеча.
Вращение туловища и плеча.	Увеличивает скорость бедра.
Подъем предплечья.	Увеличивает скорость локтя.
Распрямление предплечья и пронация.	Выравнивает ракетку для удара и увеличивает скорость кисти.
Фиксация руки.	Увеличивает скорость ракетки.

Важно понимать, что сила не развивается туловищем или рукой. Начальный источник силы происходит от земли в виде силы противодействия земли. «На каждое действие существует равное противодействие», - третий закон Ньютона.

Таким образом, начальный источник силы для передового игрока находится в действии ног (фиксированное сгибание и разгибание колен). Именно благодаря этому действию источник силы переносится через систему звеньев. Эффективный перенос этой силы объяснен на следующих страницах.

## 2. ХВАТКА

Сегодня обычная хватка подающего - континентальная. Однако, за последние несколько лет среди игроков высшего класса проявилась тенденция использовать хватку между Восточной справа и Континентальной, что позволяет придать мощност (eg. Becker).

## 3. РАЗВИТИЕ НАЧАЛЬНОЙ СИЛЫ ПРИ ПОДАЧЕ

Если давление на землю является способом создания силы (а значит и мощности), то сгибание коленей (фиксация и распрямление) - это очень важная техника.

Оптимальное сгибание коленей достаточно индивидуально, зависит от физической силы и координации подающего. Существует две проблемы, связанные с неправильным использованием коленей:

- Недостаточное или излишнее сгибание коленей.
- Для того, чтобы система звеньев была эффективна, необходима хорошая координация. Если сгибание коленей (фиксация и распрямление) не скоординированы с остальными звеньями, то мощност подачи будет уменьшена.

С точки зрения обучения существует несколько важных моментов:

- Когда рука с мячом начинает подниматься, левая рука и правое колено должны быть скоординированы в ритмичном движении .
- После того, как мяч подброшен, подающий должен держать левую руку вытянутой вверх. Тогда вес подающего может быть эффективно перенесен вниз (фиксация коленей).
- Тело подающего должно оторваться от земли, не нарочным прыжком, а как результат того, что игрок тянется вверх за мячом.

## 4. ВРАЩЕНИЕ БЕДЕР

Вторая часть звена в цепочке - использование бедер. Передовой игрок переместит мощност, созданную коленями, в туловище через бедра.

Вращение бедер происходит после того, как колени согнулись и выпрямились. Вращение бедер вверх поднимает плечо, которое переносит

ракетку дальше за спину подающего. Это действие требует отличной координации.

## 5. ВРАЩЕНИЕ ТУЛОВИЩА

Как только сила была перенесена от земли через ноги к бедрам, и бедра достигли максимальной скорости вращения, начинает поворачиваться корпус. У большинства хорошо подающих игроков наблюдается значительное вращение корпуса.

Заметьте, что по мере того, как поворачивается корпус, левая рука находится впереди, пересекая туловище. Это делается для того, чтобы замедлить вращение туловища и позволить руке ускорить движение к цели.

## 6. ВРАЩЕНИЕ РУКИ У ПЛЕЧА (ПЕТЛЯ МОЩНОСТИ)

Следующим звеном системы после поворота туловища является вращение руки у плеча. Когда рука находится в самом низу замаха за спиной, она внешне проворачивается плечом.

На замахе вверх и вперед, предплечье внутренне вращается на очень высокой скорости.

## 7. РАСПРЯМЛЕНИЕ ЛОКТЯ - ПРОНАЦИЯ ПРЕДПЛЕЧЬЯ

Следующая часть цепочки включает локоть:

- Локоть распрямляется из позиции, когда ракетка находится за спиной (в петле мощности).
- Происходит пронация (поворот на внешнюю сторону) предплечья и руки вокруг локтя.

Скорость этих двух действий очень высока и необходима аккуратность во избежание травм.

## 8. ФИКСАЦИЯ КИСТИ

В замахе (за спиной) и на ранней стадии движения ракетки вперед кисть супернатянута (рука сгибается назад на кисть). По мере того, как головка ракетки набирает скорость к моменту удара, рука фиксируется в кисти, пока она не становится во время удара относительно прямой в сравнении с предплечьем, и затем - головка ракетки продолжает двигаться на высокой скорости и кисть зафиксирована.

Действие кисти от супернатянутой позиции, через прямую (во время удара) к фиксированной (после удара) является конечной стадией в цепочке, которая производит мощную подачу.

## 9. СОПРОВОЖДЕНИЕ И ПРИЗЕМЛЕНИЕ НОГИ

Окончание переноса тела вперед передвигает игрока в корт. Плоскость ракетки производит вращение наружу, которое уменьшает напряжение связки плеча. Ракетка движется через корпус и замедляется. Игрок начинает восстанавливать баланс для следующего удара.

Многие тренеры верят, что мощная подача тесно связана со окрестным шагом, где сзади стоящая нога приземляется в корте первой после удара. Исследования показали, что ни одна техника (т.е. ни та, в которой впереди стоящая нога приземляется первой, ни та, в которой сзади стоящая нога приземляется первой) не связана с более высокой скоростью подачи.

Поэтому личные предпочтения игрока должны диктовать выбор техники.

## 10. КРУЧЕНАЯ ПОДАЧА

### I. Введение:

Исследования показали, что профессиональные игроки редко делают плоскую активную подачу. Обычно они подают быструю мощную подачу с кручением.

Крученая подача дает игроку больше шансов не сделать ошибку, так как мяч перелетает через сетку высокой дугой и выше отскакивает от земли. Чем грубее поверхность корта, тем выше отскок. Поэтому крученая подача эффективно используется на грунтовых кортах.

### II. Подготовка и замах .

- Во время крученой подачи мяч обычно подбрасывается над, или слегка из-за головы через левое плечо (для правши). Однако подброс мяча ведущих игроков практически одинаков для всех видов подач для облегчения маскировки.
- Верхняя часть туловища повернута слегка в сторону и выгибается назад.
- Верхняя часть туловища выгибается все дальше назад.

### III. Контакт.

- Тело поворачивается вверх и вперед в направлении удара.
- Мяч бьется сзади и слева головы подающего, а траектория ракетки - вверх через мяч.
- Ракетка к моменту удара находится под большим углом вверх.
- Правая нога движется относительно направления удара.
- Удар по мячу происходит слегка левее, чем при обычной подаче.

### IV. Проводка.

- Первая часть проводка направлена больше вправо.
- Ракетка продолжает двигаться наружу и вправо.
- Верхняя часть тела слегка наклоняется влево и затем поворачивается в направлении удара.
- Левая нога приземляется и принимает вес тела игрока, тогда как правая поднимается благодаря принципу действия-противодействия.

## 11. РЕЗАНАЯ ПОДАЧА

### I. Введение:

Резаная подача дает игроку возможность выбить соперника из корта, так как мяч пролетает над сеткой и отскакивает в сторону. Чем более гладкая поверхность, тем более эффективна такая подача, поэтому она часто используется на крытых и травяных кортах. Во время резаной подачи, ракетка движется по плоской траектории и поэтому придает мячу большее боковое кручение, чем кручение вперед.

### II. Подготовка и замах.

- Во время резаной подачи мяч обычно подбрасывается впереди и слегка справа (для правши).
- Однако подброс мяча ведущих игроков практически одинаков для всех видов подач для
- облегчения маскировки.
- Верхняя часть тела повернута слегка вбок и назад.
- Верхняя часть тела выгибается назад.

### III. Контакт.

Мяч ударяется у центра и сзади, а ракетка движется вверх через мяч.

- Тело поворачивается вверх и вперед по направлению удара. Верхняя часть тела резко поворачивается вперед.
- Ракетка к моменту удара находится под углом в левую сторону.
- Удар по мячу происходит слегка правее, чем при обычной подаче.

### IV. Проводка.

Верхняя часть туловища следует за мячом в направлении удара.

Правая нога приземляется и принимает вес тела игрока. Заметьте: на фотографиях показана подача левши.

### V. Удар с лета и его варианты

(Elliott, 1994)

#### 1. ХВАТКА

Игроки высшего уровня обычно используют континентальную хватку для обоих ударов с лета. Однако есть игроки, которые используют Восточную хватку для этих ударов, когда у них есть время подготовиться к удару. Исследования показали, что есть достаточное время, чтобы изменять хватки для удара с лета справа и слева.

#### 2. ПОДГОТОВКА И ЗАМАХ

Все хорошие игроки с лета делают разножку в тот момент, когда соперник собирается бить по мячу, как часть подготовки. Разножка имеет различные особенности :

- Игрок впрыгивает в позицию, ноги на ширине плеч.
- Ноги обычно параллельны сетке.
- Игрок создает основу, с которой может начаться быстрое движение.
- Разножка имеет следующие преимущества:
- Балансирует игрока.
- Позволяет возможное движение во всех направлениях.
- Растягивание мышц ног сохраняет эластичную энергию, чтобы позволить взрывное движение при приземлении.
- Увеличивает потенциал быстрого движения к мячу.
- Наклоняет туловище вперед.

Большинство тренеров склоняются к тому, чтобы замах для удара с лета был меньше замаха для удара с отскока, так как этот удар базируется на точности и контроле. Однако исследования, проведенные в Австралии, предоставили информацию, доказывающую, что такой подход требует пересмотра в случаях, когда речь идет о профессиональной игре. Исследования показали, что ракетка была уверено занесена за плечо как для удара с лета с линии подачи справа, так и слева. Ракетка была почти перпендикулярна корту в конце замаха справа. При замахе слева, вращение верхней руки слегка открывало ракетку к поверхности корта.

Вывод: Тогда как тренеры могут продолжать учить начинающих, что ракетка НЕ должна уходить за плечо при замахе, более передовым юниорам должно быть позволено увеличение дуги замаха, особенно при первом ударе с лета, следующим за подачей. Во время этого исследования все теннисисты высокого класса, играющие с лета (даже если они держали ракетку за плечом во всех ударах кроме кроссов у сетки) были в состоянии ударить мяч впереди тела, как говорится в тренерской литературе.

### **3. ДВИЖЕНИЕ РАКЕТКИ ВПЕРЕД И КОНТАКТ**

При ударе с лета справа ракетка движется вниз и вперед. Во время этого движения впереди стоящая нога выступает к летящему мячу, создавая полуоткрытую стойку. Плечи так же поворачиваются вперед, локоть распрямляется, плоскость ракетки слегка открыта, придавая обратное вращение мячу. Схожие характеристики проявляются при ударе с лета слева, но туловище вращается совсем немного. Точка удара находится дальше впереди, чем при ударе справа. Координация всех частей тела необходима для обоих ударов с лета и все связки должны быть относительно устойчивы во время удара.

### **4. ПРОВОДКА**

Ракетка движется вперед и вниз. Скорость движения постепенно уменьшается. Проводка очень короткая, игрокам важно проводить ракетку сквозь мяч почти параллельно сетке.

## 5. ВАРИАНТЫ УДАРА С ЛЕТА

(Applewhaite & Moss, 1987; Schonborn, 1983)

### I. Низкий удар с лета:

Низкий удар с лета - один из наиболее сложных ударов в зоне сетки. Игрок должен ударить по мячу очень низко над землей и близко у сетки, но в то же время - перекинуть его через сетку. Это защитный удар, но его можно сделать атакующим, если ударить его очень низко и близко к задней линии. Особые характеристики этого варианта заключаются в следующем:

- Игроку необходимо использовать такую же хватку, как и для ударов с лета и он должен делать короткий замах.
- Обычно этот удар делается на согнутых ногах и при наклоняющейся вперед верхней части тела.
- Движение ракетки вперед - движение от высокого к низкому. Плоскость ракетки слегка приоткрыта во время удара и кисть жесткая, но гибкая. Удар обычно имеет легкое обратное вращение и нуждается в точном соприкосновении, контроле и чувстве.
- Проводка очень короткая с восходящим движением, следующим за мячом, игрок поддерживает баланс.

### II. Высокий удар с лета:

Высокий удар с лета - это больше, чем изменение высоты удара с лета. Игрок должен бить по мячу, как правило, с хавкорта на промежуточной высоте (между обычным ударом с лета и смешем). Это защитный удар, но он может стать атакующим, если его бить сильно в угол и близко к линиям. Особыми характеристиками этого варианта являются следующие элементы:

- Игрок должен использовать ту же хватку, что и для ударов с лета и должен делать почти полный замах.
- Движение ракетки вперед идет от высокого к низкому. Плоскость ракетки параллельна сетке во время удара и кисть твердая, но гибкая. Удар обычно имеет легкое кручение вбок и нуждается в точном касании, контроле, чувстве и мощности.
- Проводка длинная с движением от высокого к низкому, следующая за мячом.

### III. Блокирующий удар с лета:

Блокирующий удар с лета - это комбинация удара с лета и укороченного. Ниже перечислены особенности этого удара:

- Ракетка медленно движется к удару.
- Во время удара плоскость ракетки слегка приоткрыта.
- Блокирующее действие производится расслаблением предплечья и кисти во время удара.

- Плоскость ракетки движется назад и вниз после удара. Проводка очень короткая

#### IV. Удар с полулета:

Передовое использование удара с полулета включает не только защитный вариант (т.е. когда удар с полулета делается с области линии подачи), но и атакующий вариант (т.е. когда удар делается ближе к задней линии с целью удивить соперника изменением темпа обмена ударами). Ниже перечислены особые черты этого удара:

- Ракетка движется назад и вниз с уменьшенным замахом, тогда как верхняя часть тела поворачивается. Игрок должен приспособиться к стойке боком.

- Сзади стоящая нога глубоко сгибается, ракетка движется вперед по траектории, параллельной земле.

- Зона удара почти на уровне щиколотки перед впереди стоящей ногой.
- Вес тела переносится вперед и слегка вверх для удержания равновесия.
- Проводка медленное восходящее движение.

#### V. The drive volley:

The drive volley - это комбинация высокого удара с отскока и удара с лета, как правило, справа. Это атакующий удар с лета и обычно играется с кручением. Ниже перечислены особые черты этого удара:

- Этот удар обычно играется с хавкорта против медленного высокого мяча на уровне плеч.

- Игроку следует использовать те же хватки, что и для ударов с отскока, он должен делать полный замах.

- Движение ракетки к мячу - как для топспина.
- Мяч бьется на бегу и зона удара над уровнем сетки. Используется достаточная скорость ракетки.

- Проводка полная и игрок продолжает приближение к сетке.

#### VI. Свеча с лета:

Свеча с лета - это комбинация свечи и -удара с лета. Этот удар может быть атакующим и защитным в зависимости от позиции игрока и соперника, а так же высоты и глубины удара. Ниже перечислены особенности этого удара:

- Игрок должен использовать те же хватки, что и для ударов с отскока или с лета, и он должен делать замах.

- Обычно этот удар делается на согнутых коленях и при наклоняющейся вперед верхней части тела. Движение ракетки вперед - движение по восходящей.

- Плоскость ракетки во время удара открыта и кисть жесткая.
- Удар обычно имеет легкое обратное кручение.
- Проводка короткая с восходящим движением, следующим за мячом.

## **VI. Смэш и его варианты**

(ДТВ, 1988)

### **1. ВВЕДЕНИЕ**

Передовые игроки должны постараться развить стабильный и мощный смэш. Основными характеристиками техники смэша являются: траектория мяча, выбор позиции, правильный подход и мощность.

Движение при смэше очень схоже с движением при подаче. Однако некоторые характеристики удара сильно отличаются. При смэше игрок не имеет контроля над траекторией мяча и поэтому он должен двигаться, чтобы найти лучшее место для удара. Так же просто необходимо чувство времени. По этой же причине смэш играется в половину действия подачи, где руки сразу же занимают позицию подготовки с уменьшенным замахом вместо того, чтобы двигаться «вместе вниз, вместе вверх».

### **2. ХВАТКА**

Игрокам следует использовать Континентальную или Восточную хватки справа.

### **3. ПОДГОТОВКА И ЗАМАХ**

Подготовка и замах требуют следующих элементов:

- Игрок поворачивается боком и попадает в позицию для удара, используя короткие подготовительные шаги.
- Верхняя часть тела наклоняется назад, и вес тела переносится на сзади стоящую ногу.
- Одновременно ракетка проходит быструю подготовку (укороченный замах, не маятник как в подаче),
- В конце замаха локоть согнут на уровне плеча и плоскость ракетки находится за головой игрока, но выше уровня головы.
- Неиграющая рука тянется вверх для баланса и координации. Идеально ровная линия может быть проведена от кончика неиграющей руки, указывающей на полет мяча, до зафиксированного локтя руки с ракеткой.
- Плоскость ракетки движется вниз за спину игрока (петля мощности).
- Если игрок выбрал правильную позицию, то мяч должен лететь на вытянутую левую руку.

### **4. ДВИЖЕНИЕ РАКЕТКИ ВПЕРЕД И КОНТАКТ**

Движение ракетки вперед и контакт имеют следующие характеристики :

- Головка ракетки ускоряется вверх и вперед благодаря силе, созданной кинетической цепочкой.

- Верхняя часть тела поворачивается вперед и правое плечо движется выше, чем левое (для правшей).

- Вес тела переносится на впереди стоящую ногу и пятка задней ноги поднимается.

- Предплечье и локоть полностью вытянуты во время удара.
- Пронация предплечья для плоского удара.
- Ракетка бьет по мячу насколько возможно перед головой игрока.
- Плоскость ракетки параллельна сетке и перпендикулярна направлению удара.

- Неиграющая рука начинает движение вниз, как следствие принципа противодействия.

## 5. ПРОВОДКА

Проводка имеет следующие характеристики:

- Предплечье вывернуто на внешнюю сторону (продолжение пронации).
- Верхняя часть тела следует траектории мяча и наклоняется дальше вперед.
- Неиграющая рука проходит под играющую, чтобы помочь удержать баланс.
- Вес тела переносится на впереди стоящую ногу.
- Игрок движется вперед, восстанавливаясь для следующего удара.

## 6. ВАРИАНТЫ СМЭША

### I. Смэш в прыжке:

Смэш в прыжке необходим против очень глубоких свечей. Основные технические моменты этого варианта:

- Быстрое движение в сторону с одновременным боковым шагом назад, чтобы достать мяч.
- Длинный последний шаг, чтобы попасть в нужную позицию и оторваться от земли. Обе ноги выполняют равновесное движение «ножниц» в воздухе (т.е. сзади стоящая нога занимает место впереди стоящей и наоборот).
- Верхняя часть тела поворачивается, удар происходит в воздухе.
- Неиграющая рука опускается.
- Игрок приземляется на отведенную назад ногу, а вторая нога направлена вперед.
- Обе руки не пересекаются и верхняя часть тела наклоняется вперед.
- Игрок отталкивается приземлившейся ногой, чтобы занять позицию для следующего удара.

### II. Смэш с отскока:

Смэш с отскока эффективен против высоких вертикальных свечей. Основные технические моменты этого варианта:

- Игрок отходит и дает мячу отскочить.

- Боковые подготовительные шаги используются для того, чтобы обойти мяч.
- Расширение основы поддержки для большего баланса.
- При ударе обе ноги игрока стоят на земле.

### **III. Смэш слева:**

Большинство ведущих игроков стараются поместить свечу на слабую сторону соперника (слева). Хотя такие свечи лучше отражать смешем справа (т.е. забежать под удар слева), иногда игроку у сетки необходимо использовать смэш слева. Основные технические моменты этого варианта:

- Используйте хватку слева или континентальную хватку.
- Поворачивайтесь боком к удару слева и пройдите боковым шагом под мяч.
- Отведите ракетку назад с плоскостью на уровне талии и ниже локтя.
- Поверните плечи, наклоните верхнюю часть туловища назад и перенесите вес тела на сзади стоящую ногу.
- Оторвитесь от земли.
- Используйте верхние части тела (плечо, локоть и кисть), вытягивая их для того, чтобы ускорить движение ракетки вверх к контактной точке.
- Бейте по мячу сверху слегка впереди тела и с головкой ракетки слегка вперед.
- После удара рука продолжает двигаться в направлении удара, кисть согнута, спина к сетке, и игрок приземляется на находящуюся сзади ногу.

## **VII. Другие удары для передовых игроков**

### **1. СВЕЧА И ЕЕ ВАРИАНТЫ**

(ДТВ, 1986)

#### **I. Хватка:**

Хватка такая же, как и для удара с отскока.

#### **II. Плоская свеча:**

Подготовка и замах:

- Подготовка схожа с подготовкой к удару с отскока
- Замах может быть слегка короче.
- Ракетка движется вниз и плоскость ракетки открыта.
- Колени зафиксированы, чтобы подстроиться к зоне удара, и вес тела переносится на
- сзади стоящую ногу.

Движение ракетки вперед и контакт:

- Плоскость ракетки открыта и ракетка переносится от очень низкой к очень высокой позиции
- гладким, медленным и контролируемым движением.

- Колени постепенно распрямляются, пока вес тела переносится вперед и вверх.

- Кисть твердая во время удара.

**Проводка:**

- Движение ракетки следует траектории мяча.

- Это очень высокое движение с ракеткой, останавливающейся над головой, причем все

- тело сохраняет баланс.

Современное использование свечи включает не только плоскую свечу, описанную выше, но так же крученую и резаную свечу. Свечи с обеих сторон следуют модели ударов с отскока и могут быть использованы для атаки и для защиты.

### **III. Крученая свеча:**

Это очень атакующий вид свечи. Как только мяч после этого удара появляется перед соперником, сильная крутка быстро опускает его. Когда мяч приземляется, он мгновенно отскакивает в сторону от соперника. Особые технические аспекты этого варианта свечи описаны ниже:

- Хватка и подготовка схожи с теми, что используются при крученом ударе с отскока.

- В конце замаха ракетка находится почти на уровне щиколотки, плоскость ракетки закрыта.

- Колени хорошо согнуты и вес тела перенесен на сзади стоящую ногу.

- В движении вперед игрок должен оттолкнуться опорной ногой, направить верхнюю часть туловища вверх и взмахнуть ракеткой быстро и точно снизу вверх.

- Во время контакта плоскость ракетки параллельна сетке и кисть свободна и расслаблена, что придает ракетке большую скорость.

- Проводка продолжается движением вверх и вперед. В конце движения ракетка находится высоко над головой, а тело поддерживает постоянный баланс.

### **VI. Резаная свеча:**

Эта свеча используется для защиты, так как она держит мяч очень высоко и дает игроку время на восстановление. Она требует точного подхода к мячу. Особые технические аспекты этого варианта свечи описаны ниже:

- Хватка и подготовка схожи на те, что используются при резаных ударах с отскока.

- В конце замаха ракетка практически на уровне щиколоток, плоскость ракетки открыта.

- Колени согнуты и вес тела перенесен на сзади стоящую ногу.

- В движении вперед игрок должен оттолкнуться опорной ногой, развернуть верхнюю часть туловища вверх и плоско взмахнуть ракеткой вперед и вверх.

- Во время контакта плоскость ракетки открыта и кисть твердая.

- Проводка продолжается движением вверх и вперед. В конце движения ракетка находится высоко над головой, а тело и неиграющая рука поддерживают постоянный баланс.

## **2. УКОРОЧЕННЫЙ**

(Nohm, 1987)

### **I. Введение:**

Ведущие игроки обычно используют укороченный на грунтовых или медленных кортах, где она очень эффективна. Укороченный так же эффективен на траве, особенно в женской игре. Игрокам следует совершенствовать этот удар как необходимую часть своей игры.

### **II. Хватка:**

Одинаковая хватка используется как для удара справа, так и для удара слева для маскировки, хотя могут быть использованы и Восточная и Континентальная хватки.

### **III. Подготовка и замах:**

Основными чертами этой фазы являются:

- Игрок должен находиться в корте, чтобы расстояние для полета мяча было меньше.

- Стойка игрока должна быть такой же, как и для удара с отскока, чтобы озадачить соперника.

- Замах так же должен быть схожим на замах для обычного удара с отскока (резаный или топспин) для маскировки.

- Высокая вертикальная траектория требуется, чтобы помочь мячу «умереть» при приземлении.

### **IV. Движение ракетки вперед и контакт:**

Основными чертами этой фазы являются:

- Когда ракетка находится в конце замаха с плоскостью выше ручки, она начинает двигаться вниз к точке встречи мяча.

- Это движение схоже с движением при резаном ударе с отскока. Скорость головки ракетки и ее контроль предельно важны.

- Плоскость ракетки открыта при контакте, кисть свободна и ракетка движется вниз при ударе, придавая мячу обратное кручение.

- При этом ударе необходимы деликатное касание и чувство мяча, что дает игроку возможность сбить скорость.

## V. Проводка

Основными чертами этой фазы являются:

- Проводка очень короткая и обычно заканчивается приблизительно на уровне талии.
- Плоскость ракетки открыта в конце движения.
- Тело удерживает баланс.
- Восстановление должно включать движение игрока вперед к сетке для следующего удара, чтобы сузить угол ответа для соперника.

## 3. УДАР С ХАВКОРТА

(Elliot and Marsh, 1989)

### I. Введение:

Удар с хавкорта - один из наиболее атакующих ударов в современном теннисе. Этот удар - начало выхода к сетке. Он обычно делается на бегу. Динамический баланс (голова и плечи ровные, устойчивые) очень важен для правильного выполнения этого удара. Удар с хавкорта справа обычно делается плоским или с кручением. Однако на быстрых покрытиях и на покрытиях с низким отскоком мяча может так использоваться резаный удар. Одноручный удар с хавкорта слева можно делать плоским, резаным и топспином.

Двуручный удар с хавкорта слева обычно делается плоским или с подкруткой. Однако рекомендуют, чтобы двуручный игрок слева развил одноручный резаный удар с хавкорта слева для разнообразия.

Игрок должен знать, что удар с хавкорта, хоть он иногда и бывает выигрышным, обычно является началом ряда ударов, ведущих к выигрышному удару с лета.

### II. Хватки:

Игроки часто используют Восточную или Полу западную хватку для ударов с хавкорта слева и права. Для резаных ударов с хавкорта могут быть использованы Континентальная или Восточная хватки.

### III. Подготовка и замах:

Основными чертами этой фазы являются:

- Плечи поворачиваются и туловище повернуто почти боком к сетке.
- Замах - продолжительное петлевое движение для топспина и прямое вверх для резаного удара.
- Замах более сжатый для топспина, чем для резаного удара.
- Верхняя часть тела в схожей позиции для обоих ударов.
- Ракетка поворачивается на большее расстояние для топспина, чем для резаного, но это движение все равно короче, чем движение для удара с отскока.

#### IV. Движение ракетки вперед и контакт:

Основными чертами этой фазы являются:

- Обе ступни расположены почти перпендикулярно к сетке.
- Тело продолжает движение к сетке.
- Центр тяжести выше при топспине, чем при резаном ударе.
- Зона контакта при ударе с обратным вращением (резаным ударом) дальше от тела, чем при топспине, при котором удар по мячу происходит ближе к шиколотке впереди стоящей тоги сравнительно с резаным ударом.
- Скорость ракетки непосредственно во время удара выше при топспине, чем при резаном.
- движение ракетки восходящее при топспине и нисходящее для обратного вращения.
- Во время удара плоскость ракетки слегка закрыта для топспина и слегка открыта для обратного вращения.
- Во время удара головка ракетки ниже кисти для топспина и выше кисти для ударов с обратного вращения.

#### V. Проводка

Основными чертами этой фазы являются:

- Скорость ракетки постепенно уменьшается.
- Ракетка продолжает опускаться при резаном ударе и подниматься при топспине.
- Игрок двигается вперед, готовый сыграть с лета.

### 4. ПРИЕМ

(Applewhaite & Moss, 1987)

#### I. Введение:

Прием подачи, наверное, один из важных, если не самый важный, ударов в современном теннисе. Приблизительно половина очков во время матча зависят от приема подачи.

Хотя основное движение очень схоже с обычным ударом с отскока, игровая ситуация совершенно другая, так как соперник, который подает, имеет возможность оказать большее давление на принимающего.

Существует два основных типа приема подачи: атакующий и защитный. Главной целью атакующего приема является оказание давления на подающего. Этот вид обычно применяется против слабых первых подач или против вторых. При атакующем приеме передовой игрок часто забегает под удар слева и делает топспин или плоский удар справа на слабую сторону соперника.

Главной целью защитного удара является удержание мяча в игре. Этот вид обычно используется против очень сильных первых подач или против косых (угловых) вторых подач. При защитном приеме передовой игрок часто

блокирует мяч, сбивая скорость. Защитный прием может быть очень высоким и глубоким ударом, если соперник остается сзади, или высокой свечой, если соперник после подачи выходит к сетке.

Стойка и работа ног, - главные элементы обоих видов приема. Игрок должен хорошо подготовиться, чтобы суметь быстро ответить на любую подачу, и должен быть полностью сконцентрирован на подбросе подающего. Важно делать разножку вперед в момент удара подающего по мячу и постараться перенести вес тела в движении вперед, чтобы использовать линейный момент в ударе.

Сейчас в теннисе высшего класса игрок часто делает шаг назад при второй подаче, чтобы появилось время и пространство для атаки приема.

## **II. Подготовка и замах:**

При атакующем приеме игроку следует использовать подходящую хватку для каждой стороны (т.е. Полу западную или Восточную). Замах должен быть схожим с замахом для обычного удара с отскока, хотя он может быть короче в зависимости от скорости мяча. Чем сложнее подача, тем короче должен быть замах для приема. Важно рано начать двигаться вперед по диагонали к удару для того, чтобы укоротить расстояние и уменьшить время для ответа соперника.

При защитном приеме игрок может использовать среднюю хватку (Континентальную), если нет времени реагировать на летящий мяч. Однако, если игрок достаточно быстр или подача не очень сложная, лучше использовать подходящую хватку для каждой стороны (Восточная хватка для удара справа). Замах должен быть схожим на замах для удара с лета или прямого плоского удара с отскока. Хотя он может быть короче в зависимости от скорости мяча (блокирующий прием).

## **III. Движение ракетки вперед и контакт:**

Движение ракетки вперед при атакующем приеме обычно схоже на движение при крученном ударе с отскока (восходящее). Зона удара обычно выше и дальше вперед, чем при обычных крученых ударах с отскока, из-за более высокого отскока мяча при подаче (крученая вторая подача). Когда игрок входит в удар, он вкладывает скорость, используя все части цепочки. Но в то же время он должен постараться удержать динамический баланс всех этих частей, особенно головы и верхней части туловища.

Движение ракетки вперед при защитном приеме обычно похоже на движение при ударе с лета (нисходящее) или при прямом ударе с отскока (вперед). Зона удара на приеме косых подач чаще больше впереди, чем при обычных ударах с лета или ближе к телу, как в нормальных ударах с лета. Игрок должен постараться ударить по мячу с компактным замахом и твердой хваткой, которая сбросит скорость мяча.

#### **IV. Проводка**

Проводка при атакующем приеме похожа на проводку при крученом ударе с отскока, разве что игрок выходит вперед после приема. В этой ситуации игрок обычно начинает двигаться вперед, приближаясь к сетке при ударе.

Проводка при защитном приеме похожа на проводку при обычном или блокирующем ударе с лета (короткая и компактная) в зависимости от мощности подачи. В этой ситуации игрок старается удержать мяч в игре и как можно быстрее восстановиться для следующего удара.

### **5. ОБВОДЯЩИЙ УДАР**

(MacCurdy & Tully, 1988)

#### **I Введение:**

Обводящий удар включает те же действия, что и удар с отскока. Но существует огромная разница: соперник находится у сетки и мяч должен обойти его. Одно из ключевых действий успешного обводящего удара - ударить низко над сеткой. Маскировка так же очень важна.

#### **II. Подготовка и замах :**

Подготовка и замах зависят от типа удара (т.е. справа или слева) и от кручения мяча (резаный, боковой или топспин). Топспины являются лучшим вариантом для обводки, так как они держат мяч низким и уходящим, что не дает сопернику легко достать мяч у сетки. Если возможно, лучше подготовиться заранее и приспособить длину замаха к летящему мячу. Игроку желательно постараться удержать устойчивую позицию, но иногда обводка делается и на бегу. В такой ситуации игроку необходимо удержать динамический баланс головы и верхней части тела.

#### **III. Движение ракетки вперед и контакт:**

Движение ракетки вперед и контакт зависят от кручения, приданого мячу, и направления удара (вдоль линии или по косой). Ракетка во время движения вперед и плоскость ракетки во время контакта похожи на положение при ударе с отскока. Ведущий игрок знает, как ударить вдоль линии или по косой из одной стойки. При ударе по косой контактная зона находится больше впереди тела, чем при ударе вдоль линии.

#### **IV. Проводка:**

Проводка зависит от кручения, приданого мячу, и направления удара. Движение ракетки во время сопровождения похоже на движение при ударе с отскока. При ударе по косой ракетка движется четко по направлению удара, тогда как при ударе вдоль линии движение ракетки более короткое.

## **6. УДАРЫ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ**

### **I. Введение:**

Игрокам высшего уровня необходимо уметь делать определенные удары в экстремальных ситуациях. Примеры таких видов ударов приведены ниже:

### **II. Игра спиной к сетке между ног:**

Игрок располагается так, чтобы мяч мог находиться между ног. При подготовке ракетка находится над головой, затем она движется вниз к зоне удара движением маятника. Игрок должен ударить по мячу на уровне циклоптика до того, как тот отскочит дважды. Кисть должна быть очень свободной и проводка является коротким движением вверх между ног. Игрок обычно подпрыгивает в момент удара.

### **III. Игра спиной к сетке сбоку:**

Игрок располагается так, чтобы мяч мог находиться справа от него. При подготовке ракетка находится над головой, затем она движется вниз к зоне удара движением маятника. Игрок должен ударить по мячу на уровне коленей до того, как тот отскочит дважды. Кисть должна быть очень свободной и проводка является коротким движением вверх, в сторону удара.

### **IV. Игра спиной к сетке через плечо:**

Игрок располагается так, чтобы мяч мог находиться у плеча слева. При подготовке ракетка находится на уровне талии, затем она движется вверх к зоне удара. Игрок должен ударить по мячу на уровне головы или даже выше до того, как тот отскочит дважды. Кисть должна быть очень свободной и проводка является коротким движением вниз в сторону удара.

## Глава 6

# ТЕХНИЧЕСКИЙ ДИАГНОЗ И КОРРЕКТИРОВКА (АНАЛИЗ И РАЗВИТИЕ/СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ)

*«Вы можете получить намного больше удовольствия от игры, если вы играете правильно и тренируетесь с целью»*

Мартина Навратилова.

## Введение

(Colette, 1991; LTA, 1995; Tennis Canada, 1988)

### 1. ПРИНИМАЯ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ ПОДХОД

Термины «диагноз» и «корректировка» использовались тренерами по теннису много лет. Однако, слова «диагноз» и «корректировка» подразумевают, что тренер занимается исправлением чего-то негативного (т.е. слабых сторон). Сегодня принято считать, что тренеру необходимо подходить к этой области более позитивно и думать о диагнозе как об анализе, а о корректировке как о развитии и совершенствовании (т.е. поиск сильных сторон). Такой подход может иметь огромное влияние на уверенность игрока в себе, что является основой развития игрока высокого класса.

По указанным выше причинам, когда мы будем продолжать использовать принятую терминологию «диагноза и корректировки», мы просим вас так же фокусироваться на положительных аспектах «анализа и развития/совершенствования» игроков.

### 2. СООТВЕТСТВИЕ И ЭФФЕКТИВНОСТЬ

Соответствие и эффективность, - основные элементы хорошей техники. То есть, хорошую технику можно определить, если она имеет соответствие (т.е. действенна) и эффективность (т.е. постоянна).

Соответствие техники - уровень схожести навыка с его моделью. Это значит, что основные элементы удара верные, что игрок хорошо сбалансирован, и что ракетка и тело хорошо скоординированы.

Эффективность техники - это уровень достижения практических целей навыка относительно конечного результата. Эффективность зависит от подготовки игрока (восприятие, работа ног, подготовка ракетки и тела), успешно связанной с фазой удара (работа ног, тела, ракетки, контакт с мячом).

Соответствие относится к биомеханической модели, представленной тренером, тогда как эффективность относится к полученному результату.

Если элементы техники правильны в смысле соответствия и эффективности, игрок имеет прекрасную базу для развития техники в

мастерство. Тренер должен изучить биомеханику и технику движений в теннисных ударах, чтобы развить наметанный глаз для распознавания соотношения соответствия и эффективности.

### **3. Модельная характеристика / диапазон возможности**

Модельная характеристика - диапазон возможности техники, использованной для данного навыка. Если навык выполняется в рамках критерия, обуславливающего диапазон возможности, то он может быть одобрен тренером и не требует коррекции.

Если технические недостатки могут ограничивать долгосрочное развитие игрока, то игрок находится вне диапазона возможности для данного удара и коррекция необходима. Если какой-либо навык оказывается вне диапазона возможности, то он не может быть одобрен тренером. Тренеру необходимо иметь представление обо всех аспектах, которые могут определить способность игрока совершенствоваться, чтобы решить какая модельная характеристика может быть установлена для определенного навыка.

Тренеру необходимо быть экспертом в наблюдении за движением, он должен понимать, как связаны различные части тела, как работают ноги и положение тела в каждом ударе. Важно иметь в голове модель, которая позволит наблюдать за тем, есть ли отклонения от нее в игре ученика. Эта модель может быть выстроена на основе биомеханических принципов, принятых в теннисе.

### **4. ОЦЕНКА, ДИАГНОЗ И КОРРЕКЦИЯ ТУРНИРНЫХ ИГРОКОВ**

(Appiewhaite, 1989; Crespo, 1993)

Оценка, диагноз и корректирование турнирных игроков являются важными аспектами работы тренера. Тренеру важно иметь положительный подход в оценке, диагнозе и коррекции турнирных игроков. Сосредоточьтесь на областях, которые можно улучшить вместо того, чтобы акцентировать внимание исключительно на исправлении ошибок.

Этот процесс с турнирными игроками отличается от работы с начинающими. С начинающими тренера должны фокусироваться на улучшении техники (исполнения ударов), тогда как с турнирными игроками целью является исполнение (результат). Работая с турнирными игроками, тренеру необходим более индивидуальный подход, чем с начинающими.

Турнирные игроки имеют более определенный стиль игры. Их игра наполнена большей мощностью, скоростью, ритмом и разнообразием. Поэтому оценка, диагноз и коррекция должны быть адаптированы под их индивидуальные характеристики.

Когда турнирные игроки соревнуются, они часто попадают в чрезвычайные ситуации. Поэтому тренера допускают большую ошибку, если они обучают ударам отдельно, не привязывая их к игровым ситуациям. При коррекции турнирных игроков, тренер должен принимать во внимание

расписание соревнований игрока и адаптировать процесс коррекции под это расписание (т.е. никаких существенных исправлений во время или перед соревнованиями).

Тренеру важно быть знающим, так как иногда сложно увидеть и откорректировать ошибку. При корректировке турнирных игроков техника связана с тактикой, физическим состоянием и интеллектуальными способностями. Некоторые технические ошибки турнирных игроков имеют тактический, физический или интеллектуальный источник, и наоборот. Тренер же должен обнаружить сфокусироваться на причине, а не на симптоме.

### 5. Факторы, влияющие на оценку, диагноз и корректировку (Applewhaite, 1989)

Данная таблица демонстрирует некоторые факторы, влияющие на этот процесс:

Характеристики	Факторы
Общие черты	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Возраст, опыт, другие спортивные занятия</li> </ul>
Игра в матче	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Метод игры: стиль игры.</li> </ul>
Технические	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Тактические модели, размещение, разнообразие, выбор ударов, и т.д.</li> <li>• Хватки, произведение ударов.</li> </ul>
Физические	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Форма, мобильность, способность восстанавливаться, общее состояние.</li> </ul>
Интеллектуальные	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Мотивация, цели.</li> <li>• Общее отношение к соревнованию, давление, практика, изучение, и т.д.</li> </ul>
Другие	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вовлечение семьи и друзей.</li> </ul>

### 6. ТИПЫ КОРРЕКТИРОВКИ ТУРНИРНЫХ ИГРОКОВ

(Crespo, 1993; Miley, 1995)

Основные типы корректировки включают следующее:

- Ситуация (например, сделать удар слева через ограду для большего вращения плеча).
- Использование помощи в преподавании (например, копейку в руку, чтобы прекратить скольжение хватки).
- Подсказки (например, боком/сверху ~ для изменения хватки).
- Аналогии (например, удар с лета - это все равно, что перехват).
- Ощущение (например, дайте игроку послушать звук крученной подачи).
- Мимикрия/воображение (например, представь, что ты Майкл Чанг, постарайся выйти из удара как он).
- При исправлении турнирных игроков тренеру необходимо делать различие между основными исправлениями и незначительными изменениями.

**К основным исправлениям** относятся важные аспекты технических характеристик игрока (стиль) или тактические характеристики (модели). Примеры исправлений такого плана:

- Технические изменения - хватки, замахи, основная позиция и движения тела, использование новых частей тела (переход от одnorучного к двуручному удару слева и наоборот) и т.д.
- Тактические изменения - фундаментальные изменения тактических моделей в пяти игровых ситуациях, изменение стиля игры и т.д.

**К незначительным изменениям или «настройкам»** относятся менее важные аспекты технических и тактических характеристик игрока. Примеры исправлений такого плана:

- Небольшие технические изменения - выбор времени для замаха, основное расположение ног и адаптация тела к различным мячам, слегка отличное использование частей тела и т.д.
- Небольшие тактические изменения - выбор удара, ожидание, тактический анализ, принятие решений и т.д.

## 7. КОГДА КОРРЕКТИРОВАТЬ

(Crespo, 1993; Melville, 1989)

Таблица перечисляет определенные «сезоны» в теннисе и подходящую корректировку в течение каждого из них:

Периоды	Когда начинать техническую корректировку
Тренировка / Подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Фаза подготовки - лучшее время для планирования технических исправлений.</li> <li>• Во время тренировок игрок не находится под влиянием стресса соревнования, есть много времени для работы и планирования тренировочных матчей и модельных тренировок.</li> <li>• Планируйте упражнения для исправления в начале тренировки, когда игрок еще не успел устать.</li> <li>• Планируйте по одной корректировочной цели на неделю или на две.</li> <li>• Планируйте техническую корректировку на подготовительный период (общий или конкретный) и тактическую корректировку - на конкретный подготовительный период или период перед соревнованиями.</li> <li>• Сначала отработайте технические исправления, потом - тактические.</li> <li>• Возможно, комбинировать технические исправления с изучением других навыков, если между ними нет взаимосвязи.</li> <li>• Используйте тренировочные или подготовительные турниры для проверки и оценки проведенных изменений.</li> <li>• Время сразу же после сезона может быть удобным для начала корректировки: нет давления матчей и ошибки еще свежи в памяти.</li> </ul>
Соревнование / Перед соревнованием	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Это худшие периоды для корректировки турнирных игроков, так как они соревнуются и им необходимо поддерживать уверенность в себе для достижения хороших результатов.</li> <li>• Для проведения корректировки удостоверьтесь в том, что он не будет соревноваться минимум в ближайшие две недели, в зависимости от важности коррекции.</li> <li>• Давление матчей, рамки времени не дают возможности сделать корректировку.</li> </ul>
Переходный период / Отдых	<ul style="list-style-type: none"> <li>• В переходном периоде не рекомендуется корректировать игрока, так как игроку необходимо восстановиться, заняться другими видами спорта, или просто отдохнуть.</li> <li>• Это не лучшее время для начала корректировки, так как не всегда есть рядом тренер, способный предоставить обратную связь.</li> </ul>
Официальные матчи	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Во время матча не рекомендуется корректировать игрока или даже делать технические комментарии.</li> <li>• Если какие-то тактические аспекты были представлены на тренировках, то о них можно напомнить во время матча.</li> </ul>

## II. Как корректировать турнирных игроков

(Applewhaite, 1989; Brody, 1989; Colette, 1991; Crespo, 1993; Groppe, 1991)

### 1. ПРОЦЕСС КОРРЕКТИРОВАНИЯ: ФАЗЫ

При планировании корректировки тренер проходит через серию определенных фаз:

Фаза	Характеристики
Наблюдение за навыком: сигналы и техника	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Чаще наблюдайте за игроком.</li> <li>• Наблюдайте за его игрой с разных точек.</li> <li>• Наблюдайте игрока в различных ситуациях: тренировка, матч и т.д.</li> <li>• Будьте систематичны, заведите определенный порядок.</li> <li>• Используйте медицинский осмотр.</li> <li>• Регулярно используйте видео: используйте видеоманитофон с различной скоростью просмотра и увеличением определенных моментов игры.</li> <li>• Спрашивайте себя: что я вижу? чего я не вижу? почему?</li> <li>• Оценивайте уровень успеха игрока.</li> </ul>
Анализ проблемы: «за» и «против»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Этот ли аспект является проблемой развития игрока?!</li> <li>• Используемая сейчас техника менее эффективна, чем та, которую игрок может освоить?</li> <li>• В чем важность проблемы?</li> <li>• Что это за проблема: техническая, тактическая, физическая, интеллектуальная, другая?</li> <li>• В чем причины проблемы? Почему она появилась? Каковы последствия проблемы?</li> <li>• Когда появилась проблема?</li> <li>• Могу ли я исправить проблему?</li> <li>• Может ли игрок позволить себе принять неминуемое краткосрочное понижение эффективности игры?</li> <li>• Могу ли я полностью убедить игрока в том, что перемена необходима и стоит сложного переходного периода?</li> </ul>
Решение об исправлении ошибки и методе исправления.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Следует ли мне исправлять проблему?</li> <li>• Какими методами и способами исправления я располагаю?</li> <li>• Какая методологическая прогрессия подходит лучше всего?</li> <li>• Как много времени займет исправление?</li> <li>• Нужна ли мне будет помощь коллег или других экспертов?</li> <li>• Какие цели должны быть поставлены для процесса исправления?</li> </ul>
Практический процесс корректировки: методология и техника исправления	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Начальная фаза (понимание): стадия мышления.</li> <li>• Закрытая фаза (практика): ассоциативная стадия.</li> <li>• Открытая фаза (принятие решений): автономная стадия.</li> <li>• Матч (принятие решений): автономная стадия.</li> <li>• Другие прогрессивные аспекты: см. таблицу ниже для больших деталей.</li> </ul>
Оценка процесса	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Конечный анализ: что правильно? что идет не так как улучшить процесс в следующий раз</li> <li>• Применение на корте: результат и чувства игрока. Ставьте цели на исполнение для матчей.</li> <li>• Обратная связь к игроку: положительные аспекты.</li> </ul>

### 2. ТЕХНИКА КОРРЕКТИРОВКИ И МЕТОДОЛОГИЯ

Методологическая прогрессия представлена ниже:

Фаза	Характеристики
Начальная фаза	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Игрок должен понять ошибку: осознание ошибки - первый шаг в корректировке удара.</li> <li>• Используйте имитацию, видеозаписи или статистику матча. Сравните игрока с моделью (его примером для подражания).</li> <li>• Используйте фотографические модели, сделав серию «ментальных картинок» на различных стадиях последовательности действий игрока, Например: позиция готовности -</li> </ul>

	<p>копен замаха - позиция удара - копен сопровождения.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Говорите о различиях и о конкретных аспектах, которые следует улучшить. (Дайте игроку понять, что существует несоответствие между его действиями и действиями «кумира»).</li> <li>• Расскажите игроку о причине несоответствия и как это несоответствие можно убрать (информация об ошибке).</li> <li>• Не используйте одну и ту же информацию об ошибке для анализа и для корректировки.</li> <li>• Цикл исполнения, информация о несоответствии (если есть) продолжают до тех пор, пока исполнение не будет соответствовать модели.</li> </ul>
Закрытая фаза	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Используйте технику замораживания (попросите игрока остановиться па определенной стадии удара).</li> <li>• Используйте имитацию (с/ без мяча и ракетки, упражнения с одним мячом и т.д.).</li> <li>• Используйте видеозаписи и повторы.</li> <li>• Используйте разнообразные набрасывания мяча и задания различной сложности. Используйте упражнения с корзиной для начала процесса корректировки.</li> </ul>
Открытая фаза	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Обмен ударами с тренером или другим игроком, розыгрыш очков, игровые ситуации и модельные тренировки (постоянные условия).</li> </ul>
Матч	Тренировочные матчи, различные условия и виды счета, в которых уверенность игроков моделируется, как и в настоящем матче или турнире.
Другие прогрессивные аспекты	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Никаких ракеток, никаких мячей (концентрация только на теле).</li> <li>• Никакой сетки или расстояния до сетки (игрок ближе к ней).</li> <li>• Никаких линий, никакого корта (концентрация только на ударе).</li> <li>• Никакого соперника (концентрация только на полете мяча).</li> <li>• Никакого движения к мячу (легкое набрасывание мяча).</li> </ul>

### Указания для видеозаписи:

- Если вы используете видеозаписи для диагноза и корректировки, следующие советы могут помочь:
- Записывайте удары как минимум с двух точек.
- Приближайте камеру, чтобы рассмотреть работу ног.
- Приближайте камеру, чтобы рассмотреть поворот плеча.
- Запишите правильную модель удара для противопоставления с игрой ученика (процесс микро преподавания): смотрите ниже для деталей.
- Используйте проверочные списки в комбинации с видеозаписями.
- Заставьте игрока оценить свою игру на видеокассете.

### 3. СОВЕТЫ ДЛЯ КОРРЕКТИРОВКИ

Когда тренеры исправляют передовых игроков, они должны помнить о следующих моментах:

#### I. Ищите причину, а не симптом:

Постарайтесь найти причину проблемы и не фокусироваться исключительно на симптоме. Например, когда игрок опаздывает с ударом справа, поздний контакт - это только симптом, а причиной может быть поздняя подготовка (излишний замах), плохое движение и многое другое.

#### II. Остерегайтесь основной хирургии:

Будьте осторожны при исправлении основных элементов (например, изменение хватки).

#### III. Постарайтесь вовлечь игрока в решение/ технику исправления:

Многие тренеры рассказывают игроку о проблеме и о ее решении (например, «ты поздно бьешь - бей больше впереди!») Лучше вовлечь игрока

в процесс корректировки. Это поможет игроку быть менее зависимым от тренера. Методы вовлечения игрока включают:

- Эффективные расспросы.
- Использование подсказок/ команд.
- Дать игроку самому оценить себя (по десятибалльной шкале).

#### **IV. Помните о важности правильного набрасывания мяча:**

Тренер должен постараться поместить мяч в месте, которое позволяет игроку повторять и практиковать действие. Набрасывание должно происходить по траектории и с силой, подходящей уровню игрока. Встаньте сами или поставьте игрока на половину корта (даже ведущего игрока), чтобы заставить его сконцентрироваться на выполнении удара, чтобы позволить вам достать больше мячей или набрасывать более эффективно одновременно наблюдая и корректируя.

#### **V. Давайте простую и точную информацию.**

**VI. Стройте инструкцию/ корректировочную технику в зависимости от типа ученика. (Учится ли он, наблюдая и имитируя, слушая или чувствуя?).**

**VII. Стройте инструкцию/ корректировочную технику в зависимости от стадии обучения данного действия (мысленная/ ассоциативная/ автономная).**

#### **VIII. Наблюдайте за соответствием между хваткой, стойкой, контактной точкой и траекторией замаха:**

Тренер должен быть уверен, что в этих элементах нет несоответствия. Примеры проблем такого плана:

- Игрок использует Западную хватку справа и полузакрытую стойку вместо открытой.
- Игрок использует Полу западную хватку справа и контакт Континентальной хватки (ниже уровня талии, слегка поздно, вместо контакта на уровне плеча и впереди).
- Игрок использует Полу западную хватку справа и траекторию замаха Восточной хватки справа (постепенный мах от низкого к высокому вместо кругого).

#### **IX. Облегчайте стресс:**

При корректировке важно постараться облегчить стресс игрока. Ниже перечислены способы:

- Обучение чему-то новому вместо разрушения существующего удара.
- Уменьшить принятие решений игроком (закрытая ситуация).
- Не обучайте нескольким вещам одновременно.
- Использование положительного «бутерброда».
- Вера в успех (оптимальный вызов).

#### **X. Спрашивайте почему игрок не может выполнить инструкцию/ исправление:**

Когда у игрока не получается исполнить какой-то прием, тренер должен спросить себя - почему? Часто тренер обвиняет игрока. Однако обычно виноват сам тренер, а не ученик. Когда игрок не может выполнить изменение, тренер должен принять во внимание следующее:

- Понимает ли игрок инструкции? Например, может ли он выполнить действие без мяча (имитация)? Если игрок не понимает инструкции, то следует снова повторить их, используя другой тип обучения (визуальный, вербальный, кинестетический). Если игрок все понимает, то спросите:

- Не слишком ли трудное задание? Возможно, его надо сделать легче (легче набрасывание - меньше принимать решений).

Если вы не довольны тем, как игрок понимает задание и уровнем его сложности, то, скорей всего, игроку просто необходимо время! Некоторым людям нужно больше времени, чем другим, для выполнения задания - будьте терпеливы.

#### **XI. Используйте похвалу при любой возможности:**

Когда игрок пробует исправить удар, старайтесь не останавливать набрасывание после каждой ошибки игрока. Наоборот, подождите, пока игрок выполнит удар хорошо, остановите упражнение и похвалите игрока.

#### **XII. Закройте навык и затем постепенно открывайте его по мере того, как игрок становится более умелым:**

При изучении нового навыка или исправлении существующего, на ранних стадиях обычно лучше лимитировать принятие решений учеником. Например, обучая резаному удару слева, сначала игрока можно просить выполнять только резаные удары слева. Когда игрок становится более умелым, его можно попросить чередовать резаный удар слева с крученым ударом слева.

Затем можно усложнять обучение резаными ударами слева при низком и очень высоком мяче, топспином при мяче на уровне талии (игрок принимает решение об ударе). Наконец, тренер и игрок могут играть на счет, и игроку остается полная свобода решения, когда использовать резаный удар слева (матчевая ситуация).

#### **XIII. Дайте игроку возможность исправить самого себя:**

Когда игрок проигрывает мяч (например, в сетку), имейте под рукой мяч, чтобы набросить такой же тип удара и дать ученику шанс исправить следующие удары самому.

#### **XIV. Используйте подходящие примеры для подражания:**

Например, покажите группе видео с Майклом Чангом перед тем, как работать над движением. Подражание может помочь исправить ошибки.

**XV. Ищите действительную причину ошибок:**

Является ли проблема технической, тактической, интеллектуальной? Например, когда игрок постоянно ошибается во время важных моментов матча, проблема совсем не обязательно должна быть ментальной, проверка может показать, что игрок сбивается только на ударах справа в важные моменты матча, но никогда не сбивается на подаче, ударах с лета или слева, поэтому правильно будет искать техническую ошибку.

**XVI. Давайте игроку советы, по которым он может исправлять себя сам (например, локоть высоко для большей скорости ракетки).**

**XVII. Устанавливайте обратную связь на исполнение, а не на результат.**

**XVIII. Не бойтесь спрашивать мнение другого тренера - смирите свою гордость!**

**XIX. Используйте мишени и различные приспособления при корректировке.**

**XX. Помните, что лучшие исправления - те, которые игрок получает «даром», ... ему не нужно думать о них!**

**4. ОБЩЕНИЕ/ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ С ИГРОКОМ**

(Colette, 1991; Crespo, 1993)

Тренер и игрок должны согласиться на совместном исправлении ошибки. Между прочим, большая часть корректировочного процесса - рутинная работа. Тренер может использовать диаграммы, видеозаписи и биомеханическую информацию для объективного представления мнения.

Для создания положительной атмосферы обучения важно понимать корректировку как постоянный процесс улучшения, в котором тренер и ученик разделяют ответственность за все фазы корректировки и решения. Ниже перечислены несколько важных аспектов процесса корректировки:

- Ставьте цели: корректировка - общая цель для тренера и игрока.
- Поддерживайте общение.
- Разговаривайте о проблемах и предоставляйте практические решения.
- Не занимайтесь несколькими проблемами одновременно.
- Не ждите мгновенных и быстрых результатов.
- Имейте записи краткосрочных целей и постарайтесь достичь их.

Оценивайте последствия процесса корректировки позитивно и конструктивно. С другой стороны способность тренера исправлять зависит от его знаний. Чем лучше тренер знаком с ударом, тем легче он может увидеть несоответствие и причину.

Тренер должен использовать определенные приемы для эффективной корректировки. Существует два главных типа таких приемов:

Внешние	Внутренние
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Словесное: хорошо! здорово отлично сработано, и т.д.</li> <li>• Телодвижения: аплодисменты.</li> <li>• Лицо: улыбка.</li> <li>• Контакт: пожатие рук.</li> <li>• Близость: стоять рядом.</li> <li>• Действие: продемонстрировать первому.</li> <li>• Знак внимания: принести попить.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Установка целей, которые увеличивают отдачу: желание играть как можно лучше, игра ради удовольствия, дружбы, физической полготовки и т.д.</li> </ul>

### III. Технические проверочные листы турнирных игроков

(Tennis Canada, 1988; USTA, 1991; Fraayenhoven, 1997)

#### 1. ВВЕДЕНИЕ

На следующих страницах мы представили серию проверочных листов для диагноза технических элементов турнирных игроков. Каждый удар разделен на части. Каждая часть имеет несколько элементов, которые определяют главные характеристики удара.

Тренер может использовать проверочные листы для каждого удара как основной план для оценки, диагноза и корректировки турнирных игроков. К тому же, такие листы могут быть приспособлены для других ударов, как, например, свеча, удар с полулета, с хавкорта, укороченный, прием, и т.д.

Тренеру необходимо использовать проверочные листы для оценки и корректировки игроков, чтобы быть систематичным и логически развивать процесс кооректировки.

В учебнике 1го Уровня мы включили проверочный список, который покрывал следующие аспекты:

- **Отношение игрока**
- **Стартовая позиция**
- **Хватка**
- **Контроль**
- **Движение/ работа ног**
- **Подготовка ракетки**
- **Подходит ли замах для удара?**
- **Контактная точка/ область удара**
- **Контроль плоскости ракетки в области контакта**
- **Баланс/ перенос веса**
- **Окончание**
- **Восстановление**

## Проверочный лист корректировки ударов с отскока

Имя игрока: \_\_\_\_\_

Имя тренера: \_\_\_\_\_

Дата заполнения листка: \_\_\_\_\_

АСПЕКТ	НУЖНО УЛУЧШИТЬ	КАК УЛУЧШИТЬ
<u>Подготовка:</u> 1. Общая подготовка. 2. Ракетка по отношению к мячу (высоко или низко). 3. Расстояние ракетки от тела. 4. Наблюдение за мячом, выборочное внимание. определение характеристик полета мяча. 5. Работа ног. 6. Степень поворота плеч. 7. Быстрота поворота плеч. 8. Длина, скорость и форма замаха. 9. Предвидение (техническое и тактическое)		
<u>Баланс:</u> 1. Разножка. 2. Работа ног (первый шаг. боковой шаг, использование рук. и т.д.). 3. Подготовка частей тела. 4. Оставаться внизу во время контактной точки. 5. Уровень сгибания коленей. 6. Вход в удар. 7. Баланс во время контакта. 8. Баланс на протяжении всего удара. 9. Растяжка и вращение.		
<u>Контактная точка:</u> 1. По отношению к телу. 2. Положение головы. 3. Контакте мячом в высшей точке. 4. Перенос веса. 5. Контакт с восходящим мячом. 6. Работа ног: расположение		
<u>Замах:</u> 1. Как потенциальное оружие. 2. Скорость ракетки. 3. Разнообразие ударов. 4. Степень кручения. 5. Глубина и мощность. 6. Ритм и путь ракетки. 7. Удар через мяч. 8. Поворот плеч. 9. Момент (угловой, линейный). 10. Положение тела (открытое, среднее, закрытое). 11. Сопровождение (длина). 12. Цепочка тела и использование земли. 13. Работа ног: восстановление. 14. Изменение хватки: справа / слева		
<u>Заключение:</u>		

## Проверочный лист корректировки подачи

Имя игрока: \_\_\_\_\_

Имя тренера: \_\_\_\_\_

Дата заполнения листка: \_\_\_\_\_

АСПЕКТ	НУЖНО УЛУЧШИТЬ	КАК УЛУЧШИТЬ
<u>Подготовка:</u> 1. Постоянный ритуал перед подачей. 2. Время перед началом подачи. 3. Четкая цель подачи.		
<u>Баланс:</u> 1. В начале движения. 2. При контакте. 3. Во время сопровождения.		
<u>Замах:</u> 1. Продолжительное движение без задержки. 2. Действие руки (бросковое движение). 3. Скорость движения руки. 4. Ускорение ракетки. 5. Перенос веса тела. 6. Использование всего тела для создания мощности. 7. Поворот плеч. 8. Сгибание колен. 9. При контакте голова вверх. 10. Пронация кисти. 11. Удар по мячу вверх		
<u>Контроль:</u> 1. Процентное отношение первых подач. 2. Процентное отношение вторых подач. 3. Глубина. 4. Кручение.		
<u>Подброс:</u> 1. Постоянство. 2. Высота (слишком низко или слишком высоко). 3. Движение подбрасывающей руки по отношению к телу — из стороны в сторону — вперед или назад		
<u>Общий тип:</u> 1. Как атакующее оружие. 2. Разнообразие подачи. 3. Маскировка. 4. Вторая подача. 5. Широкая подрезка. 6. Плоская подача. 7. Изменение хватки		
<u>Заключение:</u>		

### Проверочный лист корректировки удара с лета

Имя игрока: \_\_\_\_\_

Имя тренера: \_\_\_\_\_

Дата заполнения листка: \_\_\_\_\_

АСПЕКТ	НУЖНО УЛУЧШИТЬ	КАК УЛУЧШИТЬ
<p><b><u>Подготовка:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Расположение после первого удара с лета.</li> <li>2. Рано начинаете следить за мячом.</li> <li>3. Подготовка ракетки.</li> <li>4. Поворот плеч.</li> <li>5. Использование ног для движения к мячу.</li> <li>6. Движение к мячу по диагонали.</li> </ol>		
<p><b><u>Баланс:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Установка общего баланса.</li> <li>2. Положение верхней части тела во время контакта.</li> </ol>		
<p><b><u>Контакт:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перед телом.</li> <li>2. Расстояние сбоку.</li> <li>3. Твердость кисти.</li> </ol>		
<p><b><u>Замах:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прикосновение и ощущение.</li> <li>2. Позиция плоскости ракетки.</li> <li>3. Позиция головки ракетки.</li> <li>4. Глубина.</li> <li>5. Угол.</li> <li>6. Размер</li> <li>7. Отношение позиции к типу удара с лета.</li> <li>8. Изменение хватки: справа, слева.</li> </ol>		
<b><u>Замечание:</u></b>		

## Проверочный лист корректировки движений

Имя игрока: \_\_\_\_\_

Имя тренера: \_\_\_\_\_

Дата заполнения листка: \_\_\_\_\_

АСПЕКТ	НУЖНО УЛУЧШИТЬ	КАК УЛУЧШИТЬ
<b>Подготовка:</b> 1. Взрывная скорость. 2. Выбор наиболее эффективного пути к мячу. 3. Быстрый подход к мячу. 4. Усердие при каждом ударе.		
<b>Баланс:</b> 1. Восстановление. 2. Баланс. 3. Разножка. 4. Положение верхней части тела. 5. Положение нижней части тела.		
<b>Замечание:</b>		

Другие определяющие факторы, которые могут быть включены в проверочный список передового игрока (Fraayenhoven, 1997):

В

- Точность
- Скорость мяча
- Кручение
- Темп
- Стабильность
- Разнообразие
- Игра под давлением
- Маскировка
- Передвижение на корте
- Предвидение

## Глава 7

# Психологическая тренировка турнирных игроков

*«Теннис – это 95% психологии*

*Джимми Коннорс*

## I. Введение

### 1. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ИГРЫ В ТЕННИС

(Loer. 1990; Moran. 1996; Spargo 1990; Weinberg 1988)

Соревнования по теннису включают психологический вызов сопернику, а иногда и вызов собой. Психологическое состояние игрока часто оказывает огромное влияние на его физическое состояние.

Психологические характеристики тенниса включают:

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Это индивидуальный спорт. Такие виды сорта более стрессовые, чем командные.</li> <li>• Это сложный спорт, который требует высокой степени координации и может приводить к состоянию глубокой неудовлетворённости.</li> <li>• Игрок должен принимать тысячи решений в очень короткий срок.</li> <li>• Существует множество «мёртвых» временных периодов (между розыгрышами и во время переходов).</li> <li>• Не разрешаются замены и длинные таймауты.</li> <li>• Перед определёнными ударами (подача, смещ) у игрока есть время подумать.</li> <li>• На определённых уровнях матчей нет судей. Игрок зависит от честного суждения соперника об аутах.</li> <li>• Ведение счёта означает, что игрок никогда не бывает в безопасности.</li> <li>• В большинстве турниров не разрешается тренерская поддержка.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Система соревнований с выбыванием. Обычно нет ни утешительных игр, ни игр последней надежды.</li> <li>• На профессиональном уровне – еженедельные соревнования, частые переезды из города в город или континента на континент, соревнования круглый год.</li> <li>• Меняющиеся условия истощают (разные типы кортов, мячей и т.д.)</li> <li>• Никогда не знаешь, когда закончится матч. Нет ограничения во времени.</li> <li>• Часто не знаешь, когда начнёшь играть, так как матчи обычно расписаны в порядке очереди.</li> <li>• Профессиональные игроки посвящают значительную часть своей жизни теннису (4-6 часов тренировок в день, игра, переезды и т.д.)</li> <li>• Родители часто слишком вовлечены в карьеру игрока.</li> </ul>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Игроки высшего уровня и тренера верят в то, что психологическая подготовка в теннисе очень важна, особенно когда физическая подготовка игроков одинакова. Кроме того, перед матчем и во время матча мало, что может быть улучшено в технической и физической областях, очень важно проделать огромную умственную работу.

В 1996 году Моран провел исследование тренерских мнений о психологической технике тенниса. Ниже приведены некоторые выводы, сделанные исследователем:

- 90% опрошенных тренеров верят, что психологические навыки очень важны для успеха в теннисе.
- 90% опрошенных тренеров сказали, что они еженедельно посвящают значительную часть времени для «анализа и обсуждения» психологических навыков
- Тренерам сложно перевести теоретические знания спортивной психологии в практические упражнения.
- Тренера признали, что мотивация, концентрация, уверенность в себе, психологическая подготовка, контроль над волнением, контроль над злобой и визуализация являются самыми важными психологическими навыками в теннисе.
- Тренера так же признали, что положительный разговор с самим собой, постановка целей на исполнение, развитие терпения и умения расслабиться являются наиболее полезными психологическими навыками в теннисе.

Как ни странно, но психологическая сторона в теннисе не практикуется так часто, как техническая, тактическая и физическая. Причины заключаются в следующем:

- Психологические способности неверно признаны врожденными: если игрок ментально «слаб», многие верят, что это невозможно изменить.
- Сложно найти спортивных психологов, специализирующихся в теннисе.
- Психологические навыки раньше были не нужны, так почему они нужны сейчас? Однако хорошие теннисисты прошлого (Тилден, Лэйвер, и др.) использовали ментальные стратегии, не осознавая этого (например, тренируясь при плохих погодных условиях или в шумной обстановке).
- Тренеры не знают, как преподавать психологические навыки.

Тренерам важно понимать, что психологические навыки могут быть выучены и улучшены при регулярных тренировках. Эти навыки не являются врожденными, и тренер может помочь игроку, как на корте, так и за ним.

## **2. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЧЕМПИОНОВ ПО ТЕННИСУ**

### **I. Что игрок думает о своей игре (Weinberg, 1988; Loehr, 1990)**

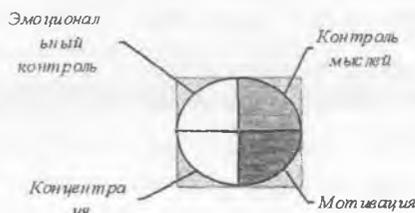
Ниже представлен список психологических характеристик, которые были названы чемпионами, чтобы описать, как они себя чувствуют во время своей лучшей игры.

- Стабильное психологическое состояние (контролируемые эмоции), игра «в зоне».
- Психологически очень сильные и решительные.
- Позитивно настроенные, но реалистичны.
- Очень уверенные, энергичные и готовые к действию.

- Высокая концентрация и быстрое соображение.
- Физически расслаблены и спокойны под давлением.
- Работают без усилий, «на автомате».
- Отсутствие страха и наслаждение битвой.
- Под контролем и полностью ответственны.
- Наслаждение.
- Высокая потребность в достижении и желание выиграть.
- Интенсивная игра и желание соперничать.

## II. Резюме психологических способностей, необходимых для турнирной игры

Основные психологические навыки, необходимые для турнирной игры:



## II. Мотивация

### 1. ОПРЕДЕЛЕНИЕ И ЗНАЧЕНИЕ

(LTA, 1994; Roberts, 1992)

Мотивация - это желание начать и продолжать занятие. Это «мотор» любого поведения. Без мотивации не было бы действия. Мотивация так же связана с преданностью теннису. Преданные игроки работают больше, у них есть желание продолжать играть и совершенствоваться, они полны энтузиазма на тренировках. Цель тренера - понимать и удовлетворять мотивационные нужды игрока, развивать программу тренировок, которая будет стимулировать игрока.

Мотивация относится к:

Причины, по которым человек играет в теннис	Основные причины, по которым человек бросает теннис
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ социальное общение</li> <li>▪ веселье и возбуждение</li> <li>▪ чувство мастерства</li> <li>▪ демонстрация умения</li> <li>▪ изучение или улучшение навыков</li> <li>▪ чувство значимости и удовлетворение</li> <li>▪ полученное от совершенствования</li> <li>▪ полученное от совершенствования</li> <li>▪ команды</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ слишком сильное давление</li> <li>▪ большие траты времени</li> <li>▪ скучные уроки</li> <li>▪ не нравится тренер</li> <li>▪ недостаток игрового времени</li> <li>▪ недостаток улучшения навыков и сложность обучения</li> <li>▪ участие в других видах спорта</li> <li>▪ уход друзей</li> <li>▪ дороговизна</li> </ul>

## 2. ТИПЫ МОТИВАЦИИ

(Martens, 1978)

### I. Внутренняя / внешняя мотивация:

Внутренне мотивированные игроки - те, что играют, потому что они любят эту игру. Они хотят быть мастерами, умело выполнять задания и иметь успех. Они играют ради внутренней гордости, искренней радости, удовольствия, любопытства и т.д. Эти причины поставлены большинством игроков на первое место среди стимулов. Внешне мотивированные игроки - те, что играют, потому что они хотят материального вознаграждения (призы, деньги) или нематериального (признание, похвала). Эти стимулы намного менее важны для большинства игроков. Возможно, что теннисисты играют как из-за внешних, так и из-за внутренних стимулов. Внутреннее удовлетворение - лучшее для поддержки мотивации, тогда как внешнее помогает изначально заинтересовать человека в теннисе. Внешние вознаграждения более эффективны, если они:

- Помогают перевести внешнюю мотивацию во внутреннюю.
- Назначаются не тренером, а самим игроком.
- Предоставляют информацию, а не контроль, о компетентности игрока.
- Даются за качество исполнения, а не за результат.
- Даются в правильной пропорции.

Тренера могут помогать развивать мотивацию в игроке, вознаграждая старания/ тяжелую работу, а не талант/ способности (например, моторные навыки). Способности/ моторные навыки - врожденные, и за них игрок должен быть благодарен. Гордиться же можно только тяжелой работой и стараниями.

## 3. ТИПЫ МОТИВАЦИОННЫХ ПРОБЛЕМ

### I. Недостаток мотивации

- Недостаток мотивации во время напряженных тренировочных периодов.
- Нет мотивации при игре в турнирах низкого уровня.
- Тренировки кажутся игроку скучными и монотонными.
- Благодаря другим аспектам: например, серия повторяющихся проигрышей, перемена тренера, личные проблемы, после травмы и т.д.

### II. Излишек мотивации:

- Перед очень важными матчами.
- В игре за большой приз/ деньги.
- После серии выигрышей.

### III. Негативная мотивация:

- Страх выигрыша и проигрыша.
- Страх перед определенными соперниками и соревнованиями.

- Боязнь травмы.
- Страх перед реакцией окружающих (родители, тренер, друзья и т.д.)

#### **IV. Ложная мотивация:**

- Плохой стимул: «Теннис - это все для меня», «Я не могу жить без тенниса», «Если я проиграю этот матч, я брошу теннис».
- Плохая внешняя мотивация: «Я хочу играть только за деньги, перед огромной толпой зрителей или для похвалы тренера».
- Плохое само вознаграждение: «После победы я всегда покупаю себе подарок», «Я должен постоянно критиковать себя во время матча», «Когда я проигрываю, я всегда виню себя»

### **4. КАК ПОВЫШАТЬ МОТИВАЦИЮ: РЕКОМЕНДАЦИИ И МЕТОДЫ**

(Loehr, 1982; Weinberg, 1988)

#### **I. Методы повышения мотивации:**

- Ведите ежедневный учет успехов.
- Ставьте в пример игроков с положительной мотивацией.
- Сделайте теннис веселым и интересным!

#### **II. Использование постановки целей:**

Смотрите главу 12

### **III. Концентрация**

(LTA, 1995; Moran, 1995; Tennis Australia, 1993)

#### **1. ОПРЕДЕЛЕНИЕ И ЗНАЧЕНИЕ**

Простое определение концентрации: концентрация - это способность оставаться ментально в настоящем времени. Концентрация - это способность фокусироваться на нужных моментах матча/ тренировки и поддерживать это фокусирование на протяжении всего матча/тренировки.

Концентрация, наверное, самый важный ментальный навык для успеха в теннисе. Играя, теннисист определяет сферу внимания, в которую входит все, что угодно из его внутренней или внешней среды, на чем он может сфокусироваться.

Хорошая концентрация - это фокусирование на тех аспектах сферы внимания, которые относятся к исполнению, тогда как плохая концентрация - это фокусирование на ненужных аспектах исполнения. Поэтому игроку необходимо знать, какие аспекты являются важными в каждой ситуации матча.

Концентрация - это ключ к контролированию эмоций игрока. Она так же позволяет игроку сфокусировать мысли на полезных основах (например, «Следи за мячом!») и удерживает от негативных мыслей (например «Не

упусти прием»). Если то, о чем игрок думает, отличается от того, что он делает, игра идет насмарку.

## 2. ТИПЫ КОНЦЕНТРАЦИИ

(Nideffer, 1994)

Концентрация находится в двух измерениях: ширина и направление. Ширина может быть широкой или узкой, тогда как направление может быть внешним или внутренним. Следующая таблица демонстрирует четыре типа концентрации по Нидефферу (адаптация для тенниса из Вайнберга):

		Направление внимания	
		Внешнее	Внутреннее
Широта внимания	Широкое	<b>Широкое внешнее</b> Используется для быстрой оценки ситуации, погоды, покрытия и т.д. (например, двойной обмен у сетки, чтобы увидеть, где соперник)	<b>Широкое внутреннее</b> Используется для анализа того, что произошло в предыдущем гейме и для планирования тактики (например, развитие плана гейма против соперника после анализа причин проигрыша предыдущего гейма).
	Узкое	<b>Узкое внешнее</b> Используется для фокусирования на одном или двух внешних факторов (например, наблюдение за мячом, за подбросом, замахом соперника и т.д.	<b>Узкое внутреннее</b> Используется для репетиции следующего действия в уме или для контроля над эмоциональным состоянием (например, мысленная репетиция подачи, проверка собственных эмоций, действия в уме и др.).

В теннисе большинство ситуаций требуют переключения внимания с одной вещи на другую. Поэтому контроль над концентрацией означает контроль над шириной и направлением внимания. Когда у игрока проблемы, это происходит из-за того, что он использует неверный тип концентрации для данной ситуации.

Эффективная концентрация - это использование правильного типа концентрации в нужное время. В теннисе игрок теряет концентрацию, когда он переключает внимание на неверный объект.

Отношение между областью внимания и степенью концентрации показано на следующей диаграмме (Unesthal, 1988):



Когда игрок знает, как уменьшить область внимания (внимание на струны), он может достичь максимальной степени концентрации, потому что тогда он сможет полностью фокусироваться на объекте.

### 3. ПРОБЛЕМЫ КОНЦЕНТРАЦИИ

(Weinberg, 1988; Moran, 1995)

- Недостаток интереса в матче
- Много «мертвого времени»: сложно поддерживать концентрацию между розыгрышами и на протяжении матча. Теннис не измеряется временем. Момент матча может измениться на любой стадии.
- Внимание обращено на слишком большое количество элементов. Существует два типа сигналов:
  - внешние объекты и события (мяч, зрители, соперник и т.д.)
  - внутренние аспекты (разговор с самим собой)
- Мысли о прошедших событиях (ошибка игрока, проигрыш очка, обзывание, спор с судьей и т.д.). Фокусирование на будущих событиях (игрок думает о том, что он выиграет матч, если он выиграет два следующих розыгрыша).
- Парализованность анализом: игрок начинает анализировать свою игру и поэтому парализуется.
- Заикленность: игрок отвлекается из-за волнения (говорит себе: «Я не должен делать двойную»).
- Игрок теряет концентрацию из-за поведения соперника (когда соперник спорит с судьей). Игрок теряет концентрацию из-за комплиментов соперника (соперник говорит: «Ты сегодня замечательно подаешь!»)

### 4. КАК УЛУЧШИТЬ КОНЦЕНТРАЦИЮ: РЕКОМЕНДАЦИИ, МЕТОДЫ, УПРАЖНЕНИЯ

(Weinberg, 1988; Rowley, 1989; Moran, 1995)

#### I. Рекомендации и методы:

- Следуйте контролируемой подготовке к матчу. Эффективно используйте «мертвое время» во время матча для концентрации.
- Часто самое сложное время для концентрации во время матча - между розыгрышами. Поэтому в это время игрок должен следовать строгому ритуалу.
- Старайтесь фокусироваться на вещах, которые находятся под вашим контролем и которые полезны для вас (например, следите за подбором соперника).
- Ставьте цели:
  - ставьте конкретные цели проведения матча.

- имейте план каждого розыгрыша.
- когда нервничаете, используйте определенный удар или действие, например, прием кроссом.
- после матча просмотрите ваш план в соответствии с исполнением.
- Тренируйте контроль глазами: фокусируйте глаза на подходящих мишенях (швы мяча, струны ракетки).
- Расслабляйтесь физически во избежание волнения (опустите плечи, дышите глубоко и т.д.).
- Оставайтесь «здесь и сейчас».
- Тренируйтесь при плохой погоде или в отвлекающей среде (ветер, дождь, шум и т.д.).
- Практикуйте технику «включить - выключить», (после розыгрыша отвлекитесь от давления ситуации (выключитесь), а когда начинаете следующий розыгрыш, сосредоточьтесь (включитесь) для игры).
- Практикуйте технику «контролирования звука» (подстраивайте интенсивность концентрации таким образом, чтобы между розыгрышами игрок был расслаблен («уменьшил звук»), но все равно осознавал происходящее, когда начинаете следующий розыгрыш, «увеличьте звук» концентрации).
- Используйте слова-подсказки («ну!», «давай!», «еще раз!» и т.д.)
- Используйте сигнальные объекты (мяч при подаче).
- Используйте побуждающие действия, чтобы сконцентрироваться (переступите через воображаемую линию на корте, говорите «давай!», вытрите руку или лоб, поправьте рукав и т.д.).
- Не оценивайте удары отрицательно.
- Не изменяйте мнения на счет того, какой удар делать. Решайте по ходу действий и не сомневайтесь.
- Развивайтесь, тренируйтесь и следуйте рутине
  - подача: решите, какую подачу вы хотите сделать. Решите, куда вы будете подавать.
  - прием: решите, какой прием вы хотите сделать. Решите, куда вы будете бить.
  - после ошибки: продумайте, что вам следовало сделать или забудьте об ошибке и приготовьтесь к следующему розыгрышу.
- Используйте технику дыхания для концентрации. Используйте визуализацию, чтобы сфокусироваться на том, что делать дальше. Перед матчами, между розыгрышами и во время переходов вы можете попытаться увидеть и почувствовать себя успешно выполняющим определенные удары.

## II. Упражнения для улучшения концентрации:

- Обмен ударами. Бейте каждый мяч по-разному (тренер диктует, какой делать удар).

- Обмен ударами. Начните бить со скоростью 20 км/ч, не пропуская ни одного мяча, затем увеличьте скорость до 40 км/ч и прогрессивно увеличивайте скорость и мощность.
- Обмен ударами. Говорите: «Отскок», когда мяч отскакивает на половине соперника и «Удар», когда соперник бьет по мячу. Затем повторяйте то же самое, когда мяч находится на вашей половине корта.
- Обмен ударами. Делайте разножку, когда соперник бьет по мячу.
- Обмен ударами. Выдыхайте при контакте, скажите “yesss”.
- Набрасывание из корзины. Тренер набрасывает мячи разного цвета. Красные вдоль линии и желтые кроссом.
- Поддача и прием. Игрок А подает. Игрок Б говорит: «плоская, крученая, резаная» до того, как игрок А ударит по мячу.
- Поддача и прием. Игрок А подает. Игрок Б говорит: «по линии, кроссом, в тело» сразу после того, как игрок А бьет по мячу и перед тем, как мяч перелетает через сетку.
- Поддача с мишенями. Игрок называет желаемый номер мишени перед тем, как делать подачу.
- Комментируйте: говорите счет после каждого розыгрыша.
- Разговаривайте с мячом, говоря ему, куда вы собираетесь его направить.

### III. Рутинные для различных ударов и ситуаций, способствующие концентрации

( Spargo, 1990;Tennis Canada, 1993):

Поддача:

ЧАСТЬ РУТИНЫ	НАЗНАЧЕНИЕ
1. Настроить уровень возбуждения.	Восстановиться после прошедшего розыгрыша
2. Решить, куда подавать.	Прямое назначение
3. Подойти к линии.	Начало подачи
4. Глубоко вздохнуть.	Ослабить напряжение
5. Визуализировать подачу.	Увидеть и почувствовать подачу
6. Стукнуть мячом об пол.	Предотвращение отрицательных мыслей, установка ритма
7. Сфокусироваться на том, куда вы хотите подавать.	Узкий фокус
8. Позволить этому произойти.	Автопилот

Прием:

ЧАСТЬ РУТИНЫ	НАЗНАЧЕНИЕ
1. Решить, куда бить	Направление, глубина, высота и т.д.
2. Решить, как принимать	Тип удара, эффект, и т.д.
3. Занять позицию готовности	Использовать все данное время, изменить позицию при возникновении проблемы
4. Сфокусироваться на подающем и подбросе мяча	Поиск подсказок, сигналов
5. Использовать сигнальные слова	Напомнить, что делать

#### IV. Как действовать в разных ситуациях:

ВРЕМЕННОЙ ПЕРИОД	ПРИ ПОЛОЖИТЕЛЬНОМ РАСКЛАДЕ	ПРИ ОТРИЦАТЕЛЬНОМ РАСКЛАДЕ
Если вы подаете, между подачами и между розыгрышами	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Двигайтесь прямо к месту подачи.</li> <li>2. Наблюдайте за поведением соперника.</li> <li>3. Запланируйте розыгрыш.</li> <li>4. Рутинная подача.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Постарайтесь расслабиться. Визуально сфокусируйтесь на чем-то нейтральном (струны ракетки).</li> <li>2. Контролируйте дыхание.</li> <li>3. Выберите план игры на следующий розыгрыш.</li> <li>4. Придерживайтесь плана.</li> <li>5. Используйте запланированную рутину подачи.</li> </ol>
Если вы принимаете, между подачами и между розыгрышами	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Придерживайтесь рутины.</li> <li>2. Следите за поддержанием самоконтроля и ситуации</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Не спешите и успокойтесь.</li> <li>2. Контролируйте дыхание и визуальный фокус.</li> <li>3. Разговаривайте с собой позитивно.</li> <li>4. Подготовьтесь, проходите через рутину приема.</li> </ol>
Между геймами	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Попейте, выгритесь и т.д.</li> <li>2. Подтвердите план гейма.</li> <li>3. Запланируйте следующий гейм.</li> </ol>	<p>Попейте, выгритесь и т.д. Используйте навыки успокоения. Ставьте цели на исполнение на следующий гейм (например, не бить в сетку). Контролируйте свой темп: не спешите, настройтесь положительно.</p>
Между сетами	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Попейте, выгритесь и т.д.</li> <li>2. Подтвердите план гейма.</li> <li>3. Следите за поддержанием момента.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Попейте, выгритесь и т.д.</li> <li>2. Используйте навыки успокоения.</li> <li>3. Продумайте и выберите реалистичную цель</li> <li>4. Начинайте подбадривать себя.</li> <li>5. Контролируйте свой темп:</li> <li>6. настройтесь положительно.</li> </ol>
Между матчами	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сохраняйте энергию.</li> <li>2. Используйте вашу нормальную рутину.</li> <li>3. Поддерживайте дисциплину: следуйте рутине.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Осмотрите ситуацию.</li> <li>2. Разработайте план и следуйте ему.</li> <li>3. Визуализируйте план, включая решение сложных ситуаций.</li> <li>4. Фокусируйтесь на вещах, которые вы можете контролировать.</li> </ol>
Соперник спорит	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Уверенно справляйтесь с ситуацией.</li> <li>2. Говорите сами с собой о плане игры.</li> <li>3. Сдерживайте эмоции.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Используйте время для успокоения</li> <li>2. сфокусируйтесь на вашем плане гейма.</li> <li>3. Используйте готовую рутину</li> </ol>
Вы спорите	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Уверенно справляйтесь с ситуацией.</li> <li>2. Используйте время для успокоения и сфокусируйтесь на вашем плане гейма.</li> <li>3. Используйте готовую рутину.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Будьте убедительны.</li> <li>2. Знайте, когда остановиться и сконцентрироваться на гейме.</li> <li>3. Используйте готовую рутину.</li> </ol>
Соперник прерывает игру	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Думайте о том, что делать, не отвлекайтесь.</li> <li>2. Визуализируйте следующий розыгрыш.</li> <li>3. Визуальная концентрация на нейтральном объекте.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Используйте время для успокоения и сфокусируйтесь на вашем плане гейма.</li> <li>2. Используйте готовую рутину.</li> </ol>
Дождь или другой прерывающий фактор	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Имейте план.</li> <li>2. Сохраняйте энергию.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Используйте время для обдумывания вашей игры.</li> <li>2. Составьте план на тот момент, когда игра продолжится.</li> <li>3. Сохраняйте энергию.</li> </ol>

#### IV. Эмоциональный контроль (возбуждение): активизация и расслабление

(Weinberg, 1988; Moran, 1995)

##### 1. ОПРЕДЕЛЕНИЕ И ЗНАЧЕНИЕ

В теннисе контроль над эмоциями (возбуждением) крайне важен. Доказано, что на определенных уровнях возбуждения игрок более склонен достигнуть идеальной игры («игра в зоне»).

При «игре в зоне» теннисист играет на более подсознательном уровне, чем обычно. Это то, что игроки называют «пиковым исполнением», то есть такое состояние сознания, когда игра происходит практически «на автомате». Другие называют это «достижением идеального состояния игры (исполнения)».

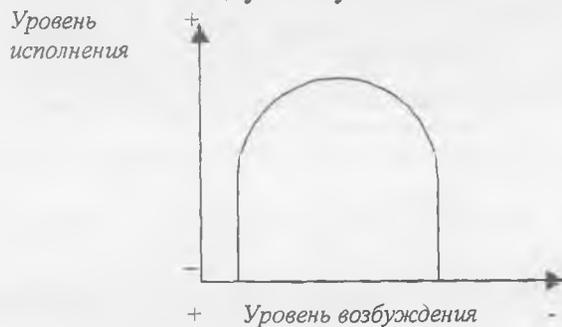
Важной целью для теннисиста является способность постоянно поддерживать «идеальное состояние игры (исполнения)» во время матча независимо от сопротивления. Важно отметить, что каждый игрок имеет свою оптимальную «зону» или «состояние», которое зависит от различных факторов, таких как индивидуальные различия и ситуация.

Работа тренера заключается в том, чтобы помочь игроку найти и поддерживать это состояние через осознание и контроль уровней возбуждения.

##### 2. ОБЩИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

###### I. Взаимосвязь между возбуждением и исполнением (Spargo, 1990):

Взаимосвязь между возбуждением и исполнением показана на графике:



Этот график, наверное, слишком упрощает действительную ситуацию. Существует множество факторов, влияющих на связь между возбуждением и исполнением:

- Индивидуальные различия.
- Как человек воспринимает давление.
- Степень уверенности в себе.

Лучшее состояние или зона оптимальной активизации обычно происходит, когда игрок находится на умеренном уровне возбуждения (140-170 ударов сердца в минуту). Это значит, что определенный уровень волнения нормален и необходим для игроков. Им нужен минимальный уровень активизации, чтобы достичь хорошего исполнения во время матча.

Важно замечать индивидуальные различия, так как нет двух игроков, одинаковым образом контролирующих эмоции. Например, лучшая «зона» Агасси ближе к перевозбуждению (высокая активизация), тогда как состояние Сампраса ближе к возбуждению ниже среднего (низкая активизация) и, тем не менее, оба игрока показывают высокий класс.

Проблемы происходят, когда игрок слишком возбужден или недостаточно возбужден, и то и другое усложняет игру. Недостаток возбуждения случается, когда игрок не достигает уровня активизации необходимого для оптимального исполнения. Слишком сильное возбуждение, также известное как волнение, происходит, когда игрок пересекает «границу» активизации, необходимой для оптимального исполнения.

Каждый игрок должен знать свои идеальные уровни, какой рутине надо следовать, чтобы достичь оптимального исполнения. С другой стороны не все удары в теннисе требуют одинакового уровня возбуждения. Например, при подаче игрок должен быть очень расслаблен, чтобы добиться максимальной скорости головки ракетки, тогда как на приеме игроку лучше быть более активизированным, чтобы быстро реагировать на мяч.

## II. Ощущения, связанные с различными состояниями (Nideffer, 1994)

Таблица демонстрирует ощущения, связанные с «игрой в зоне» и «зацикливанием»:

ФИЗИЧЕСКИЕ ОЩУЩЕНИЯ		ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОЩУЩЕНИЯ	
Игра в зоне	Зацикливание	Игра в зоне	Зацикливание
Свобода движений	Скованность движений	Игра под контролем	Разбитость
Расслабленность	Напряжение	Уверенность/ Оптимизм	Испуг/Пессимизм
Уверенность движений	Нетвердые движения	Прилив сил	Слабость
Сбалансированность	Неуверенность	Доминирующий	Подчиняющийся
Сильные движения	Слабые	Спокойный	Расстроенный
Легкие	Тяжелые	Уравновешенный	Паника
Энергичные	Усталые	Мирный	Обеспокоенный
Без усилий	С трудом	Легкость	Напряжение
Подвижные	Медленные	Ясность	Смушение
Плавные	Неуклюжие	Сконцентрированный	Перегруженный

Тренер может помочь игроку достичь «идеального состояния исполнения» или «игры в зоне», давая ему понять, на каком уровне его игра становится лучше и как можно изменить уровень возбуждения, когда необходимо.

### III. Позитивные и негативные активизирующие факторы (Nidefier, 1994):

Во время матча игрок должен постараться противостоять различным сложным проблемам. Он должен постоянно отвечать требованиям трудных ситуаций. Ответ может быть двояким: позитивным и негативным.

ПОЗИТИВНЫЕ АКТИВИЗИРУЮЩИЕ ФАКТОРЫ	НЕГАТИВНЫЕ АКТИВИЗИРУЮЩИЕ ФАКТОРЫ
Веселье	Злость
Радость	Негодование
Любовь	Ненависть
Уверенность	Волнение
Оптимизм	Страх
Наслаждение	Напряжение
Гордость	Самоуничижение
Наслаждение	Напряжение
Гордость	Самоуничижение
Вызов самому себе	Угроза
Самоотдача	Расстройство

Эти позитивные активизирующие факторы (позитивная энергия) обуславливают спокойное ментальное состояние, хорошую концентрацию и расслабление мышц, которые ведут к высокому уровню исполнения. С другой стороны негативные активизирующие факторы (негативная энергия) обуславливают плохое ментальное состояние, низкую концентрацию и скованность мышц, которые ведут к низкому уровню исполнения.

### 3. ПРОБЛЕМЫ: ВОЛНЕНИЕ И НЕДОСТАТОК АКТИВНОСТИ (Loehr, 1990; Moran, 1994; Weinberg, 1988)

Волнение - это чувства или мысли, связанные с сомнением и беспокойством. Когда игрок интерпретирует данную ситуацию со страхом, «негативно», он начинает испытывать ощущение волнения. Волнение - результат расхождения между тем, что игрок может сделать (возможностями) и тем, что от него ждут (требования ситуации). Все теннисисты чувствуют давление во время игры. Разница заключается лишь в том, как каждый игрок реагирует на давление. Так как волнение начинается в связи с решением проблемы благодаря восприятию игрока, необходимо изменить восприятие. Он должен попытаться изменить восприятие ситуации - от «угрозы» до «вызова».

### I. Источники волнения:

- Боязнь провала («Что если я проиграю матч?»)
- Ощущение несоответствия требованиям («Я не думаю, что я сегодня в состоянии играть хорошо»)
- Потеря контроля («Судья постоянно придирается»)
- Физические жалобы («У меня тело одеревенело»)

### II. Как выражается слишком сильное волнение:

Физически	Психологически
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Мышечное напряжение, потеря координации (слишком скованные мышцы).</li> <li>• Ухудшение гибкости.</li> <li>• Очень быстрое уставание.</li> <li>• Очень быстрый пульс, поверхностное и нерегулярное дыхание.</li> <li>• Слабеют ноги (мышечная слабость).</li> <li>• Рванный ритм игры.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Пониженная концентрация и сложность в переносе внимания на необходимые факторы. Уменьшение эмоционального контроля.</li> <li>• Чувство страха. • Замедленные стратегия и тактическое суждение (принятие решения).</li> <li>• Желание сдаться - прекратить сопротивление.</li> <li>• Кажется, что все идет слишком быстро.</li> <li>• Неспособность думать ясно и точно.</li> <li>• Появление все большего количества негативных мыслей и самокритики.</li> <li>• Постоянный пессимизм при мыслях о будущем.</li> </ul>

### III. Как выражается недостаток волнения:

Физически	Психологически
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ощущение отсутствия энергии.</li> <li>• Медлительность.</li> <li>• Ощущение тяжести в ногах: нет прыгучести.</li> <li>• Медленные движения: плохая подготовка.</li> <li>• Голова и плечи внизу.</li> <li>• Глаза блуждают: смотрят за корт.</li> <li>• Физически выглядит ленивым.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Недостаток интереса в том, как сыграть.</li> <li>• Легко отвлекается: плохая концентрация.</li> <li>• Недостаток терпения и равнодушие к игре, отсутствие энтузиазма.</li> <li>• Недостаток предвидения и чувства времени.</li> <li>• Ощущение безнадежности, желание сдаться.</li> </ul>

### 4. КАК ДОСТИЧЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО КОНТРОЛЯ: РЕКОМЕНДАЦИИ, СПОСОБЫ И УПРАЖНЕНИЯ

(Loehr, 1990; Moran, 1994; Spargo, 1990; Tennis Canada, 1993; Weinberg, 1988)

Во-первых, игрок должен сознавать, когда он находится в состоянии возбуждения и волнения. Невозможно убрать ситуации давления из теннисных матчей. Однако игроки могут практиковаться и совершенствоваться в умении преодолевать чувство волнения, которое появляется во время игры.

## I. Как увеличить активизацию (Loehr, 1990; Spargo, 1990; Tennis Canada, 1993; Weinberg, 1988):

В следующей таблице описано несколько способов увеличения активизации, как физически, так и психологически:

Физически	Психологически
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сильные движения; подпрыгивания на носках между розыгрышами.</li> <li>• Держите ноги в движении.</li> <li>• Увеличьте частоту дыхания (быстрое частое дыхание).</li> <li>• Ведите себя энергично.</li> <li>• Создайте образ лучшей в вашей жизни игры в теннис.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Используйте позитивные выражения: «давай», «вперед» и т.д.</li> <li>• Используйте слова настроения: «сильно», «быстро» и т.д.</li> <li>• Думайте о ситуации как о вызове.</li> <li>• Постарайтесь вложить 100% усилий.</li> <li>• Думайте о вещах, которые производят энергию.</li> <li>• Слушайте быструю, громкую музыку.</li> <li>• В крайнем случае, разозлитесь.</li> </ul>

## II. Как уменьшить волнение:

В следующей таблице описано несколько способов уменьшения активизации, как физически, так и психологически:

Физически	Психологически
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Расслабьте кисть, мышцы рук и шеи, сокращая и расслабляя мышцы.</li> <li>• Понимайте сигналы тела: не интерпретируйте</li> <li>• быстрый пульс (это знак готовности) как знак</li> <li>• напряжения.</li> <li>• Пробуйте двигаться мягче.</li> <li>• Тренируйте контроль дыхания (замедляйте дыхание глубокими вдохами и выдохами).</li> <li>• При ударе выдыхайте.</li> <li>• Улыбайтесь, когда чувствуете приближение напряжения.</li> <li>• Встряхните руки, плечи; создайте сильный ментальный и физический образ.</li> <li>• Не спешите: потяните время между розыгрышами.</li> <li>• Переложите ракетку в левую руку.</li> <li>• Преувеличивайте работу ног в начале розыгрыша.</li> <li>• Создайте ритуалы, следуйте им.</li> <li>• Старайтесь выглядеть уверенно и спокойно.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Научитесь распознавать, когда вы начинаете нервничать.</li> <li>• Но никогда не бойтесь нервничать, так как это знак того, что вы в игре, вы заинтересованы в ней.</li> <li>• Считайте такую ситуацию нормальной реакцией на заинтересованность.</li> <li>• Используйте технику расслабления: прогрессивное расслабление, аутогенная тренировка и т.д.</li> <li>• Используйте слова настроения: «расслабься», «спокойно» и др.</li> <li>• Подбадривайте себя, думайте конструктивно, следуйте рутине между розыгрышами.</li> <li>• Сфокусируйтесь на вещах, которые вы можете контролировать.</li> <li>• Командуйте себе: «Подать по месту», «Принять кроссом» и т.д.</li> <li>• Помните, ваш соперник может находиться в том же состоянии.</li> <li>• Когда сомневаетесь, расслабьтесь и бейте.</li> <li>• Концентрируйтесь на одной вещи за раз и на том, чтобы работать как можно лучше.</li> <li>• Оставайтесь в настоящем времени, поставьте конкретную цель для каждого розыгрыша и ситуации.</li> <li>• Не ставьте цель «не проиграть», не думайте негативно.</li> <li>• Развлекайтесь: старайтесь наслаждаться ситуацией и имейте позитивное и конструктивное отношение к неблагоприятным ситуациям.</li> <li>• Не забывайте о юморе! Он разбивает напряжение.</li> <li>• По мере накопления напряжения, становитесь более агрессивны и играйте высокопроцентный теннис. Играйте ради выигрыша, а не ради того, чтобы не проиграть.</li> <li>• Оставляйте ошибки в прошлом.</li> <li>• Создайте хороший план игры, следуйте ему.</li> <li>• Играйте каждый розыгрыш так, будто он - решающий.</li> <li>• Слушайте мягкую, медленную музыку.</li> </ul>

Создавайте стрессовые ситуации на тренировках в работе над улучшением ударов, которые обычно не получают под давлением.

### III. Как справиться со стрессами юниоров (Loehr, 1990):

- Не перегружайтесь физически.
- Тренируйтесь недолго, но интенсивно.
- Не играйте слишком много турниров подряд.
- Дайте тренеру знать, когда вам кажется, что «на сегодня достаточно».
- Старайтесь рассматривать теннисные матчи как вызов, а не угрозу.
- Наблюдайте за уровнем стресса ежедневно, и, когда нервничаете, не бойтесь в этом признаться.

### IV. Упражнения для улучшения эмоционального контроля (Loehr, 1990; Spargo, 1990):

- Розыгрыши. Игроки должны следовать индивидуальной версии 4-шаговой рутины между розыгрышами (см. VI. Психологические факторы во время турнирной игры).
- Розыгрыши. Игроки должны следовать разной рутине при подаче (на уменьшение возбуждения) и приеме (на увеличение возбуждения).
- Розыгрыши. Игроки должны следовать индивидуальной версии рутины во время переходов.
- Розыгрыши. Соблюдайте нормы поведения на протяжении тренировок и матчей.
- Используйте подходящие упражнения на концентрацию.
- Обмен ударами с задней линии: эксперимент с различными уровнями мышечного напряжения - от 1 (очень свободны) до 10 (очень зажаты). Называйте цифру от 1 до 10 каждые 5-10 секунд. Игроки должны соответственно напрягать мышцы, и они должны определить свой идеальный уровень напряжения.
- Тренировка различных ударов: подача, с лета, с отскока, чтобы игрок по-разному напрягал мышцы.

### V. Контроль над поведением и мыслями: уверенность в Себе (Nideffer, 1994)

#### 1. УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ: ОПРЕДЕЛЕНИЕ И ЗНАЧИМОСТЬ

Уверенность в себе - это ожидание успеха или провала. Уверенность - это вера в то, что ты сможешь реализовать себя в данной ситуации. Наиболее четкий фактор, различающий успешных и неуспешных игроков - уверенность. Игроки высокого класса демонстрируют сильную веру в свои способности.

Например, когда теннисист думает негативно или о защите, это обычно приводит к тому, что он перемещает центр тяжести назад (больше на отставленную назад ногу) и выпрямляется (теряет равновесие и падает). При этом у игрока обычно не хватает сил ударить по мячу, и он пытается сделать все рукой.

Ваши комментарии и поведение, как тренера показывают уровень уверенности в ваших игроках. Игрокам будет проще поверить в себя, если окружающие (особенно, тренер) верят в них. Уверенность возбуждает позитивные эмоции и мысли, облегчает концентрацию, дает игроку выбирать более интересные цели, увеличивает настойчивость и прикладываемые усилия, влияет на выбор удара и психологический момент, делает игрока более оптимистичным и реалистичным. Естественно существует сильное взаимодействие между техническим умением и уверенностью.

## 2. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ МЕЖДУ УВЕРЕННОСТЬЮ И ИСПОЛНЕНИЕМ

Взаимодействие между уверенностью и исполнением показано на следующем графике.



## 3. ПРОБЛЕМЫ

(Weinberg, 1988)

### I. События, которые подрывают уверенность в себе:

- Много пропущенных ударов.
- Пропуск легких ударов.
- Проигрыш игрокам более низкого уровня.
- Проигрыш решающего мяча.
- Потеря инициативы.
- Двойные.
- Проигрыш подачи.
- Невынужденные ошибки

### II. Недостаток уверенности:

- Особенно в напряженных матчах.
- В определенных ситуациях (матчболл, брейкпойнт и т.д.).
- В зависимости от развития матча (отставание или потеря подачи).
- После продолжительной серии проигранных матчей.
- На определенном ударе.

Часто недостаток уверенности игрока связан с конкретным ударом (справа, вторая подача, смеш и т.д.). В таком случае проблема не ментальная, но скорее техническая или тактическая и должна быть исправлена как таковая.

### III. Переоценка своих сил:

Переоценка - вера в то, что ты лучше, чем твои действительные способности. Такое обычно происходит, когда играют теннисисты разных уровней и один из них переоценивает себя и недооценивает соперника.

Во время матча переоценка своих сил ведет к бессистемной игре, которая часто приводит к раннему отставанию, а догонять всегда сложнее

### IV. Мысли, которые создают давление и влияют на уверенность в себе:

- Что, если я плохо сыграю?!
- Моя карьера под угрозой!
- Если я не сделаю это сейчас, я потеряю все!

### V. Аспекты, которые указывают на низкую уверенность в себе (LTA, 1995):

Избегает тренировок по различным причинам. Легко сдается при изучении нового.

Недостаток усилий и постановка нереальных целей. Поиск оправданий.

## 4. КАК ПОВЫСИТЬ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ: РЕКОМЕНДАЦИИ, СПОСОБЫ И УПРАЖНЕНИЯ

(Loehr, 1990; Spargo, 1990; Tennis Canada, 1993)

### I. Используйте позитивный разговор с собой:

Разговор с собой - внутренний мысленный процесс. Есть два вида разговоров с собой: позитивный и негативный. Позитивный разговор с собой имеет огромное влияние на реакцию игрока в неблагоприятных ситуациях и прямо влияет на будущие действия или ощущения. Ответ игрока на последствия матча зависит от того, как он интерпретирует этот матч. Существуют различные способы разговора с собой:

- Для приобретения навыков.
- Для избавления от вредных привычек.
- Чтобы инициировать действие.
- Чтобы поддержать усилия.

Позитивный разговор с собой имеет две формы: эмоциональную (например, «отлично», «класный удар») и относящуюся к конкретному действию (например, «сгибай колени!», «бей сильнее»).

### II. Другие способы создания уверенности в себе:

• Задавайте себе вопросы: когда появляются сомнения? как я восстанавливаюсь после ошибок? боюсь ли я делать определенные удары? действительно ли я ожидаю, что буду играть хорошо? как я реагирую на неудачи? изменяется ли моя уверенность на протяжении матча? когда я переоцениваю себя? наслаждаюсь ли я трудными, жесткими матчами?

- Повышайте осведомленность.
- Берите пример с игроков высокого класса.

- Помните, как тяжело вы тренировались и как хорошо вы подготовлены.
- Противопоставляйте себя сопернику, умение против умения.
- Уделяйте больше времени тренировке удара, в котором вы не уверены.
- Используйте воображение или визуализацию и просматривайте видео с вашей лучшей игрой.

• Постарайтесь создать уверенный образ на корте: голову вверх, плечи назад, головка ракетки

- вверх и расслабленные мышцы лица.
- Думайте уверенно и позитивно (используя разговор с собой) и тело будет реагировать более уверенно.

• Заботьтесь о хорошей физической подготовке: увеличивайте вашу силу и выносливость.

- Много работайте над другими ментальными недостатками.
- Создавайте предматчевую рутину.
- Играйте роль хорошего теннисиста, а не суперигрока.
- Поддерживайте соотношение выигрыша к проигрышу 2:1.
- Оставайтесь уверенным, даже когда соперник играет хорошо.
- Ставьте реальные самоцели.
- Увеличивайте самодисциплину.
- Найдите успех в ваших проигрышах, устанавливая достижимые цели на исполнение.

• Тренер должен дать игроку знать, что он уверен в своем ученике. Люди верят в себя, если другие верят в них.

### **III. Мысли, которые уменьшают давление:**

• Признайте, что вы негативно настроены, - это помогает уменьшить давление.

- Я могу делать лучшее из того, что я умею!
- Выигрыш и проигрыш - для болельщиков, а я просто играю!
- Мне нравятся сложные ситуации. Чем сложнее ситуация, тем лучше я играю!

• Мой тренер ожидает только того, что я приложу максимум усилий и постараюсь следовать

- своему плану игры.

### **IV. Как правильно справляться с ошибками:**

• Игрок не может контролировать свои ошибки, но он может контролировать реакцию на них.

- Принимайте ошибки.
- Учитесь на ошибках.
- Забывайте ошибки.
- Готовьтесь к следующему розыгрышу.

### **V. Если игрок разговаривает с собой негативно, тренеру следует:**

- Попросите игрока повторить свои слова.
- Спросите, как бы он себя чувствовал, если бы тренер сказал ему это.
- Попросите его сказать, что, он думает, о том, что тренер должен говорить.
- Спросите, какой тип обратной связи более продуктивен.
- Заставьте повторить фразу позитивно.

#### **VI. Планирование соревнования:**

Имейте план и подстраивайте расписание так, чтобы иметь соотношение выигрыша к проигрышу 2:1.

#### **VII. Упражнения для улучшения уверенности в себе:**

- Розыгрыши. Игрок должен рассказать тренеру свой тактический план на каждый розыгрыш заранее.
- Розыгрыши. Игрок должен рассказать тренеру свой тактический план на каждый гейм во время переходов.
- Упражнения с корзиной. Тренер набрасывает легкие высокие мячи на хавкорт под правую руку игроку. Игрок должен сделать выигрышный удар.
- Игрок должен записать позитивные фразы, которые он будет использовать в различных ситуациях (первая подача, прием, после проигрыша первого сета, конец перехода, матч поинт). Эти фразы затем послужат словарем разговора игрока с собой.
- Розыгрыши. Игрок считается проигравшим розыгрыш, если он разговаривает с собой негативно.
- Используйте некоторые подходящие упражнения на мотивацию.

#### **VI. Психологические факторы в турнирной игре**

(Hansson, 1994; Loehr, 1982; 1989; 1990; Spargo, 1990; Taylor, 1994; Weinberg, 1988; Zlesak, 1995)

### **1. МЕНТАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА К МАТЧУ: ЧТО ДЕЛАТЬ СНАЧАЛА**

Соревнование - это серия проблем/ вызовов, которые влияют на нашу уверенность в себе, когда мы пытаемся преодолеть эти проблемы. Ключ к психологической стороне тенниса в том, как игрок встречает трудности.

Один важный аспект - развитие таких рутин, как проверка экипировки и всего необходимого игроку заранее. Рутин - один из лучших способов подготовиться к соревнованию, так как они:

- Задают ритм.
- Облегчают ознакомление с ситуацией.
- Гарантируют, что важные аспекты подготовки сделаны.
- Создают последовательность мысли.
- Помогают сконцентрироваться.
- Минимизируют отвлекающие и негативные мысли.
- Увеличивают чувство контроля и уверенности в себе, уменьшают неуверенность.
- Увеличивают чувство того, что независимо от важности матча, любая игра - всего лишь очередной матч.

Рутины постепенно становятся привычками и, однажды заученные, с трудом переделываются. Не существует идеальной предматчевой рутины. Каждый игрок должен перечислить, что ему необходимо для матча, разработать личную предматчевую рутину и следовать ей перед каждой игрой. Предматчевые проблемы происходят, когда игрок реагирует на давление матча поверхностно, т.е. сдается. Это освобождение, уход от действительности и защита своего «я». Игрок не мотивирован, и такой подход освобождает его от стрессовой нагрузки. Игрок начинает жаловаться на покрытие, тип мяча, соперника, ракетки и т.д. В такой ситуации тренер должен дать игроку понять, что всем прекрасно видно, что слова игрока - всего лишь оправдания, и он просто не пытается.

Для достижения хорошей психологической подготовки необходимо:

- Развить предматчевый план, который держит игрока сконцентрированным.
- Развить рутины, чтобы постоянно фокусироваться исключительно на предстоящем матче.
- Подчеркивать концентрацию и расслабление.
- Посидеть 20-30 минут перед матчем в тихом месте.
- Постараться подготовить игрока к «игре в зоне» и заставить его визуализировать то, как он хочет играть.

Подготовить игрока к приложению максимума усилий. Конкретные аспекты, которые должны быть приняты во внимание при подготовке предматчевой рутины, могут включать:

- Пробуждение: вставать медленно, повторить позитивные мысли, медленно потянуть каждую группу мышц, улыбнуться, почувствовать энергию, продолжать процедуру, пока не почувствуете себя легким, позитивно настроенным и энергичным.
- Следуйте рутине в следующих аспектах:
  - подготовка переезда, время заявки.
  - время еды и питья
  - проверка экипировки (карточка со списком)
  - репетиция стратегии матча и плана игры (цели на турнир/матч, особые модели, тактика, альтернативные планы игры, и т.д.)
  - расслабление и ментальная репетиция (технический, психологический, тактический и физический обзор своего исполнения и исполнения соперника, условий, покрытия, отвлекающих факторов, технических, эмоциональных или физических сигналов/ ключевых слов)
  - получасовой план фокусирования перед игрой.

## 2. ЧТО ДЕЛАТЬ ВО ВРЕМЯ МАТЧА

(Loehr, 1982; 1990; Spargo, 1990)

I. Эмоциональные ответы игроков во время матча делятся на четыре категории:

- Безволие: отсутствие усилий и преданности игре, чтобы испытывать меньший стресс (например, начинает прихрамывать). Часто используются

оправдания: «Как играть этими мячами!», «Эти корты слишком медленные», «Как могу я проиграть такому идиоту?»

- Злость: выходит из себя. Игрок старается показать, что у него «плохой день». Также некоторые ситуации служат причинами или оправданиями (погода, корт, и т.д)
- Заикливание: волнение о матче. Игрок так сконцентрирован на результате (нервные, бояться проиграть, но очень хотят выиграть), что не может играть.
- Борьба: принимает битву. Это не только то, что игроку нравится играть, но и то, что ему нравится стараться и бороться на 100%.

Это может быть показано на следующем графике:



### Что делать между розыгрышами:

Игроки высокого класса используют несколько рутин между розыгрышами. Важно иметь минимум 16-18 секунд между розыгрышами и подождать 5-7 секунд между первой и второй подачей. Каждый игрок должен следовать своей, удовлетворяющей личным характеристикам и предпочтениям, рутине между розыгрышами. С опытом, рутина между розыгрышами станет естественной. К тому же, важно, чтобы игроки осознавали, что им необходимо больше времени для восстановления в условиях эмоционального или физического стресса. Игроки могут улучшить свою рутину, просматривая видеозаписи действий игроков высшего класса между розыгрышами.

Во время второй стадии (расслабления) игроку, если он находится в состоянии низкого возбуждения, следует использовать стратегии активизации, а не расслабления. В этом случае игрок должен выполнять ментальные и физические действия, которые увеличивают уровни возбуждения (например, подпрыгнуть). Старайтесь выглядеть позитивно настроенным в конце каждого розыгрыша, независимо от счета. Для практики стадий, сыграйте воображаемый матч, отретепируйте стадии с тренером.

### III. Что делать во время переходов:

- Сядьте.
- Вытрите полотенцем. Попейте. Расслабьтесь и активизируйте себя в зависимости от эмоционального состояния.
- Используйте это время для того, чтобы поправить вашу экипировку.
- Запланируйте тактику на следующие геймы.

### IV. Что делать в конфликтных ситуациях:

Если вы считаете, что ваш соперник не прав, обратитесь к судье, но не расстраивайтесь. Используйте серию постепенно усиливающихся реакций на ситуацию (посмотрите на соперника, сделайте паузу и подвергните сомнению его утверждение). Не спорьте с соперником или с его капитаном.

- Высказывайте свое мнение судье, твердо, но с уважением.
- Принимайте решение судьи.
- Будьте готовы к таким ситуациям (они не должны быть неожиданностью для вас) — планируйте реакцию заранее.

	СТАДИИ			
	1. Физическая	2. Расслабление	3. Подготовка	4. Рутинная
Цель	Облегчить течение позитивных эмоций или уменьшить злость/	Восстановиться от стресса и вернуться оптимальному уровню возбуждения	Узнать счет и сделать план на следующий розыгрыш.	Достичь состояния ментальной и физической готовности.
Начало стадии	Как только заканчивается розыгрыш	3-5 сек. после того, как заканчивается розыгрыш.	Как только игрок движется к задней линии.	Как только игрок становится на заднюю линию.
Продолжительность	3-5 сек.	6-15 сек.	3-5 сек.	5-8 сек.
Что делать физически	Раскачиваться Вернуть мяч Сделать быстрое движение: например, рука и кулак, похлопать по ракетке, уйти от ошибки (физическое повторение), улыбка Переложить ракетку в левую руку. Держать ее у головки, головкой вверх. Вытянуть руки вдоль туловища. Плечи широко назад, голова вверх. Глаза вперед и вниз	Энергичная походка. Встряхнуть руки, потянуться, наклониться, прокрутить ракетку в руке, набить мячик на ракетке, вытереться. Напрячь и расслабить нужные мышцы. Глаза на струнах или на земле. Ноги в движении. Пересекать заднюю линию.	Двигаться к месту подачи или приема. Остановиться близко от задней линии. Произнести счет вслух. Смотреть прямо на соперника. Подуть на руку. Представить сильный и уверенный образ.	Подача: мячик об пол 2-3 раза. после последнего - пауза. Прием: ноги в движении. раскачиваться вперед-назад. Прокрутить ракетку, подуть на руку. Зафиксировать глаза на мяче на друзгой стороне, сделать разножку при движении вперед.
Что делать психологи чески	Если розыгрыш проигран, сказать: «нет проблем», «вперед». Если розыгрыш выигран, сказать: «отлично», «да».	Сказать «расслабься», «все нормально», «спокойно», «легче» и т.д.	Отметить счет. Решить, что делать в следующем розыгрыше. Делать это либо словами либо картинками (визуализация)	Сконцентрироваться на подаче или приеме. Отрепетировать движение. Визуализировать целевую область удара. Делать то же для второй подачи (5-7сек)

### 3. ЧТО ДЕЛАТЬ ПОСЛЕ МАТЧА

- Примите душ: игрок обычно слишком эмоционален, чтобы оценить матч в течение 1 часа после матча.
- Не связывайте выигрыш с успехом и проигрыш с провалом. Старайтесь сфокусироваться на игре. Учитесь анализировать матч с положительной точки зрения.
- Делайте Один-два вывода после каждого матча. Что бы вы сделали, если бы вы сыграли этот же матч опять?
- Анализируйте матч независимо от счета.
- Записывайте особенности матча, сохраняйте записи.
- Используйте визуализацию для просмотра того, что случилось во время матча.

Когда игрок реагирует безволием, он обычно жалуется на придирки соперника, неудачный день, и т.д. Часто на этой стадии тренер помогает игроку найти оправдания. Не делайте этого! Тренер может помочь иначе:

- Объяснить игроку, как он себя ведет (дать понять, что вас ему не обмануть).
- Привести хорошие примеры: Эдберг, Чанг и т.д.
- Визуализировать ситуацию и возможные варианты решения.
- Заставить игрока сконцентрироваться.

## VII. Обращаясь с родителями

(LTA, 1998; Taylor, 1995)

### 1. ОБЩИЙ ПОДХОД

Теннис - это спорт, в котором важная роль отведена родителям. Как тренер, вы должны сотрудничать с родителями, так как они являются частью команды. Когда вы тренируете юных теннисистов, вы так же тренируете их родителей. Поэтому родителям необходимо разделять философию тренера и игрока.

Быть хорошим родителем теннисиста нелегко. У тренера, как у профессионала, есть опыт и он должен предложить свою помощь. Лучшим способом является «сотрудничество без вмешательства», причем родителям следует отвести роль, которую они могут исполнить, чтобы они чувствовали себя полезными для успеха команды.

Для такого взаимодействия необходимо поддерживать качественный треугольник общения: Родители-игрок-тренер. К тому же, тренеру важно понимать, с какой стадией связи семейной жизни и тенниса он столкнулся (Rowley, 1994).

## 2. ПОЧЕМУ ПРОИСХОДЯТ ПРОБЛЕМЫ С РОДИТЕЛЯМИ?

- Многие необразованны в теннисе.
- Некоторые теряют понимание тенниса.
- Многие родители чувствуют себя использованными и недооцененными игроком и тренером.
- Некоторые родители хотят занять место тренера.
- Некоторые родители чувствуют, что тренер занимает место родителей.
- Некоторые имеют плохие намерения.
- Иногда проблемы возникают из-за плохо налаженного общения или отсутствия общения.
- Решать такие проблемы - работа тренера.

Фазы	Характеристики
Ребенок приходит в спорт: детство	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Родители обычно наивны.</li> <li>• Тренер направляет и родителей и детей.</li> </ul>
Увеличивается участие ребенка в теннисе: подростковый период	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Родителям приходится отдавать больше времени, усилий и денег.</li> <li>• Это может вылиться в то, что родители видят перед собой уравнение стоимость = игра.</li> <li>• Родители могут слишком увлечься занятием ребенка.</li> </ul>
Участие ребенка стабилизируется: юность	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Родители начинают отходить от спортивных дел ребенка.</li> <li>• Более сознательное отношение к игре.</li> <li>• Семья подстраивается под требования юного спортсмена.</li> </ul>
Освобождение: зрелость	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ребенок направляет свое участие сам.</li> <li>• Родители заинтересованы, но не вовлечены эмоционально.</li> </ul>

## 3. ОРГАНИЗАЦИЯ ВСТРЕЧИ С РОДИТЕЛЯМИ

Если это возможно, организуйте предсезонную встречу с родителями, чтобы представить себя и обменяться идеями о теннисе и тренировках. Пригласите родителей заранее.

Важно создать приятную, дружескую и свободную атмосферу встречи. Тренеру следует иметь подготовленный план, чтобы покрыть такие темы: представление себя и своих помощников, представление своей философии преподавания и общих принципов программы тренировочного процесса, цели на сезон, процедура отбора команды, критерии отбора состава команды, методика проведения матчей и тренировок, соответствующие правила клуба, школы, федерации, дисциплина, и т.д.

Тренеру следует объяснить общие цели тенниса: например, способствовать личному и общественному развитию, развитию жизненных навыков, любви к спорту, собственного достоинства и т.д. Ему следует говорить о личных (дисциплина, уверенность, мотивация), физических (оздоровление) и социальных (сотрудничество) выгодах, и о личных (стресс,

усталость), физических (травмы) и социальных (соперничество) жертвах игры в теннис.

Необходимо посвятить время обсуждению того, что родители могут делать дома для поддержки игрока и идее партнерства между игроком, родителями и тренером. Оставьте достаточное количество времени на вопросы и определитесь с датой следующей встречи и временем, когда вы сможете видеть родителей на неделе. Дайте им почувствовать их важность и то, что вы цените их внос. Но вы - профессионал!

#### 4. СОВЕТЫ ТРЕНЕРАМ (ЧТО ДЕЛАТЬ И ЧТО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ) (Taylor, 1995; USTA, 1992)

Вот некоторые советы тренерам при общении с родителями:

Что делать	Что нельзя делать
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вовлекайте родителей.</li> <li>• Различайте типы родителей: незаинтересованные, слишком увлеченные, поддерживающие, и т.д.</li> <li>• Обращайтесь с родителями как со взрослыми и не наказывайте детей за плохое поведение родителей.</li> <li>• Постарайтесь определить поведение, которое помогает или подрывает вашу работу, предупредите родителей, когда их поведение становится вредным и наоборот.</li> <li>• Постарайтесь определить, как родители помогают, или мешают детям и предупредите родителей, когда их поведение становится вредным.</li> <li>• Регулярно встречайтесь с родителями.</li> <li>• Говорите родителям, что вы тоже хотите работать с ними.</li> <li>• Помогайте родителям ставить цели на исполнение для себя.</li> <li>• Предоставляйте родителям месячные отчеты о прогрессе ребенка.</li> <li>• Во время программы, установите основные принципы поведения для родителей и тренера (что делать и что не делать).</li> <li>• Будьте твердыми и постоянными в ваших отношениях с родителями.</li> <li>• Будьте под контролем и эмоционально уравновешенным.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Говорить родителям, что их сын или дочь станет чемпионом, когда у ребенка нет потенциала.</li> <li>• Говорить родителям: «Оставьте все на меня!»</li> <li>• Делать победу основной целью.</li> <li>• Считать, что лучший игрок - сирота.</li> <li>• Входить в конфликты с родителями.</li> <li>• Стараться взять на себя роль родителей.</li> <li>• Думать, что какой-то игрок сделает вас богатым и знаменитым.</li> <li>• Думать, что поведение родителей изменится незамедлительно.</li> <li>• Избегать общения с родителями.</li> <li>• Забывать о других учениках и концентрироваться на одном игроке из-за влияния родителей.</li> </ul>

## 5. СОВЕТЫ ИГРОКАМ (ЧТО ДЕЛАТЬ И ЧТО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ) (Taylor, 1995)

Вот некоторые советы игрокам для общения с родителями:

Что делать	Что нельзя делать
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Будьте терпеливы с родителями.</li> <li>• Отдавайтесь теннису на 100% и наслаждайтесь игрой.</li> <li>• Разговаривайте с родителями о вашей игре и их реакции.</li> <li>• Благодарите их за то, что они дали вам возможность играть в теннис.</li> <li>• Поймите, что родители тоже ошибаются.</li> <li>• Будьте хорошим учеником. Старайтесь совмещать теннис со школой.</li> <li>• Поймите, что любовь родителей не связана с вашими способностями и результатами как теннисиста.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Плохо обращаться с родителями.</li> <li>• Думать, что родители должны сделать все возможное для вашей теннисной карьеры.</li> <li>• Обращаться с ними, как с рабами или ассистентами на корте.</li> <li>• Смушать их отвратительным поведением па корте и за ним.</li> <li>• Ожидать от родителей совершенства.</li> <li>• Тренироваться с родителями и жаловаться, когда они не в состоянии бить в вашем темпе.</li> </ul>

## 6. Советы родителям (что делать и что нельзя делать) (Blundell, 1995; LTA 1988; Taylor, 1995; USTA, 1992)

Вот некоторые советы для родителей:

Что делать	Что нельзя делать
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Познакомьтесь с тренером вашего ребенка.</li> <li>• Уважайте мнение тренера. Дайте тренеру тренировать.</li> <li>• Оценивайте прогресс ребенка.</li> <li>• Разговаривайте с друг ими родителями, находите друзей.</li> <li>• Установите четкие линии общения.</li> <li>• Будьте щедрыми на аплодисменты.</li> <li>• Будьте рядом с ребенком, если он проиграл, но если он хочет, оставьте его в покое..</li> <li>• Поощряйте усилия, так же как и результат.</li> <li>• Ведите себя одинаково спокойно, независимо от счета.</li> <li>• Наслаждайтесь игрой вашего ребенка.</li> <li>• Старайтесь выглядеть расслабленными, спокойными и позитивно настроенными.</li> <li>• Предоставляйте возможности тренировок , вашему ребенку.</li> <li>• Будьте реалистичны в ваших ожиданиях теннисной карьеры ребенка.</li> <li>• Сидите где-то в стороне от корта, где вы все можете видеть.</li> <li>• Встречайте ребенка вопросом «Как матч?», «Как ты играл?» Показывайте, что вы интересуетесь ребенком, а не результатом.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Думать, что теннис - единственный путь успеха в жизни.</li> <li>• Действовать так, будто бы миру пришел копен, если ребенок проигрывает матч.</li> <li>• Наказывать или критиковать плохой результат.</li> <li>• Игнорировать плохое повеление, обман или плохие манеры ребенка.</li> <li>• Тренировать на стороне, или забирать работу у тренера.</li> <li>• Вмешиваться в матчи, звать судью.</li> <li>• Игнорировать боли.</li> <li>• Забывать, что ребенок еще растет.</li> <li>• Игнорировать других детей в семье.</li> <li>• .Использовать сарказм для мотивации ребенка или страх для улучшения его дисциплины.</li> <li>• Заставлять ребенка фокусироваться исключительно на теннисе.</li> <li>• Позволять развиваться ситуации, в которой ребенок боится проиграть из-за вашей реакции.</li> <li>• Всегда встречать ребенка вопросом «Ты выиграл?»</li> <li>• Посещать все тренировки и матчи.</li> <li>• Говорить «мы выиграли», «мы проиграли», или «мы играли».</li> <li>• Заставлять ребенка разговаривать с вами после матча.</li> <li>• Думать, что вы вкладываетесь в теннис нашую ребенка, ожидая отдачи.</li> <li>• Забывать о собственных заботах.</li> </ul>

### VIII. Итак... Практические применения для психологических тренировок турнирных игроков

- Психологические навыки могут быть усвоены и улучшены при постоянных тренировках на корте и за ним.
- Основные ментальные способности, необходимые для турнирной игры, включают: мотивацию, концентрацию, контроль над мыслями и эмоциональный контроль.
- Тренеры могут помочь развить мотивацию игрока, награждая усилия (тяжелую работу), а не талант или способности.
- Делайте теннис веселее и ставьте цели. Эти два способа используются для увеличения мотивации.
- Постарайтесь заставить игрока сконцентрироваться на настоящем, т.е. следующем розыгрыше.
- Рутинные упражнения, использование команд и практика техники расслабления могут быть использованы для повышения концентрации.
- На определенных уровнях возбуждения игроки более способны достичь идеального состояния («игры в зоне»). Это состояние появляется, когда игрок находится в умеренном состоянии волнения (обычно между 140-170 ударами сердца в минуту).
- Будьте уверены, что игроки понимают, что определенный минимальный уровень волнения нормален и необходим.
- Способы увеличить активность включают и физические (сильные движения, учащение дыхания) и психологические (позитивные выражения, 100% усилия) и стратегии.
- Способы уменьшить волнение включают и физические (расслабление, улыбка) и психологические (подсказки, фокусирование на одной вещи за раз) и стратегии.
- Используйте время между розыгрышами для контроля уровней возбуждения.
- Игроку легче поверить в себя, если другие (особенно тренер) верят в него.
- Умеренный уровень уверенности обуславливает наивысший уровень исполнения, тогда как очень низкие или очень высокие уровни уверенности приводят к более низким уровням исполнения.
- Способы повышения уверенности в себе включают: использование позитивного разговора с собой, установка и достижение реальных целей, и т.д.
- Игроки должны использовать рутинные упражнения до, во время и после матча.
- Теннис - это спорт, в котором родители так же очень важны. Уважайте право родителей быть вовлеченными.
- Общение, сотрудничество и обоюдное уважение являются основами эффективных взаимоотношений между родителями, игроком и тренером.

## Глава 8

## Движение

*«Когда ты перестанешь быть начинающим и становишься чемпионом, нет лучшего ощущения, чем умение двигаться»*

Рене Лакост

## I. Введение

(Dent, 1996; DTB, 1998; Etcheberry, 1996; Groppe, 1984; LTA, 1995; Melville, 1889; Quinn, 1989; Roetert, 1996; USTA, 1995)

### 1. ОПРЕДЕЛЕНИЕ И ЗНАЧЕНИЕ ДВИЖЕНИЯ

Теннис - это игра движения и должна преподаваться как таковая. Эта игра постоянных критических положений. Каждый удар может иметь различную скорость, вращение и расположение.

Игра зависит от взрывных скоростей движений, чередующихся с вариантами боковых движений.

Поддерживание баланса является важным элементом движения, когда игрок предугадывает удар соперника, бежит на мяч и останавливается, чтобы ударить по мячу. Теннис - это спорт, где надо много двигаться, так как все теннисные удары, кроме подачи, зависят от работы ног.

Основные фундаменты движения в теннисе указаны на графике внизу.

Существует несколько факторов, которые влияют на движение в теннисе (Ogoppe, 1989, Smythe, 1992):

- Восприятие: как быстро и хорошо игрок видит мяч на ракетке соперника, воспринимая его направление и скорость.
- Решение: как быстро игрок обрабатывает информацию и решает, что надо делать.
- Скорость реакции: как быстро нервный сигнал проходит через мозг к мышцам.
- Скорость действия: как быстро игрок делает первые шаги.
- Подход к мячу: способность игрока совершить необходимые действия по мере того, как он приближается к мячу, чтобы поддержать баланс на протяжении удара.



## 2. ЛОВКОСТЬ, СКОРОСТЬ И УСКОРЕНИЕ

Ловкость и скорость - способность игрока двигаться по корту быстро и легко, чтобы попасть в положение удара.

Ловкость позволяет игроку находиться в правильной позиции с которой можно бить по мячу. Скорость важна для того, чтобы достать мяч. Так как скорость, в основном, врожденное чувство, то совершенствовать ее очень сложно. В элитном теннисе обмен 10 ударами иногда занимает не больше 15 секунд, хоть он и требует в среднем 4 перемены направления за розыгрыш. Большая часть спринтов на корте от 2,5 до 6 I метров (максимум 14 метров и среднее 4 метра). Это значит, что мощность старта и скорость (бега на короткую дистанцию) чрезвычайно важны для теннисиста. Ускорение - это способность увеличивать скорость.

## 3. ВЗРЫВНАЯ СКОРОСТЬ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Взрывная скорость требуется для первых 2-3 шагов, чтобы достать длинный или короткий мяч. Скорость восстановления - это способность остановиться, восстановить баланс, восстановить позицию готовности на корте и быть готовым двигаться (взорваться) снова. Теннис - это в основном спорт нижней части тела, и сильные ноги необходимы для развития правильной техники работы ног (взрывные и восстановительные навыки).

## 4. БАЛАНС

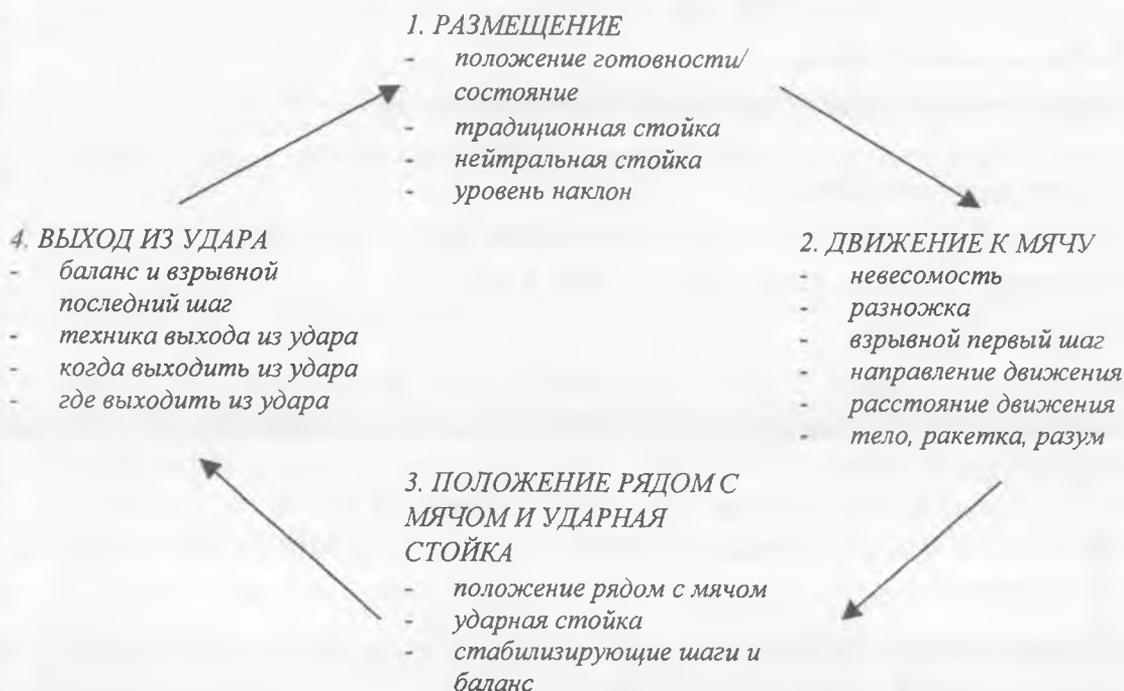
Баланс - это способность удерживать равновесие тела. Существует два основных типа баланса: статический (способность держаться в неподвижном положении) и динамический (способность удерживать равновесие в движении). Динамический баланс наиболее важен для тенниса. Игроку, который удерживает равновесие между ударами, требуется меньше усилий, чтобы установить правильную технику. Как мы можем судить о балансе? по положению пятки (в статической ситуации) и по положению головы и плеч игрока (голова всегда над плечами игрока в равновесии). Хорошей проверкой динамического баланса игрока может быть умение игрока двигаться вперед после удара в направлении удара (т.е. плечи игрока находятся на уровне пальцев ног).

## 5. ВРЕМЯ ОТВЕТА

Время ответа - это способность действительно ответить на стимул (например, быстро приближающийся мяч). Быстрое время ответа необходимо, особенно на приеме подачи или у сетки. Хотя и существуют врожденные различия во времени реакции, его можно существенно улучшить тренировками. Факторы, влияющие на время ответа:

- определение того, что видно
- выбор того, какой сделать ответ
- организация сообщений, посылаемых мышцам.

Игрокам следует работать над уменьшением времени ответа, работая с характеристиками полета мяча (траектория), соперника (движения, хватка и т.д.) и игровых ситуаций (предпочтения и слабости соперника).



## II. Цикл движений в теннисе

(DTB, 1988; Ogoppel & Festa Fiske, 1992; Smith Sahag, 1989) Цикл движения в теннисе выведен в следующей схеме (адаптировано из LTA, 1995):

### 1. РАЗМЕЩЕНИЕ

(Elliot and Kilderry, 1983; Groppe, 1984)

#### I. Положение готовности/ состояние:

Очень важен хороший баланс. Игроку следует удерживать ноги в движении в ожидании мяча, это требует моментальной стабильности, чтобы позволить выполнить внезапное движение в любом направлении в ответ на удар соперника.

Существует два основных положения: традиционное и нейтральное.

#### II. Традиционная стойка:

Традиционная стойка имеет следующие характеристики:

- Центр тяжести в основе поддержки. Преддинамическая позиция для лучшего взрывного движения к мячу (разножка по мере того, как соперник бьет).
- Голова прямо и в линию с плечами. Подбородок вверх.
- Локти близко к телу для более быстрого движения и реакции (например, прием).
- Туловище слегка наклонено вперед в талии.

- Колени слегка согнуты.
- Ноги приблизительно на ширине плеч.
- Вес тела перенесен вперед на подушечки пальцев. Центр тяжести находится впереди и ниже, чем обычно.

### III. Нейтральная стойка:

Нейтральная стойка имеет следующие характеристики:

- Это естественное положение, приспособленное к личным характеристикам игрока.
- Игрок должен стоять свободно в ожидании удара соперника
- Нет необходимости стоять на согнутых коленях.

### IV. Уровень наклона:

- Избегайте слишком сильных наклонов ( $90^\circ$ ), потому что, хоть вы и можете двигаться быстро с этой позиции, так намного тяжелее двигаться в сторону или назад.
- Из среднего наклона игроку следует выпрямиться и сделать разножку в тот момент, когда подающий делает подброс, чтобы можно было быстро отреагировать.

## 2. ДВИЖЕНИЕ К МЯЧУ

(Groppe, 1984; 1989; Roetert, 1996)

Чтобы передвигаться более эффективно, игрок должен начать движение с переноса центра тяжести, а не с головы и плеч. Игроку следует постараться поддержать динамический баланс. Процесс происходит следующим образом:

### I. «Невесомость»:

- Во время или прямо перед ударом соперника игроку следует быстро согнуть колени и мгновенно распрямить их, - что позволяет игроку уменьшить вес тела на долю секунды.
- Центр тяжести переместится вниз из-за сгибания коленей. Затем игрок отталкивается.
- Это движение увеличивает силу против земли и поэтому облегчает взрывное движение к мячу.

### II. Разножка:

- Сделайте прыжок вперед в то время, когда соперник бьет по мячу.
- Это действие распрямляет плечи, снижает центр тяжести и позволяет игроку быстро реагировать на удар соперника.

### III. Взрывной первый шаг:

- Это действие может начаться, как только заканчивается разножка.
- Сделайте выпад ближней к мячу ногой.

- Первый шаг должен быть вперед и под углом диагонально к летящему мячу.
- Это так же создаст легкую неустойчивость и облегчит быстрое движение в сторону.
- Это движение также развернет бедра и плечи и начнет действие ракеткой назад.
- В этом случае рука с ракеткой используется в «пульсирующем» действии.
- Не ведите головой или плечами, не отступайте назад ведущей ногой.
- Помните: игрок быстр только так, как он быстр на первом шаге.

#### IV. Направление движения - шаг и бег:

- После поворота игроку следует сделать окрестный шаг для верного бокового движения и затем начать бежать.
- Оставайтесь в вертикальном положении при беге (слегка наклонившись вперед) и затем замедлите шаг по мере приближения к мячу.
- Большие шаги эффективны, пока игрок не подошел близко к мячу. Чем ближе к мячу,
- тем меньше должны быть шаги.
- Игроку следует укоротить шаги по мере того, как плечи поворачиваются для большей
- координации.
- В беге плечи должны всегда быть впереди ног.
- Различные типы шага: шаг на месте, боковой шаг, окрестный шаг, подстраивающийся шаг и спринт.
- Виды движения: боковое, вперед, назад.

#### V. Движение на расстояние: движение к близкому или далекому мячу:

Движение к близкому мячу	Движение к далекому мячу
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Игроку надо быстро передвигаться приставным шагом.</li> <li>• Этот маневр является самым быстрым путем для движения в сторону, и он держит игрока в постоянной позиции готовности.</li> <li>• Используйте короткие шаги, когда движетесь к близкому мячу.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Взрывной первый шаг. Быстрый бег.</li> <li>• Начните с больших мощных шагов, чтобы достать мяч.</li> <li>• Чтобы бежать быстрее, руки должны работать вместе с ногами и двигаться как одно целое. Научитесь бегать с ракеткой.</li> <li>• Может оказаться необходимым бежать на отскок. Двигайтесь по диагонали при каждой возможности.</li> </ul>

#### IV. Взаимосвязь между телом и ракеткой, движением и психологическим состоянием:

Боковое движение	Движение вперед	Движение назад
<ul style="list-style-type: none"> <li>Начните с поворота.</li> <li>Сделайте окрестный шаг, чтобы начать бежать к мячу.</li> <li>Сочетайте приставной шаг со окрестным шагом, если мяч не очень далеко.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Всегда держите ракетку впереди.</li> <li>Используйте взрывной первый шаг: «почувствуйте взрыв» и используйте сигнальные слова (Вперед!)</li> <li>При спринте, начинайте с короткого шага в противоположном направлении движения.</li> <li>При движении вперед, более эффективной является диагональ.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Быстрые ноги.</li> <li>Постарайтесь переместить вес тела вперед, чтобы удостовериться в том, что линейный и угловой момент помогает во время удара.</li> </ul>

Тело и ракетка	Движение и менталитет
<ul style="list-style-type: none"> <li>Используйте ракетку для поддержания равновесия и скорости.</li> <li>Используйте руки правильно, согласовывая их с движением туловища и ног.</li> <li>Приготовьтесь к удару, когда мяч находится в воздухе.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Будьте уверены в направлении движения.</li> <li>Научитесь агрессивной работе ног, идите вперед, двигайтесь по диагонали, используйте линейный момент и момент движения вперед.</li> <li>Игроку следует сначала сконцентрироваться на том, чтобы быстро достать мяч, затем на подготовке удара.</li> <li>Никогда не сомневайтесь. Если вы спрашиваете себя «Получится ли у меня?», то у вас не получится!</li> </ul>

### 3. ПОДХОД К МЯЧУ И УДАРНАЯ СТОЙКА

(Etcheberry, 1996; Groppe & Zeitchick, 1989; Saviano, 1992)

#### I. Размещение рядом с мячом:

- Делайте мелкие стабилизирующие шаги, чтобы остановиться в равновесии.
- При ударах с отскока, чем ближе к сетке, тем мельче должны быть шаги.
- Постарайтесь выровнять ногу, отведенную назад, с траекторией мяча. Затем идите к мячу.
- Вес следует переместить назад на ноги, чтобы вступить в удар.
- «Прочувствуйте», как будто у вас много времени для исполнения удара.
- Игроку следует держать тело и ракетку под контролем при движении к мячу (динамический баланс).
- Держите туловище (плечи) ровным.
- Не наклоняйтесь в талии, чтобы достать мяч в точке контакта, потому что тогда можно потерять баланс. Постарайтесь достичь идеального

положения на предпоследнем шаге (например, правой ногой для удара слева и левой ногой для удара справа).

## II. Ударная стойка:

Различные типы стоек в этой фазе:

Удар из боковой стойки	Удар из открытой стойки
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Рекомендуется одноручный удар слева.</li> <li>• Этот метод способствует эффективной работе ног и лучшему контролю при ударе (четкое окончание!)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Дает больше времени.</li> <li>• Игрок должен быть чуть ближе к мячу и двигаться быстрее, чтобы занять необходимое положение для замаха.</li> <li>• Хорошо для одноручного удара справа и двуручного удара слева.</li> </ul>

## III. Стабилизирующие шаги/ Баланс:

- Шагните к мячу противоположной ногой, если возможно, направьте вес тела вперед. Если возможно, шагните вперед резко по диагонали вместо того, чтобы шагнуть в сторону.
- Если игрок выносит впереди стоящую ногу слишком быстро, он не сможет подстроиться под мяч.
- Удар в воздухе не плох, но необходимо удерживать динамический баланс (голова и верхняя часть туловища).
- Для того, чтобы иметь стабильную опору, следует поставить ноги приблизительно на ширине плеч.
- Иногда невозможно удержать стабильную опору. Тогда следует постараться удержать контроль над центром тяжести.
- Удерживание центра тяжести на линии с опорой дает оптимальный баланс и снижение центра тяжести делает игрока более стабильным, но снижает скорость. Не оставайтесь внизу на ударах с отскока. Это ведет к зажатым и неэффективным ударам с отсутствием ритма и скорости.
- Игроку следует согнуть ноги, и затем выпрямиться в нужное время. Это действие создает вертикальный момент, который переносит энергию из ног в бедра и плечи (кинетическая цепочка).

## 4. ВЫХОД ИЗ УДАРА

### I. Баланс и взрывной последний шаг:

- Поддерживайте баланс тела: «голова по центру над плечами».
- Делайте взрывной последний шаг: нога, находящаяся сзади проходит во время
- сопровождения и становится сбоку. Оттолкнитесь этой ногой, чтобы вернуться в позицию. Заметьте, что последний шаг не обязателен при всех ударах.

- Следите за траекторией мяча и используйте эту информацию, чтобы срезать угол возможных ударов соперника.

## **II. Способы выхода из удара:**

- Боковое движение: сочетайте приставной шаг со окрестным.
- Используя технику окрестного шага, игрок покрывает в два раза большее расстояние за вдвое меньшее количество шагов и в то же время оставляет бедра параллельными сетке.
- Приставной шаг более ограничен потому, что перемещение одной ноги ограничено другой.
- Закончите разножкой, небольшим подпрыгиванием, которое даст вам возможность мягко опуститься, равномерно распределяя вес.

## **III. Когда выходить из удара:**

- Сначала ударьте по мячу, потом выходите из удара. Не начинайте выход из удара слишком рано, так как это может привести к плохому удару.
- Постарайтесь выйти до того, как соперник ударит по мячу.
- Всегда выходите из удара. Не ждите удара соперника.

## **IV. Куда выходить из удара:**

- Возвращайтесь на определенную позицию на корте в зависимости от того, куда вы бьете, от положения вашего соперника и возможных вариантов ответа.

## **III. Как перекрывать корт и как двигаться в разных частях корта: техника движения для различных ударов**

(DTB, 1988; Gullikson, 1992; Miley, 1996)

Игроки могут перекрывать корт лучше и доставать больше мячей, если они знают, как эффективно двигаться на корте. Основой правильного перекрытия корта являются:

- Предугадывание.
- Использование геометрии корта.
- Хорошая работа ног.
- Работа на носочках.
- Разножка.

Сгибание ног (понижение центра тяжести). Важно использовать модели движения, чтобы преподавать технику перекрытия корта и движения по корту для различных ударов и комбинаций: например, простые модели (подача и удар справа, подача, удар с лета вдоль линии, и т.д.).

## 1. ИГРА НА ЗАДНЕЙ ЛИНИИ

### I. Удары с отскока:

- Стойте на полпути между двумя внешними границами возможного удара соперника.
- Как общее правило, для ударов с отскока и приема лучше двигаться к мячу, чем позволить ему долететь до вас.
- Важно двигаться вперед, чтобы отрезать мяч под углом и выиграть момент движения вперед. Когда оказываетесь далеко от мяча, лучше оттолкнитесь внешней ногой, сделайте окрестный шаг и затем бегите приставным шагом.
- Старайтесь находиться в корте (быстрые покрытия) или, хотя бы, очень близко к задней линии (1 метр сзади).
- Когда идете назад, двигайтесь быстро, но затем постарайтесь восстановить равновесие, чтобы вы могли вложиться в удар, двигаясь вперед.
- Используйте боковые, мелкие шаги для обратного кросса справа. Постарайтесь возвращаться ближе к задней линии.

### II. Прием:

- Двигайтесь, пока ожидаете подачу, для того чтобы поддерживать готовность реакции. Стойте на полпути между двумя внешними границами возможной подачи соперника. Вы можете стоять близко от задней линии для атаки или немного позади для удара в быстром темпе. То же применимо к приему второй подачи. Если подача очень быстрая, сделайте один поворотный шаг ногой, что ближе к мячу. Если подача медленная, вы можете забежать стабилизирующими шагами для приема справа вместо того, что бы принимать слева.
- Если время позволяет, сделайте шаг вперед ногой, что ближе к мячу.
- Если подача соперника летит на вас, сделайте шаг назад, если это возможно, чтобы ударить сбоку.

### III. подача:

- Различные варианты положения ног, отличные от классического положения, зависят от индивидуального стиля игрока, размеров игрока, типа удара и того, какая это игра — одиночная или парная.
- Техника ног перед ударом так же очень зависит от индивидуальных характеристик игрока.
- Удар в воздухе эффективен, если вы обладаете хорошим «движением кинетической цепочки», которая удостоверяет адекватную координацию всех импульсов тела. Прыжок должен быть результатом устремления вверх на высокой скорости для удара подачи. Закончите подачу в корте, выполняя подходящую работу ног, чтобы находиться в состоянии атаки.

- Если не атакуете, сделайте один шаг после приземления (останавливающийся шаг) и отодвиньтесь за заднюю линию.

## 2. СЕРЕДИНА КОРТА

Важные элементы движения:

- Подстраивайте сгибание и распрямление коленей в зависимости от высоты мяча (например, чрезвычайно согнуты для удара с полулета или низкого удара с лета, или очень выпрямлены для высокого удара с лета).
- Бегите быстро, когда находитесь не там, где надо. Выбегайте вперед при каждой возможности. Владейте атакующей техникой работы ног.
- Используйте гусиный шаг, если это возможно, для резаного удара с хавкорта слева.
- Отталкивайтесь внешней ногой для большей мощности при атакующем ударе с хавкорта справа.
- Бейте удар с хавкорта на бегу, если это необходимо.
- При подаче и игре с лета старайтесь делать разножку, чтобы перегруппироваться, но следуйте траектории мяча, если у вас нет времени.
- При ударе с лета или с полулета просто делайте шаг вперед ногой, что ближе к мячу, или бейте в открытой стойке.

## 3. ИГРА У СЕТКИ

Важные элементы:

- Встаньте на полпути двух внешних границ предполагаемого удара соперника.
- Стойте приблизительно в 2-3 метрах от сетки.
- Опустите центр тяжести, согнув колени. Это позволяет игроку двигаться быстро и мощно
- в любом направлении (отталкиваться от корта).
- При игре с лета, двигайтесь вперед, чтобы перекрыть угол корта.
- Чем ближе вы находитесь к сетке, тем удобнее вам двигаться по диагонали, чтобы отсесть
- удар с лета, и тем меньше угол, которым может располагать соперник.
- Идите на мяч, когда бьете.
- Следуйте траектории мяча после удара с хавкорта или с лета.
- Выходите вперед после смеша, но помните о том, что соперник может сделать свечу.
- Делайте разножку во время удара соперника, чтобы поддерживать готовность.

## IV. Тренировка на движение

### 1. УПРАЖНЕНИЯ НА ДВИЖЕНИЕ

(Etcheberry, 1993; 1995; Groppe, 1989; Groppe & Festa Fiske, 1992; LTA, 1995; Quinn, 1993; Reddin & Dent, 1993; Smythe, 1990, 1992; SneUeman, 1993; Schonborn, 1993; Van der Meer, 1991)

Большинство игроков развивает навыки движения естественно. Помня об этом, важно преподавать навыки движения, создавая ситуации. Любое упражнение на движение должно работать на развитие коротких взрывных движений, схожих с теми, что происходят на корте. Не начинайте специально преподавать движения. Посмотрите, не двигается ли ваш ученик естественно верно. Начинайте учить только в том случае, если у игрока возникает проблема.

Тренировка первого взрывного шага и ловкости является основной для совершенствования в профессиональном теннисе. Упражнения так же должны использовать те же соотношения, что и в условиях матча (т.е. от 5 до 15 секунд движения, за ними от 15 до 25 секунд восстановления).

Ниже приведены некоторые упражнения на движение, подходящие для теннисистов.

#### I. Упражнения на движение:

- **Прикосновение к линии:** Игрок стоит между боковой линией для одиночной игры и центральной линией подачи. Сколько раз он может прикоснуться к линиям за 30 секунд? Хороший счет: 32-35 касаний.

- **Серии прыжков:** Прыгайте, используя танцевальные движения, легко на ногах, в сторону, назад, подпрыгнуть и топнуть, прыжки с доставанием пятками ягодич, и т.д.

- **Лестница:** Прыгайте и бегите на ступеньках. Начните на средней скорости, затем постепенно ускоряйтесь.

- **Вставания:** Сядьте, вытянув ноги перед собой, обопритесь руками на землю. Быстро встаньте и спринт вперед на 5 ярдов. Активно работайте руками, чтобы заставить ноги работать быстрее. Повторите упражнение, вставая из положения краба.

- **W спринт:** Начните у левого столбика сетки, спиной к задней линии. Бегите спиной (как будто пытаетесь догнать свечу) на полной скорости к задней линии. Остановитесь, бегите спринтом спиной к центральной отметке. Остановитесь и повторите все к правому столбику сетки. Теперь повторите W от правого столбика к левому. Удостоверьтесь в том, что перемена направления внезапна и не округлена.

- **Соппротивление и ослабление:** Партнер держит вашу спину широким ремнем, полотенцем, препятствующим вашему спринту на 5 ярдов, затем отпускает. Как только вас отпустили, позвольте себе стремительное движение вперед и «перебегите» ощущение падения на 5-10 ярдов. Используйте среднее взаимодействие.

• **Русские короткие прыжки:** Прыгайте вдоль задней линии на правой ноге, а назад на левой. Контактное движение ноги должны быть еле касающимся, так как нога формирует круговое движение, а не просто шаг вверх-вниз. Каждый прыжок делается на подушечках пальцев и должен быть очень быстрым. Нога отрывается от земли только на 2 дюйма.

• **Первый шаг:** Игрок стоит между двумя конусами, находящихся на расстоянии восьми шагов друг от друга, один конус перед игроком, а второй за ним. Игрок двигается вперед или назад в зависимости от того, на какой конус укажет тренер. Чтобы достать передний конус, игроку надо сделать выпад вперед, чередуя ноги. Выполняйте упражнение 20 секунд по 2-3 раза за тренировку.

• **Прыжковое упражнение:** Установите конусы в ряд. Игрок прыгает как можно быстрее из стороны в сторону через конусы, приземляясь на обе ноги. Выполняйте упражнение 30 секунд по 2-3 раза за тренировку.

• **«Обезьянка»:** Игрок садится на корточки и с широко расставленными ногами обходит внешнюю боковую линию для парной игры. Все еще на корточках игрок стартует к линии для одиночной игры, используя для наклона ноги, а не спину, и касается линии двумя руками, затем спринт обратно к линии для парной игры. Выполняйте 1-2 раза по 15-20 секунд.

• **Шестиугольник:** Отметьте шестиугольную фигуру, используя 24-дюймовую рулетку. Противоположные стороны следует делать параллельными. Направляясь в одну сторону на протяжении всего упражнения, выпрыгивайте из фигуры за нее и обратно, затем через смежную сторону, не прикасаясь к линиям. Один подход включает три раза вокруг шестиугольника без остановки. Делайте это упражнение 4-5 раз ежедневно.

• **Прыжки по аллее:** Встаньте на одну сторону аллеи для парной игры и сделайте большой прыжок в сторону через аллею. Смягчите приземление сгибанием коленей, потом вернитесь прыжком обратно, чтобы завершить одно повторение. Сделайте три подхода по пять повторений через день.

• **Паучий бег:** Поместите пять теннисных мячиков на задней линии корта в следующих точках: пересечение боковых линий для одиночной игры с задней линией и линией подачи, и один мяч в центре «Т». Начните спринт с центральной метки на задней линии вправо, хватайте мяч и верните его на центральную отметку. Продолжайте, пока не соберете все пять мячей. Делайте это 4 раза ежедневно с отдыхом между пробежками в 1-2 минуты.

• **«Не опрокиньте банку»:** Игрок начинает с пересечения боковой линии для одиночной игры и задней линии. По команде «марш», отданной тренером, игрок подбирает мяч, который находится перед ним, и двигается приставным шагом к банке для мячей, которая находится на центральной отметке. Игрок мягко помещает мяч на банку и быстрым приставным шагом возвращается к боковой линии для одиночной игры, где он может прикоснуться к полу правой рукой, затем он снова возвращается к банке. Когда он доходит до банки, он должен занять подходящее положение для удара и сбить мяч с банки рукой, не опрокидывая банку.

## II. Упражнение с мячом:

Тренируя работу ног, важно при любой возможности использовать мяч как стимул.

- **Координация рука-глаз:** Игрок стоит лицом к вертикальной стене в позиции готовности,

в 6-8 футах. Партнер, стоящий за игроком, бросает мяч мимо игрока в стену. Перед тем, как мяч приземлился, игрок должен поймать его рукой со стороны, с которой он был брошен.

- **Бросать и ловить:** Игрок стоит лицом к партнеру в 10 футах. Партнер бросает мяч вправо, влево, вперед или над игроком, который должен поймать его и уйти к начальной позиции. Затем партнер снова бросает мяч в одну из этих сторон.

- **Катить и ловить:** То же, что и «бросать и ловить», только игрок и партнер катят два мяча, а не один, вперед и назад. Партнер стоит неподвижно.

- **Z-мяч:** Используйте одностороннюю резинку, называемую Z-мяч, которая отскакивает неравномерно и непредсказуемо. Подбросьте мяч в воздух, сделайте разножку, когда мяч отскакивает, и реагируйте как можно быстрее, чтобы поймать его. Исполняйте это упражнение по 20-30 раз ежедневно.

- **Уронить и поймать:** Игрок стоит лицом к партнеру в 10 футах. Партнер роняет мяч и с положения готовности игроку следует поймать мяч до второго отскока. Делайте это спереди, сбоку и сзади (поворачиваясь по команде партнера «мяч»).

- **Либо/ либо:** Тренер и игрок стоят лицом друг к другу, приблизительно в одном метре. Тренер держит по мячу в каждой руке и затем роняет мяч из каждой руки. Игрок должен отреагировать и «прикоснуться» к мячу ракеткой до того, как он отскочит.

- **Смеш и низкий удар с лета:** Начните с переднего правого угла поля подачи, держа поролоновый теннисный мяч. Двигайтесь назад к заднему левому углу поля подачи, бросьте мяч как можно дальше, прыгая для имитации действия, необходимого для смеша справа обратным кроссом. Двигайтесь быстро вперед, чтобы попытаться поймать мяч доминирующей рукой до того, как он ударится дважды. Повторите как можно больше раз за 7 секунд.

- **Бег вокруг банки:** Игрок стоит на «Т», между двух банок для мячей, размещенных приблизительно в полуметре по обе стороны от «Т». Игрок отворачивается от тренера. По команде тренера «раз» игрок просто разворачивается между двух банок и движется, чтобы поймать мяч (до второго отскока), который был брошен тренером. По команде тренера «два», игрок должен сначала обойти банку слева, а затем ловить мяч. По команде тренера «три» игрок должен обойти банку справа, а затем ловить мяч.

- **Удар по банке:** Тренер стоит в середине между 2-мя банками для мячей на линии подачи, но слегка перед ними. Игрок, держа мяч, стартует от

боковой линии для одиночной игры за конус, где они могут затем проимитировать удар с отскока броском мяча из-под руки. Тренер перекрывает одну из двух банок, двигаясь перед ней. Игрок бросает мяч (из-под руки) в незакрытую банку.

### III. Теннисные упражнения:

- **Игра на точность:** Выстройте два ряда теннисных мячей приблизительно в ярде с каждой стороны от центральной линии подачи к задней линии, создавая аллею шириной в 2 ярда. Два игрока затем бьют с лета друг против друга, вводя мяч в игру легким набрасыванием. Если игрок попадает мячом за линию одиночного корта, он теряет очко. Если игрок бьет за очерченную область, это не считается. Очко засчитывается только, если мяч попадает в очерченную область.

- **Укороченный:** Тренер набрасывает для укороченного игроку, который стоит в центральной отметке.

- **Борьба с лета:** Тренер набрасывает из корзины; тренировочный обмен ударами в парах, соревновательный обмен ударами в парах.

- **Борьба с полулета:** Тренер набрасывает из корзины; тренировочный обмен ударами в парах, соревновательный обмен ударами в парах. С полулета два к одному: Один игрок на линии подачи играет с полулета, два игрока близко к сетке с другой стороны. Играющий с полулета не может отступить.

- **В/за середину корта и с лета:** Тренер набрасывает игроку из корзины на хавкорт, и игрок бьет по 4 мяча в каждой серии: удар справа с хавкорта, удар справа с лета, удар слева с хавкорта, удар слева с лета. Меняйте удары: удар справа с хавкорта, удар слева с лета, удар слева с хавкорта, удар справа с лета.

- **Быстрый обстрел:** Игрок на центральной отметке задней линии. Тренер набрасывает 10 мячей очень быстро. Игроку следует бить каждый мяч, меняя удары: справа, слева и т.д.

- **Быстрый обстрел с лета (I):** Два игрока обмениваются ударами. Один на задней линии и другой у сетки. При обмене происходит набрасывание игроку у сетки для быстрой реакции игры с лета.

- **Быстрый обстрел с лета (II):** Игрок у сетки. Тренер набрасывает из корзины 10 мячей очень быстро. Игрок должен ударить каждый мяч, изменяя удары: удар с лета справа, удар с лета слева, и т.д.

- **Удар на бегу и удар с места:** Тренер набрасывает из корзины один мяч очень глубоко. Игрок делает обводящий удар на бегу. Тренер набрасывает легкий мяч в середину корта. Игрок делает выигрышный удар с хавкорта.

- **Смеш:** Тренер набрасывает из корзины. Игроки начинают близко к столбику сетки, они бегут близко к сетке, ударяют по тросу сетки ракеткой, когда тренер набрасывает свечу. Они затем движутся назад, прыгают и делают смеш в воздухе.

- **Обратный кросс справа:** Тренер набрасывает с линии подачи, чтобы предоставить игроку (который так же играет в поле подачи) возможность

делать удар справа, обратный кросс справа и лева. Вариация - игрок делает удар справа с лета как четвертый удар последовательности. Это поощряет игрока к движению назад под удар слева; чтобы он мог более просто двигаться на отскок и в удар с лета у сетки.

- **Высокий/низкий удар с лета:** Тренер набрасывает игроку высокий смеш слева, за ним следует низкий удар с лета справа, с которого они переходят на резаный удар с лета. Тренер набрасывает 6-8 мячей, чередующихся между сметем слева и низким ударом с лета справа.

- **Подача и с лета:** Тренер подает либо одному, либо другому игроку, которые находятся в положении удара с лета. Игроки должны реагировать быстро и бить с лета на подачу тренера.

- **Сбивание с ритма работы ног:** Тренер набрасывает мяч с линии подачи под левую и правую сторону игроку, который находится на задней линии. Тренер пытается сбить игрока, который, в свою очередь, должен играть в полную силу, атакуя удары с каждого набрасывания.

## 2. ДВИЖЕНИЕ НА РАЗЛИЧНЫХ ПОКРЫТИЯХ

(DTV, 1988, Miley, 1996)

Точность работы ног в том, чтобы подвести игрока на правильную позицию удара (правильная дистанция от мяча на всем протяжении его полета и во время удара) особенно важна на харде и искусственном ковровом покрытии, где скольжение практически невозможно.

На грунтовых кортах игрокам следует избегать скольжения в конечную позицию удара последним шагом, если это возможно, потому что в таком случае фактически невозможно перенести вес вперед.

Игроки скользят, когда движение их тела должно замедляться после быстрого бега (укороченный и т.д.). При скольжении игроку следует поставить всю подошву на землю. На грунте важно не сбиться с ног на ударах с отскока. Для этого игроку следует делать разножку, когда бьет соперник (небольшое подпрыгивание).

## Глава 9

## Физическая подготовка турнирных игроков

*«Конечно, вы должны быть абсолютно подготовлены физически. Я подготовлен. Я могу играть 4-5 часов без проблем.»*

Бьерн Борг

### I. Значение физической подготовки в теннисе

#### 1. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА: ОПРЕДЕЛЕНИЕ И ЗНАЧЕНИЕ

Физическая подготовка может быть определена как общее физическое состояние личности.

Физическая подготовка очень важна для тенниса, так как, чем лучше подготовлен игрок, тем лучше он играет. Просто игра в теннис сама по себе не создаст отличную форму игроку. Поэтому программа физической подготовки, связанной с особыми требованиями тенниса, является основным компонентом совершенствования всех ведущих теннисистов и может сыграть решающую роль в исходе матча.

#### 2. ВЫГОДЫ ЭФФЕКТИВНОЙ ПРОГРАММЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Эффективная программа физической подготовки:

- Оттягивает момент усталости и позволяет быстро восстанавливаться после матча. В матчевых ситуациях помогает создать уверенность в себе.
- Развивает психологический фактор.
- Улучшает технику и добавляет мощность.
- Уменьшает количество и сложность травм.
- Уменьшает время на восстановление, необходимое после тренировок.
- Позволяет увеличить продолжительность (непрерывную) пикового физического состояния.
- Делает человека лучшим спортсменом и теннисистом.
- Улучшает общее состояние здоровья.

#### 3. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА РАЗЛИЧНЫХ СТАДИЯХ РАЗВИТИЯ

- При сравнении физического состояния с психологическими навыками и тактико-техническими способностями игрока мы понимаем, что они несут разную степень важности на разных стадиях развития теннисиста.

- До 13-летнего возраста техническое умение игрока является наиболее влияющим на результат фактором. Игроки до 12-13 лет в основном побеждают потому, что у них лучшие технические навыки.
- Важность физической подготовки увеличивается после 12 лет и к 16 годам она становится вторым наиболее важным фактором, влияющим на общий результат после психологических факторов. В период с 12 до 16 лет тренер должен познакомить игрока с общей физической подготовкой, тогда как, начиная приблизительно с 16 лет, следует применять уже особые программы физической подготовки для тенниса.

#### 4. КОМПОНЕНТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Физическая подготовка состоит из следующих компонентов:

Название	Определение	Типы
Выносливость	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Способность продолжать длительное физическое действие низкой интенсивности и оттягивать усталость. Умение пережить множество коротких «взрывных» действий высокой интенсивности на протяжении длительного времени.</li> <li>• Мышечная выносливость: способность мышцы постоянно напрягаться на протяжении длительного периода времени</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Органическая: -аэробная - анаэробная лактатная – анаэробная алактатная</li> <li>• Мышечная</li> </ul>
Сила	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сила - способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Максимальная</li> <li>• Скоростная/ Взрывная</li> <li>• Силовая выносливость Верхней/нижней части тела</li> </ul>
Скорость	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Время на координацию движения отдельных связок или тела в целом.</li> <li>• Способность ускорять движение и двигаться быстрее на короткой дистанции.</li> <li>• Скорость реакции (скорость ответа): время, необходимое игроку ответить на удар соперника.</li> <li>• Мощност/взрывная: скорость на короткой дистанции (меньше 10 м.). Выносливость: способность поддерживать скорость на протяжении периода времени больше 10-15 секунд (т.е. производить повторяющиеся «раунды» напряженной деятельности с неполными периодами восстановления в перерывах).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Реакция</li> <li>• Выносливость</li> <li>• Мощност/ взрывная</li> <li>• Сила</li> </ul>
Гибкость	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Предел движения связки или серии связок.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Верхней/нижней части тела</li> </ul>
Координация	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Способность синхронизировать мышечное действие так, чтобы мышцы выполняли правильное движение в верное время и с нужной скоростью и напряжением.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Общая</li> <li>• Специальная</li> </ul>
Баланс	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Способность удерживать равновесие тела статически (в неподвижном состоянии) и динамически (в движении).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Динамический</li> <li>• Статический</li> </ul>
Мощность	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Максимум силы, которая может быть произведена мышцей или группой мышц за кратчайший период времени.</li> <li>• Силах скорость.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Реакция</li> <li>• Скорость</li> </ul>
Проворность	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Способность достигнуть лучшего исполнения за короткое время.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Только один тип</li> </ul>
Ловкость	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Способность начать, закончить и изменить направление движения быстро и эффективно.</li> <li>• Физическое качество, зависящее от быстроты, скорости, гибкости, мощности, баланса и координации.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Только один тип</li> </ul>

## II. Физические требования в теннисе

### 1. СИСТЕМЫ ЭНЕРГИИ В ТЕННИСЕ

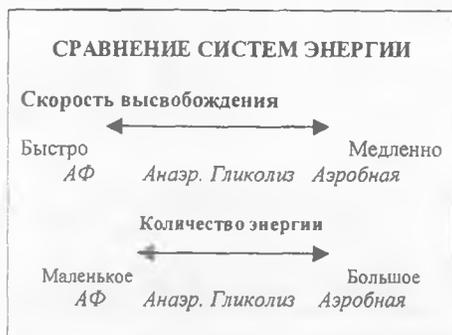
#### I. Физиологическая база производства энергии:

Разложение вещества, называемого аденозинтрифосфат (АТФ) обеспечивает человеческое тело энергией, необходимой для сокращения мышц.

Однако в организме найдется только такое количество этой энергии, которой хватает на упражнение продолжительностью 2-3 секунды. Поэтому после разложения АТФ надо «восстановиться» до своей первоначальной формы, чтобы можно было продолжать работу. Для этого организм располагает тремя системами энергии, описанными ниже.

Название	Характеристики	Продолжительность
Алактатная анаэробная - креатинфосфат	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Не требует кислорода для работы.</li> <li>• Предоставляет мгновенную форму энергии на короткий промежуток времени (например, пробежка к подрезке, прыжок для смеша)</li> <li>• Высокая скорость высвобождения энергии, но малое ее количество.</li> <li>• 50-70% восполняется за 30 секунд и 100% восполняется за 3 минуты.</li> <li>• Жизненно важно для взрывной способности игрока.</li> </ul>	• Приблизительно до 15 секунд
Гликолитическая (лактацидная) анаэробная	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Не требует кислорода для работы.</li> <li>• Предоставляет энергию для деятельности, длящейся больше 15 секунд, из гликогена, хранящегося в активных мышцах</li> <li>• Средняя скорость высвобождения энергии, и среднее ее количество.</li> <li>• Производит молочную кислоту, которая высвобождается в кровь и ведет к усталости и затвердеванию.</li> <li>• Рассеивание больших количеств молочной кислоты может занять больше часа.</li> </ul>	• От 15 секунд до 1 минуты.
Аэробная	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Необходим кислород для работы.</li> <li>• Предоставляет энергию из кислорода на длительный период действия (например, на протяжении всего матча).</li> <li>• Маленькая скорость высвобождения энергии, и большое ее количество.</li> <li>• Используется для восстановления анаэробной системы. Если система хорошо натренирована, то это может отложить использование системы анаэробного гликолиза, который в свою очередь оттягивает усталость.</li> </ul>	• На длительное время

Алактатная анаэробная и анаэробная гликолитическая системы являются, так называемыми, анаэробными энергетическими системами, так как для их работы не нужен кислород. Соответственно аэробная система нуждается в кислороде, чтобы транспортировать энергию к работающим мышцам. Для завершения этого процесса требуется от 2 до 3 минут.



Все эти системы работают одновременно, и каждая система делает существенный взнос в удовлетворение спроса на энергию в зависимости от характера работы:

- Для максимальных усилий очень короткой продолжительности тело использует алактатную анаэробную систему.

- Для максимальных усилий большей

длительности используется гликолитическая анаэробная система.

- Тогда как для длительных усилий используется аэробная система.

«Спрос» на энергию в теннисном матче, в основном, зависит от длительности обменов ударами:

- Недолгий обмен ударами (5-10 сек.): некоторые признаки усталости. Алактатная анаэробная система восстанавливается за 20 сек. между розыгрышами или 90 секунд во время перехода.

- Более длительный обмен ударами (от 10-15 сек. до 1-2 мин.): больше признаков усталости. Используется гликолитическая анаэробная система. Производится молочная кислота.

- Весь матч длится (от 1 до 2-3 часов): во время периодов восстановления после каждого из этих усилий (20 сек. между розыгрышами или 90 сек. в переходах) кислород используется для восстановления анаэробных источников энергии.

## II. Системы энергии в теннисе:

Теннис - это игра, включающая повторяющиеся, краткие вспышки деятельности с короткими периодами отдыха между ударами и более длительными периодами отдыха между обменами ударами. В теннисе энергию поставляют все три системы энергии. Исследования пульса, наблюдаемого во время игры, показали следующие характеристики тенниса:

- Теннис - это, в основном, алактатная анаэробная деятельность: игрокам эта система требуется в 70% времени, когда мяч находится в игре.
- Так же необходима гликолитическая анаэробная деятельность: игрокам требуется эта система в 20% времени, когда мяч в игре.
- И аэробная база: игрокам требуется эта система в 10% времени, когда мяч в игре.

- Другие исследования показывают, что женщинам и юниорам необходим сравнительно более высокий уровень аэробной физической



подготовки, чем мужчинам, так как они проходят через более длинные розыгрыши и более короткие периоды восстановления.

## 2. ФИЗИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ ТЕННИСА

Теннисистам следует развивать все физические компоненты для того, чтобы играть как можно лучше, хотя некоторые компоненты важнее других благодаря особенностям тенниса.

Координация, ловкость, скорость и мощность большинством тренеров считаются самыми важными компонентами, на которых игроки должны концентрировать свои усилия. За ними следуют выносливость, гибкость, сила, реакция и динамический баланс.

Это может быть подытожено на следующем графике (Schonborn, 1987):



Создание оптимальных физических условий для теннисистов включает тренировку и развитие каждого компонента физической подготовки и исполнения. Эти компоненты взаимосвязаны, поэтому тренировочный процесс для одного из них так же будет развивать другие.

Необходимость и важность каждого из этих компонентов для отдельных игроков должны быть определены тренером в соответствии с конкретными физическими и технико-тактическими характеристиками игрока. Одним из способов для оценивания этих характеристик является проведение комплекса тестов, который позволит оценить физическое состояние и характеристики

игроков, их сильные и слабые стороны (см. раздел «Оценка физической подготовки для тенниса» в конце главы).

### **III. Принципы тренировочного процесса**

#### **1. ВВЕДЕНИЕ**

Существует большое количество принципов тренировок, которые необходимо координировать и применять при создании программы физической подготовки. Принципы тренировочного процесса следующие:

#### **2. ПРОГРЕСС**

Все тренировки, на корте и за ним, должны начинаться на уровне, который несложно поддерживать. Перемены в интенсивности тренировок должны быть постепенными, чтобы не было болей в мышцах и травм.

Для развития физической формы нужно принимать нагрузку, превышающую ту, к которой привыкло тело. Возможны три ситуации:

- Если тренировочная нагрузка слишком легкая, то исполнение значительно не улучшится.
- Если тренировочная нагрузка слишком тяжелая, то игрок устанет и возможно будет травмирован, а значит, не покажет ожидаемых улучшений.
- Если тренировочная нагрузка адекватна, то она для каждого выполняющего будет самой высокой в начале. Затем тренировочная нагрузка должна постепенно увеличиваться с улучшением физических возможностей игрока.

Если тренировочная нагрузка увеличивается слишком быстро, то тело не будет иметь достаточно времени для адаптации, что может вылиться в травму или перенапряжение. Основа прогрессии тренировок следующая:

- От легкого к сложному.
- Постепенное увеличение частоты, интенсивности, нагрузки и продолжительности упражнений или тренировок.

Заметка: Важно записывать каждую тренировку, чтобы следить за изменениями.

#### **3. ОБРАТНЫЙ ПРОЦЕСС**

Потери улучшений, сделанных благодаря тренировкам, могут происходить из-за:

- Уменьшения нагрузок.
- Приостановки деятельности.

При тренировках для достижения лучшего исполнения, следует избегать долгих периодов бездействия. С другой стороны, адекватное восстановление (в случае травмы) необходимо до возвращения на предыдущий уровень тренировочного процесса.

На улучшение физической формы уходит гораздо больше времени, чем на потерю. Например, чтобы развить значительную аэробную базу, потребуется от 6 до 8 недель, тогда как значительное ухудшение может произойти за 10 дней бездействия.

#### 4. ПЕРЕГРУЗКА

Для того чтобы произошло улучшение, нужно подтолкнуть системы на уровень выше того, к которому привык человек. Этот уровень называется порогом тренировочного эффекта.

Упражнения должны включать работу таких уровней интенсивности и конкретных требований к телу, которые превышают уровни напряжения в матчах, чтобы быть уверенным, что имеется хорошо подготовленный резерв энергии.

- Тренеру следует использовать перенагрузку, изменяя следующие элементы:
- Частота: количество тренировок в неделю/ месяц/ год. Количество повторений
- определенного удара за тренировку.
- Интенсивность: уровень упражнения (высокий = 80% максимального уровня, низкий = 50%).
- Время: продолжительность периодов тренировки и отдыха.
- Тип: содержание тренировки (скорость, выносливость, гибкость, сила и т.д.).
- Качество: оно более важно чем количество.

#### 5. РАЗНООБРАЗИЕ

Когда тренировки скучные, существует опасность недостатка концентрации, плохого исполнения, психологического истощения и травм. Чтобы избежать этого, тренер должен изменить тренировочный процесс:

- Разнообразие заданий и тренировочных рутин (например, перемена места тренировок, использование различных методов, продолжительности, интенсивности тренировок и т.д.)

- Поощрение дружеского соревнования учеников во время тренировок.
- Работа над различными аспектами исполнения на каждой тренировке.

Другие способы разнообразия тренировочного процесса включают:

- Легкие тренировки чередуются со сложными.
- Работа чередуется с отдыхом и восстановлением.
- Длительные упражнения чередуются с короткими.
- Интенсивная тренировка чередуется с расслабленной.

Старайтесь делать тренировки веселыми. Немного творчества может сделать их более интересными и мотивированными.

## 6. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ РАЗЛИЧИЯ

Существует несколько факторов, влияющих на индивидуальную физическую подготовку:

- Наследственность.
- Возраст и стиль жизни.
- Уровень тренировок и физической подготовки.
- Болезни и травмы.
- Диета.
- Отдых и восстановление.
- Отношение к тренировкам.
- Условия среды.

У каждого игрока индивидуальные требования, которые должны быть определены подходящим тестированием физической подготовки. Затем результаты могут быть сравнены с требуемыми уровнями исполнения и программами индивидуальных тренировок, исправленных соответственно.

Так как каждый игрок - индивидуум, тренеру важно разработать индивидуальные программы, которые будут сконцентрированы на моментах, исправляющих недостатки и удовлетворяющих конкретные нужды.

Тренерам необходимо осознавать, что по вышеназванным причинам игроки по-разному отвечают на одинаковые тренировочные подходы.

## 7. ОСОБЕННОСТИ

Тренировочные программы должны соответствовать особым требованиям тенниса и игрока. Теннис требует коротких вспышек напряженной работы вперемешку с частыми периодами отдыха во время длительного периода прерывающихся физических усилий. Программа физической подготовки должна отражать эти особенности, как через необходимые мышечные группы, так и через используемые системы энергии.

## 8. АДАПТАЦИЯ

Мышцы, сухожилия и связки подстраиваются под стрессы, сопутствующие тренировкам. Тело медленно адаптируется к этим стрессам. Помня о принципе адаптации, тренер должен начинать работать на первоначальных уровнях физической подготовки игроков. Существует несколько типов адаптации:

- Улучшение кровообращения, дыхания и сердечных функций.
- Улучшение силы и мышечной выносливости.
- Укрепление костей, сухожилия и связок.

## 9. ДОЛГОСРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Игрокам необходимо поддерживать усилия и преданность на протяжении многих лет для достижения высокого уровня в теннисе. Для этого тренерам следует планировать краткосрочные и промежуточные

цели, которые приведут к решению долгосрочных задач. Тренер и игрок должны обсудить и прийти к согласию по поводу реального тренировочного плана, в котором каждая тренировка будет иметь ценность для игрока (см. главу 13 «Планирование теннисных тренировок»).

## 10. ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Периоды восстановления должны быть запланированы в любой программе физической подготовки, чтобы избежать истощения или травмы. Существует два типа восстановления:

- Активное: другие виды спорта и т.д.
- Отдых: бездействие.

## IV. Долгосрочное физическое развитие

### 1. ВВЕДЕНИЕ

Чтобы как можно больше извлечь пользы из принципов тренировочного процесса, тренеру необходимо понимать характер долгосрочного развития. Долгосрочное развитие, основанное на принципах достижения зрелости, важно для достижения прогрессивной адаптации к требованиям игры с минимальным риском истощения и получения травм.

Взаимосвязь долгосрочного развития и критических возрастов для физического состояния кратко описаны в следующей таблице:

СОСТОЯНИЕ	ВОЗРАСТ ИГРОКА (ГОДЫ)							
	5-8	8-10	10-12	12-14	14-16	16-18	18-20	20+
Максимальная сила				1	2	3	3	⇒
Взрывная сила			1	2	2	3	-	⇒
Сила-выносливость				1	2	3	3	⇒
Аэробная выносливость		1	1	2	2	3	-	⇒
Анаэробная выносливость				1	2	3	3	⇒
Скорость реакции		1	1	2	2	3	⇒	⇒
Гибкость	2	2	2	3	⇒	⇒	⇒	⇒
Координация	1	2	3	3	⇒	⇒	⇒	⇒

1= Начало тренировки (приблизительно 1 или 2 раза в неделю).

2= Увеличение тренировки (приблизительно от 2 до 4 раз в неделю).

3= Высокое исполнение (приблизительно 4 или больше раз в неделю).

-->= Прогрессивная поддержка тренировки.

Самые важные выводы этой таблицы:

- По анатомическим и психологическим причинам взрывная сила должна быть поставлена перед силовой выносливостью и максимальной силой.
- Развитие аэробной выносливости можно начинать очень рано - с восьми лет в форме беговых игр и эстафет.
- Тело плохо поддается анаэробной тренировке в возрасте до 13 лет. Поэтому нет нужды в таких тренировках, так как они не приносят пользы.
- После 8 лет гибкость начинает ухудшаться. Поэтому важно вовремя начинать тренировать гибкость, чтобы после поддерживать хороший уровень.
- Координацию лучше всего развивать в фазе ощущений - 7-12 лет.

Заметка: Глава 11 «Знание стандартов и анализ игроков», более детально говорит о физической подготовке в разных возрастах.

## V. Развитие физической подготовки для тенниса

Существует множество методов развития различных компонентов физической подготовки.

Некоторые системы тренировок, как тренировки с интервалами или круговые, могут быть использованы для развития нескольких компонентов одновременно. Ниже перечислены некоторые важные элементы физической подготовки:



### 1. РАЗМИНКА И РАССЛАБЛЕНИЕ

Разминка - это процесс, во время которого тело готовится к выполнению конкретного упражнения. Разогретые мышцы более эффективны, чем холодные, так как они сокращаются с большей силой и спокойнее растягиваются, поэтому большая сила может быть произведена игроком, который размялся перед матчем или тренировкой, с меньшим риском травмы.

Расслабление - это процесс, во время которого тело постепенно восстанавливается после упражнения и готовится к отдыху. Этот процесс позволяет удалить отходы, которые накопились за время работы, и предоставляет прекрасную возможность для качественной растяжки.

Следующие разминочные упражнения добавляют веселья и разнообразия на тренировках.

## 1. Разминка:

Типичная разминка может включать:

- 10 минут мягких ритмичных движений как, например, лёгкий бег, прыжки и катание на велосипеде.
- Короткие потягивания – по 10 секунд. 2-3 минуты размеренных движений определённых связок. Например: вращения предплечьями, бёдрами, сгибания рук и колен, скручивания (повороты туловищем).
- Более длительные потягивания по 15 секунд каждое.
- Потягивание «забитых» мышц по 15 30 секунд.
- Особая разминка, например, метание мяча в поле подачи или спокойное метание через корт. Начните играть или практиковаться.
- Некоторые разминочные упражнения могут включать:
  - бег в заданном темпе: игроки должны медленно оббежать корт за установленное время, например, 60 секунд. Затем они должны быстро оббежать корт, например, за 20 секунд. Бегаая вокруг корта, чередуйте бег приставными шагами и скрестным шагом.
  - «поменяй», повернись, «проснись»: игроки двигаются боком приставным шагом. По команде «поменяй» игроки изменяют направление. По команде «повернись» игроки продолжают двигаться в том же направлении, но спиной. По команде «прикоснись» игроки должны быстро согнуть колени, чтобы прикоснуться к полу продолжая бежать.
  - прыжки на теннисные мячи: прыжки на мяч и с мяча, с двумя мячами, правой ногой на правый мяч, левой ногой на левый мяч, правой ногой на левый мяч, левой ногой на правый мяч и т.д.
  - бег вокруг мяча: проверьте, сколько раз игрок может оббежать вокруг мяча за определённый период времени (30 секунд). Проверьте может ли игрок побить свой рекорд.
  - начиная с задней линии, трусцой пробегите к сетке, затем с ускорением назад. Вернитесь к сетке бегом, касаясь голени груди, и вернитесь на заднюю линию бегом с захлестыванием голени. Чередуйте прыжки на одной ноге к сетке и назад. «Гусиным» шагом к сетке и обратно к задней линии.
  - растяжка: а) передача ракетки спиной к спине: 2 игрока стоят спиной к спине и передают ракетку через сторону, то есть вокруг обоих игроков; б) передача ракетки над и под: 2 игрока стоят спина к спине. Один передаёт ракетку партнёру между расставленными ногами, другой передаёт ракетку через голову назад и т.д. игроки меняются ролями после нескольких попыток.

## II. Расслабление:

- 5 минут мягких ритмичных движений, таких как бег трусцой.
- Растягивание главных мышц - два подхода по 15 секунд каждый.

## 2. ВЫНОСЛИВОСТЬ

### I. Основы развития выносливости для тенниса:

• Необходимо создать базу для хорошей физической формы игрока (продолжительный бег: например, 1 миля со скоростью 60-80% от максимума).

• Максимальный пульс игрока равен 220 минус возраст (т.е. если игроку 16 лет, то максимальный пульс будет  $220-16=204$ ).

• Аэробные тренировки должны проходить приблизительно с пульсом 140-150 ударов в минуту (т.е., около 60-90% максимального пульса).

• Анаэробные тренировки должны проходить приблизительно с пульсом 180 или больше ударов в минуту.

• До половой зрелости игрокам не стоит выполнять аэробную работу.

• Они должны начинать анаэробную работу приблизительно с 13 лет.

### II. Продолжительный бег или бег трусцой - статическое упражнение:

• Обычно длится от 20 минут до часа.

• Пульс должен достигать 140-150 ударов в минуту.

• Это работает аэробная система.

• Аэробная тренировка должна проходить с меньшей интенсивностью около 25 минут.

### III. Фартлек:

• Это шведское слово, означающее «скоростная игра». Оно включает чередование быстрого и медленного бега на естественном грунте.

• Развивает и выносливость, и скорость.

• Работают обе системы и аэробная, и анаэробная.

• Примером таких тренировок вне корта является следующий:

– легкий разминочный бег 5-10 минут.

– бег с высокой, постоянной скоростью

– на дистанцию от 1 до 1.5 км.

– быстрая ходьба - 5 минут.

– легкий бег, разбитый спринтом по 60-70 метров, повторять до усталости.

– легкий бег, разбитый изредка 3-4 быстрыми шагами.

– бег с максимальной скоростью 175-200 метров. быстрый бег на протяжении одной минуты.

– закончите упражнения несколькими кругами бега низкой интенсивности.

• Фартлек может так же применяться на корте. Ниже приведен пример:

– игрок бежит трусцой вокруг корта на протяжении 5 минут (130 ударов в минуту). игрок выходит на корт, и тренер разводит его из стороны в сторону на протяжении 3 минут (пульс — 85% от максимума).

– бег трусцой 5 минут вперемежку с «гусиным» шагом 10 метров.

–Игрок становится на корт, чтобы отбить удар тренера у сетки, который изредка набрасывает удар с лета. игрок должен быстро бежать к мячу, даже если он видит, что не успевает. Повторяйте это упражнение 3 минуты. игрок прыгает на протяжении 5 минут.

–игрок становится на корт, чтобы сделать трехминутный обмен ударами с лета.

–игрок бежит трусцой 5 минут.

–игрок становится на корт, чтобы проделать обмен ударами с лета на протяжении одной минуты, затем - упражнение с чередованием ударов с лета и смешами на 30 секунд. Повторяйте эту последовательность 6 минут.

–Чередуйте бег трусцой с быстрой ходьбой пять минут.

Заметка: Если проделывать такие упражнения на удары более продолжительно, то качество техники может снизиться.

#### **IV. Интенсивные тренировки:**

• Включает серию повторяющихся подходов упражнения, чередующихся с периодами отдыха.

• Развивает аэробную и анаэробную выносливость и развивает скорость.

• При планировании интенсивных тренировок необходимо принимать во внимание следующие переменные:

–дистанция и интенсивность работы.

–количество повторений во время каждой тренировки.

–продолжительность периода восстановления.

–тип деятельности во время периода восстановления.

–частота тренировок в неделю.

• Примером интенсивных тренировок служит следующее:

–10 минут бега с пульсом 125 ударов в минуту (или 75% максимального пульса).

–5 минут спринта - высокие уровни интенсивной деятельности, чередующейся с

–восстановлением низкой интенсивности.

–упражнения на вращение туловищем.

–повторять эту последовательность 4 раза, делая в целом 40 минут аэробного бега и 20 минут анаэробных упражнений на выносливость.

• Тренировки с интервалами могут также применяться на корте. Ниже приведен пример:

–тренер, стоящий у сетки с корзиной, набрасывает глубокие мячи игроку, который начинает упражнение в центре на задней линии и который должен вернуться на эту точку после каждого удара. Повторяйте эту последовательность 2 минуты, работая приблизительно на 85% от максимума. Затем игрок отдыхает 2 минуты. Начинать это упражнение с 5 повторов и постепенно увеличивайте количество раз до 10. Используйте соотношение работы к отдыху равное 1:1 или 1:2.

• Интенсивные тренировки - один из лучших типов тренировок на выносливость в теннисе. Упражнение должно:

- длиться 2 минуты с 80% пульсом.
- продолжаться с двухминутным отдыхом.
- повторяться 5-10 раз.
- иметь соотношение работы к отдыху равное 1:1 или 1:2.
- выполняться до 4 раз в неделю перед сезоном соревнований.

#### **V. Бег на месте:**

• Бег на месте, иногда медленно с подъемом коленей до уровня талии, иногда очень быстро, едва заметно отрывая ноги от земли. Всегда на носочках.

• Для начала делайте это упражнение в подходах по 50 (один - каждый раз, когда нога прикасается к полу), затем - 15 секунд отдыха.

• По мере ухудшения физической формы увеличивайте количество раз и подходов, и уменьшайте периоды восстановления.

#### **VI. Бег по ступенькам:**

• Чередуйте упражнения бегом вверх по каждой ступеньке с возвращением на более медленной скорости (или через ступеньку).

• Это так же развивает силу ног.

#### **VII. Другие способы улучшить выносливость:**

• Скакалка.

• Спортивная ходьба.

• Бег в гору: 100-200 метров (аэробная выносливость низкой интенсивности), 50-60 метров (анаэробная выносливость высокой интенсивности).

• Участие в любом спорте или занятии, которое требует как минимум 30 минут постоянной и умеренно энергичной деятельности (велосипед, плавание, лыжи, аэробика, баскетбол, футбол).

• Спринт на корте также является прекрасным способом улучшения выносливости.

• Особый теннисный бег по периметру корта, включает резкие остановки, старты, изменения направления и выполняется уже после первых признаков усталости, короткие периоды восстановления, схожие с периодами отдыха между розыгрышами в матче.

#### **VIII. Улучшение аэробной выносливости при игре в теннис:**

Некоторые советы улучшения аэробной выносливости при игре в теннис:

• Заставьте игроков тяжело трудиться на корте, например, не разрешайте мячу отскакивать дважды во время тренировок, пусть игрок дотягивается до всех мячей, даже аутов.

- Проводите упражнения на хавкорте, чтобы игрок мог отбивать много мячей в короткий промежуток времени.

- Заставляйте игрока возвращаться в центр после каждого удара.

- Заставляйте игрока бежать за мячом вместо того, чтобы идти.

- Тренируйте одного игрока у сетки, а другого у задней линии корта. Через одну минуту меняйте их местами. Повторите 6 раз, чтобы каждый игрок передвигался по корту в целом на протяжении 6 минут. После шести минут надо сделать двухминутный отдых перед тем как снова повторять эту последовательность. Используйте соотношение работы к отдыху равное 1:1 или 1:2. Восстановление после периодов отдыха должно быть неполным.

## **IX. Планирование тренировок на выносливость для турнирных игроков:**

- Тренировки на выносливость помогают создать аэробную и анаэробную базу.

- Аэробная тренировка наиболее логична во время общего периода подготовки, тогда как анаэробную тренировку лучше применять во время специальных периодов подготовки.

- Приблизительная программа развития выносливости может быть следующей - (каждая тренировка длится приблизительно 40 минут - 1 час):

- 3 тренировки в неделю на протяжении минимум 6-ти недель во время общего подготовительного периода, чтобы установить основу выносливости (построение).

- 2 тренировки в неделю во время специальных периодов подготовки (построение).

- 1 тренировка в неделю во время периода перед соревнованиями (поддержание).

- 1 тренировка каждые две недели во время периода соревнований для поддержания основы выносливости (поддержание).

- Отсутствие тренировок на выносливость на протяжении двух недель означает большое

понижение аэробной выносливости.

- Если вы остаетесь без тренировок на выносливость на протяжении 6 недель и больше, все, что было наработано ранее, исчезнет. Для большей информации смотрите также главу 13 «Планирование теннисных тренировок».

## **3. СПРИНТЕРСКАЯ СКОРОСТЬ**

### **I. Общие соображения:**

- Перед тем, как начинать любую тренировку на скорость, игрок должен пробежаться трусцой и потянуться, чтобы мышцы были разогретыми и сердце было готово к более высоким нагрузкам.

- Игрок должен тренироваться на скорость тогда, когда он чувствует себя свежим.

- Постепенно увеличивайте скорость. Когда спринт завершен, удостоверьтесь в том, что игрок замедляется постепенно и не пытается остановиться резко.

- Не забудьте, что игроку необходимо остыть, расслабиться и растянуться в конце тренировки.

- Тренировка на скорость должна подчеркивать:

- правильную спринтерскую технику и технику скорости в теннисе.

- бег на ускорение.

- качество, а не количество.

Используйте интересные упражнения в виде игр.

- Тренируйтесь для специфически теннисной скорости (см. также главу 8 «Движение») Тренировка на скорость должна включать:

- повторения: 5-10.

- подходы: 1-5.

- рабочее время: 3-10 сек.

- отдых между повторениями: 15-50 секунд или полное

- восстановление.

- отдых между подходами: 90-150 секунд.

- соотношение работа / отдых-1:5.

- интенсивность: 100% (максимальные усилия).

## II. Бег на месте:

- Типичный пример: партнеры стоят лицом друг к другу на расстоянии метра и бегут на месте. Им следует высоко поднимать колени, преувеличивать движение рук, держать плечи ровно и смотреть на партнера.

Повторять в подходах:

- 1/2 скорости по 20-30 секунд с восстановлением 60 секунд.

- 3/4 скорости по 20-30 секунд с восстановлением 60 секунд.

- 7/8 скорости по 10-15 секунд с восстановлением 60 секунд.

## III. Облегченный и с сопротивлением:

- Тренировка облегченным бегом, как, например, бег следом или под горку, помогает улучшить ритм.

- Тренировка бегом с сопротивлением, включает бег в гору и бег по песку, что увеличивает не только скорость, но и силу и аэробную и мышечную выносливость.

- Практика ударов и движений на корте с зачехленной ракеткой является прекрасным упражнением для улучшения скорости и ловкости, а также поможет в развитии силы рук.

- Эту тренировку также лучше всего проводить перед сезоном соревнований.

#### **IV. Бег с ускорением:**

• Такой бег постепенно ускоряется с подвижного старта. Начиная с бега трусцой, увеличивайте шаг до максимально возможной скорости.

• Эти упражнения особенно полезны для подчеркивания и поддержания технического

компонента бега по мере увеличения скорости.

• Каждый спринт пробегается меньше, чем за 5 секунд, при чем с разных стартовых позиций, как это случается в матче.

• Для разнообразия постарайтесь стартовать с позиций лежа, сидя, с коленей.

#### **V. Бег с периодами восстановления:**

• Используйте спринт на короткие отрезки с периодами восстановления в виде легкого бега или бега трусцой.

• Бег на ускорение на 30-50 метров, бег трусцой 30-50 метров, снова ускорение на 30-50 метров, затем ходьба 100-150 для восстановления.

• Бег трусцой 30 метров, спринт 10 метров, затем повторить 10 раз.

• Бег трусцой 40 метров, спринт 15 метров, (10 раз повторить).

• Бег трусцой 60 метров, спринт 20 метров, (10 раз повторить).

• Бег трусцой 80 метров, спринт 25 метров, (10 раз повторить).

• Увеличивайте дистанции бега трусцой и спринта по мере улучшения исполнения.

• Эта форма тренировок помогает общей физической подготовке, так как она предлагает разнообразие скорости и темпа в последовательности.

#### **VI. Повторяющиеся спринты:**

• Эти упражнения включают бег на фиксированные дистанции на постоянной скорости (75-100% от максимальной), с периодами восстановления достаточной продолжительности, чтобы разрешить спортсмену поддерживать форму и требуемый уровень качества.

#### **VII. Упражнения на скоростную выносливость:**

• Высокий подъем коленей.

• Прыжки «на корточках».

• «Гусиный шаг».

• Вращение туловищем.

• Отжимания.

• Эти упражнения можно делать подходами с периодами восстановления, соответствующими уровню физической подготовки спортсмена.

#### **VIII. Другие типы тренировок на скорость:**

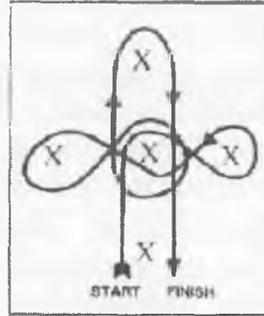
• Фартлек.

• Бег по ступенькам.

- Спринт в гору.
- Упражнения на реакцию.
- Бег в заданном темпе.
- Спринт на ловкость и скорость.
- Прыжки на скорость.
- Другие виды спорта: например, баскетбол.

### IX. Упражнения на скорость:

Следующие упражнения могут быть выполнены на корте или на любой площадке, которая позволяет расставить конусы и цели на предписанной дистанции. Оборудование, необходимое для этих упражнений, это максимум пластиковых конусов. Использование секундомера дает тренере и игроку объективную обратную связь для постановки целей.



6

#### • Крест

Оборудование: 5 пластиковых конусов.

Расстановка: расставьте конусы следующим образом: см. схему.

**Действие:** Начинайте бежать вперед к месту перед центральным конусом. Изменяйте направление, оббегая все три конуса, и начинайте плести «восьмерку» вокруг конусов. После этого, набирайте скорость вперед, оббегая передний конус и финишируя на линии старта. Можно засечь время, чтобы узнать, как много времени занимает это упражнение.

#### Альтернативные упражнения:

- 1) Повторите упражнение, направляясь, то вправо, то влево в начале «восьмерки».
- 2) Пусть игрок повторяет упражнение три раза подряд, чтобы подчеркнуть анаэробную выносливость.

#### • Сплит

Оборудование: 4 пластиковых конуса.

Расстановка: 3 конуса расположены вдоль задней линии как в предыдущем упражнении. Четвертый конус расположен в 4 футах перед линией подачи.

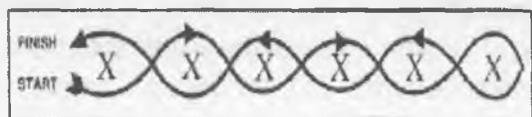
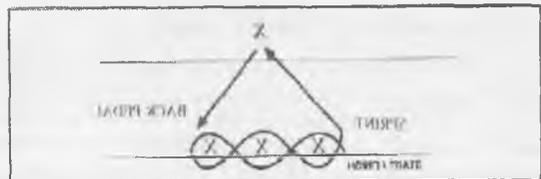
**Действие:** Оббегайте конусы, начиная, либо слева, либо справа. После окончания плетения, спринт вперед и сделайте разножку у переднего конуса. Затем бегите спиной к противоположной стороне конусов в район старта и повторяйте упражнение пока не сделаете 6 разножек.

#### • Змейка

Оборудование: пластиковых конусов.

Расстановка: расставьте 6 конусов в 3-футах друг от друга вдоль задней линии.

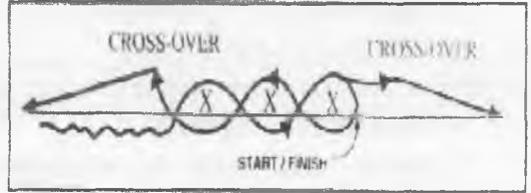
**Действие:** Начинайте в одном конце оббегайте конусы, используя боковое перемещение. Делайте это три раза, как можно быстрее.



### • Боковая змейка

**Оборудование:** 3 пластиковых конуса.

**Расстановка:** Расставьте все три конуса на задней линии со средним конусом в центре задней линии и двумя другими в 3-4 футах по обе стороны от центрального конуса.

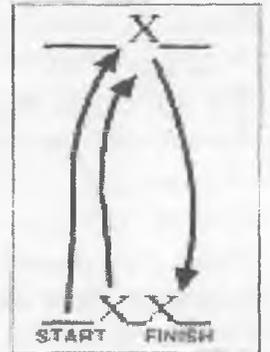


**Действие:** Начинайте в одном конце и бегите перемещаясь боком, оббегая конусы справа или слева, и затем, двигаясь в противоположном направлении. После того, как вы оббежите конусы три раза, перейдите на перекрестный шаг и бегите к боковой линии. Прикоснитесь к боковой линии и затем вернитесь, перемещаясь вдоль задней линии и оббегая конусы в противоположном направлении три раза. Затем окрестным шагом бегите к противоположной боковой линии. Повторяйте упражнение, пока не прикоснетесь трижды к каждой боковой стороне.

### • Обмен Оборудование: 3 пластиковых конуса.

**Расстановка:** Поставьте два конуса в центре задней линии и один на линии подачи.

**Действие:** Начинайте на задней линии. Подберите один из конусов и приготовьтесь к спринту к линии подачи. По команде «марш», бегите к линии подачи и обменяйте конусы. Поставьте первый конус перед тем, как поднимать второй. Повторяйте это действие, возвращаясь бегом к задней линии и обменивая конусы там. Повторяйте это действие 30 секунд и считайте сколько раз вы обменяли конусы.



### «Либо, либо» упражнение:

Тренер и игрок стоят друг к другу лицом, приблизительно на расстоянии двух метров. Тренер держит по мячу в каждой руке и затем роняет мяч из одной руки. Игрок должен постараться отреагировать и прикоснуться ракеткой к мячу до того, как тот отскочит от земли.

### Удары с лета:

Это упражнение стимулирует и улучшает взрывную способность игроков на подходе к сетке и при разножке перед ударом с лета.

Когда игрок приземляется после прыжка через первый барьер, акцентируйте внимание на минимальном времени на земле и максимальном усилии при следующем прыжке. Когда игрок приземляется в разножке после прыжка через второй барьер, акцентируйте внимание на взрыве первого шага в ответ на бросок тренера. Делайте бросок мяча как раз в тот момент, когда игрок приземляется в разножку. Игроку следует попытаться срезать путь мяча движением под углом, чтобы поймать его. Это помогает удар с лета

сделать более эффективным, так как игрок направляет тело вперед в корт вместо того, чтобы направлять его просто в сторону с корта.

### Боковые:

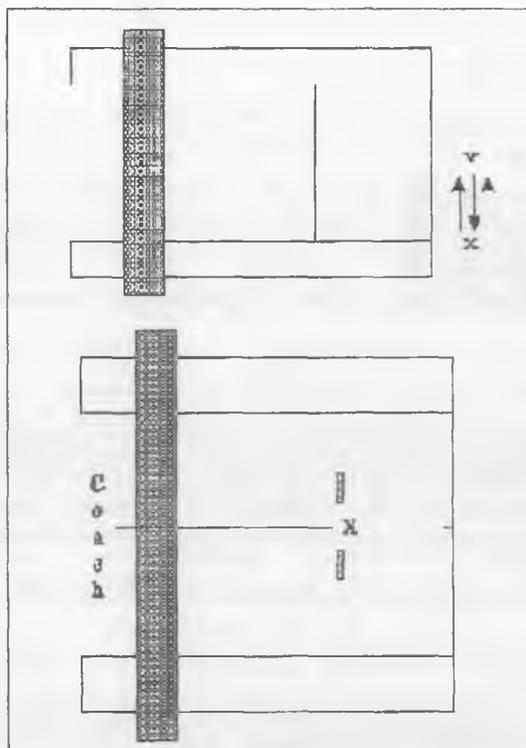
Это упражнение стимулирует и улучшает боковое движение у задней линии и взрывную силу первого шага, который происходит когда игрок отвечает на мяч, наброшенный под его левую или правую сторону. Игрок прыгает через первый барьер как показано ниже и приземляется в разножке. То же после второго барьера. С этого момента он делает первый взрывной шаг по направлению к конусу (конус стимулирует место приземления мяча). Поставьте конус немного впереди линии бокового движения. Такой путь движения позволяет игроку направить момент вперед в корт, предоставляя большую мощность удара при меньших усилиях.

### Упражнения на реакцию и ускорение вперед:

Игрок стоит на задней линии лицом к тренеру, который находится приблизительно в восьми футах от игрока. Тренер катит мяч на какую-либо сторону от игрока. Игрок, перемещаясь на корточках, подбирает мяч и бросает его обратно тренеру. Движение продолжается от шести до десяти повторений. **ЗАМЕЬТЕ:** это упражнение требует много наклонов через бедро. Игроку также необходимо держать подбородок высоко и спину прямо.

а) Повторите это упражнение с командой «проверь». Когда тренер отдает эту команду, игрок должен побежать вперед, чтобы коснуться руки тренера и вернуться на заднюю линию для продолжения упражнения.

б) Повторите это упражнение, но теперь на команду «проверь» игрок должен побежать вперед, оббежать тренера и вернуться на заднюю линию для продолжения упражнения.



### Упражнения на скорость, относящиеся к координации, предвидению, реакции, работе ног и концентрации:

**1. Цель:** развить скоростную мощность нижней части тела и точность движений бьющей руки.

#### Описание:

Игрок начинает с позиции «х». По команде тренера «марш» игрок подбирает мяч (который лежит перед ним на задней линии) и отступает

боковым шагом к банке для мяча (которая находится рядом, позиция «у»). Игрок аккуратно кладет мяч на банку и отступает боковым шагом к боковой линии для одиночной игры, где он должен прикоснуться к полу правой рукой и пройти боковым шагом обратно к банке. Затем, он должен двигаться к подходящей позиции для удара и сбить мяч с банки рукой, не опрокинув банку.

## 2. Цель: развить скорость ответа и ловкость.

### Описание:

Игрок стоит на позиции «х» между двух банок для мячей, расположенных приблизительно в полуметре по каждую сторону от «Т». Игрок стоит лицом к тренеру. По команде «раз» игрок просто разворачивается, стоя между банками и движется, чтобы поймать мяч (перед вторым отскоком), брошенный тренером.

Если тренер командует «два», игрок должен обойти банку слева от него, затем ловить мяч; по команде «три» игрок должен обойти банку справа.

## 3. Цель: развить правильную работу ног (технику движения), скорость ответа, координацию и ловкость.

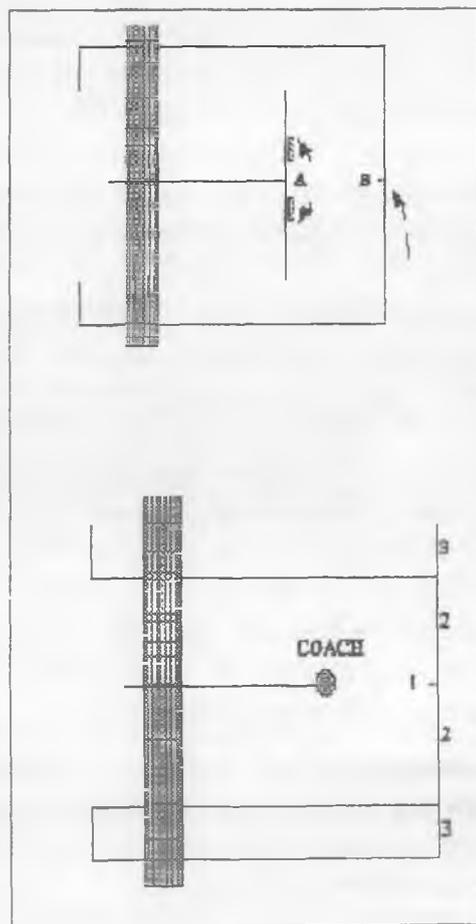
### Описание:

Игрок стоит на позиции «Т» между двух банок для мячей.

I) По команде «в сторону», игрок разворачивается в сторону и движется окрестным шагом на расстояние, приблизительно, в один метр от задней линии, чтобы сделать имитацию смеша. Восстановившись после смеша, игрок должен быстро вернуться на «Т», куда тренер быстро бросает мяч из-под руки влево или вправо. Игрок должен отреагировать и прикоснуться к мячу бьющей рукой, имитируя удар с лета.

II) По команде «назад» игрок просто бежит спиной, имитируя подготовку к смешу. После имитации смеша, повторите все описанное выше.

III) По команде «поворот» игрок разворачивается и бежит вперед к задней линии, догоняя вымышленную свечу. После имитации удара с отскока игрок бежит к сетке, имитируя движение удара с лета.



Заметка: Чтобы полностью развить координацию, скорость ответа и ловкость необходимо, тренеру подавать очень вызывающий удар с лета.

**4. Цель: развить скоростную мощьность ног, скорость реакции и точность.**

**Описание:**

Тренер стоит между двумя банками для мячей, но слегка впереди них в позиции «А». Игрок (державший мяч) быстро бежит от боковой линии для одиночной игры в позицию «Б», где он имитирует удар с отскока с подбрасыванием мяча в руке, тренер закрывает одну из двух банок, становясь перед ней. Игрок бросает мяч (из-под руки) в открытую банку!

**5. Цель: развить правильную работу ног (технику движения) и скоростную мощьность.**

**Описание:**

Тренер с мячом стоит на линии подачи «Т» лицом к игроку, который стоит на позиции «х». Тренер направляет движение игрока, выкрикивая «раз», «два», «три» и в то же время, бросает мяч влево или вправо на место на задней линии обозначенное соответствующей цифрой.

Позиция 1: игрок движется вперед и затем имитирует замах справа или слева (как указывает тренер) и возвращается назад.

Позиция 2: игрок движется к банке, находящейся в позиции 2. После имитации подходящего удара игрок возвращается приставным шагом к середине.

Позиция 3: игрок движется к позиции 3, но после имитации подходящего удара сначала возвращается окрестным шагом, а затем приставным шагом к старту.

Заметка: После имитации игрок должен ногу, отставленную назад, переставить к впереди стоящей ноге, и затем использовать ее для отталкивания к старту.

**6. Цель: развить скорость ответа и координацию.**

**Описание:**

Тренер с мячом в каждой руке стоит на «Т» лицом к игроку. Руки тренера вытянуты вперед. Игрок лежит лицом вниз на задней линии, подбородок на сложенных руках. Тренер аккуратно подбрасывает мяч, как только игрок видит движение руки тренера, он должен постараться поймать мяч до того, как тот дважды отскочит от земли. Все выше указанные упражнения могут быть выполнены на корте и за кортом, с игроками любого возраста и уровня. Ниже приведен пример того, как такая тренировка может быть построена: повторения - 6, подходы - 3, рабочее время - 2-7 секунд, пауза между повторениями - 12-42 секунды, отдых между подходами - 90 секунд, соотношение работа: отдых = 1:6, интенсивность - 100%.

**Х. Скорость работы ног - Особая тренировка скорости на корте:**

**Упражнение на обратный кросс справа:** Тренер набрасывает с линии подачи игроку (который так же играет в поле подачи), чтобы тот выполнял удар справа, обратный кросс справа и удар слева.

Другой вариант - игрок делает удар с лета справа обратным кроссом, как четвертый удар в последовательности. Это поощряет игрока двигаться назад для удара слева быстрее, чтобы успеть к удару с лета у сетки.

**Упражнение на быстроту ног:** Тренер стоит спиной к сетке приблизительно в полутора метрах от игрока, который находится посередине задней линии. Тренер рукой набрасывает шесть мячей в центр боковых коридоров, чтобы игрок выполнял по очереди удары справа и слева. По мере того, как тренер набрасывает, он должен двигаться назад к сетке. Игрок должен делать и удары слева и удары справа на противоположную часть корта через сетку. Набрасывание должно заставить игрока быстро двигать ногами между ударами.

#### **XI. Планирование скоростных тренировок:**

- Скоростные тренировки должны применяться в общие и специальные подготовительные периоды, а так же в периоды перед соревнованиями.
- Тренировки, включающие упражнения на сопротивление скорости, лучше всего проводить в подготовительный период, тогда как короткие, спринтерские, специфические теннисные, упражнения с периодами восстановления, похожими на периоды отдыха в игре, следует проводить в период перед соревнованиями.
- Упражнения на скорость могут выполняться максимум два раза в неделю и должны выполняться перед тренировками на выносливость и силу.
- Если игрок очень устал, болен или травмирован, не делайте таких тренировок.
- Упражнения на скорость реакции следует проводить в период перед соревнованиями как способ оттачивания навыков на корте.
- По мере улучшения физической формы, тренеры могут применять принцип перезагрузки для повышения интенсивности упражнений, увеличивая:
  - количество спринтов.
  - расстояние спринтов.
  - время между интервалами работы.
  - уровень активности во время интервалов отдыха. частота тренировок в неделю.

#### **4. СИЛА И МОЩНОСТЬ**

**Заметка:** Перед тем, как использовать весовые тренировочные машины, необходимо посоветоваться с профессиональным инструктором по физической подготовке. Тренировки на силу всегда должны проходить под наблюдением.

## I. Общие соображения по тренировкам на силу:



ТИПЫ МЫШЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ	ХАРАКТЕРИСТИКИ
Изотонические концентрические	<ul style="list-style-type: none"> <li>Динамические или движущиеся.</li> <li>Мышечные сокращения с последовательным укорачиванием мышцы до начала изменения угла связки.</li> <li>Они развивают силу на протяжении всего диапазона движения. Включают полный диапазон движения мышцы в одном сокращении. Развивают большую мышечную выносливость, чем изометрические. Могут также улучшать гибкость.</li> <li>Идеальная программа тренировки с использованием этой техники следующая: 10 повторений при 50% нагрузки. 10 повторений при 75% нагрузки. 10 повторений при максимальной нагрузке.</li> </ul>
Изотонические Эксцентрические	<ul style="list-style-type: none"> <li>Происходит, когда мышца не полностью сокращается, как, например, при снижении веса.</li> <li>Они редко принимаются тренерами как программы весовых тренировок.</li> <li>В основном, их рекомендуют для терапии и восстановления.</li> </ul>
Изометрические	<ul style="list-style-type: none"> <li>Статические.</li> <li>Здесь нет уменьшения мышц или изменения угла связки,</li> <li>Силовая тренировка специфична для угла, на который она направлена.</li> <li>Когда игрок создает максимальную силу против неподвижного объекта.</li> <li>Они полезны во время восстановления после травм, при которых движение связок может оказаться вредным, но сила должна увеличиваться</li> </ul>
Изокинетические	<ul style="list-style-type: none"> <li>Игрок упражняется в постоянном угловом темпе и напряжении, развиваемое мышцами, схоже с напряжением углов связок при полном диапазоне движения.</li> <li>Требуют использование дорогого оборудования.</li> <li>Они удостоверяют, что работающие мышцы перенагружены на всех стадиях движения.</li> <li>Они показывают более быстрый и больший уровень прироста силы, чем все остальные системы.</li> <li>Их рекомендуют теннисистам.</li> </ul>

- Тренировки на силу, в основном, относятся к различным типам мышечных сокращений. Интегрируйте программы тренировок на силу с

программами технических тренировок, чтобы игроки могли подстроиться.

- Чередуйте тренировки с днем отдыха или чередуйте упражнения на нижнюю и верхнюю части тела каждый день.
- Начинайте с легкого веса и переходите к более тяжелому.
- Развейте мышечную выносливость перед тем как выполнять напряженные упражнения на силу/ мощность.
- Юные игроки, не достигшие половой зрелости, должны работать исключительно с весом своего тела.
- Силовые тренировки юных игроков должны развивать мышцы спины, так как без этих мышц силовые упражнения в области живота могут повлечь за собой травму.
- Игрокам следует быть разогретыми и не тренироваться уставшими.
- Если игрок проявляет слабость в определенных упражнениях, надо проводить специальные тренировки с весом на конкретные мышцы.
- Обычно игроку следует поднимать вес на вдохе и опускать на выдохе (на стадии обучения можно дать игроку дышать нормально, чтобы он мог сфокусироваться на правильной технике).
- Сначала необходимо работать с группами больших мышц (спина, ноги, грудь), затем уже - с маленькими (руки).
- Для теннисистов внимание в тренировке с весом должно быть направлено на ноги, спину, туловище, живот, плечи, предплечья и кисти.
- Женщины не смогут развить объем мышц, так как у них отсутствует тестостерон. И наоборот, мужчины смогут развить мышечный объем, но это не является целью весовой тренировки в теннисе, так как излишний объем мышц может снизить необходимые в теннисе быстроту и ловкость.

## II. Тренировка с весом:

- Проверьте нагрузку перед тем, как начинать выполнять упражнение.
- Игрокам следует начинать с подъема одного грифа.
- Гриф должен быть сбалансирован, с равным весом с обеих сторон.
- Важно работать с группами мышц всего тела (икры, передняя поверхность бедра (квадрицепс), задняя поверхность бедра, живот, нижняя часть спины, грудь, верхняя часть спины, предплечья и кисть). Все они необходимы в теннисе и активно участвуют в создании силы, сегментных переносах энергии, быстром беге, изменении направления и отталкивания от основы.
- **Для мышечной силы:** используйте более тяжелый вес с малым количеством повторений (8 повторений в одном упражнении = 1 подход). Повторяйте 3-4 подхода с одноминутным периодом восстановления между ними.
- **Для мышечной выносливости:** используйте более легкий вес (меньше 66% максимальных усилий для этой мышечной группы) с высоким

количеством повторений (20 повторений в одном упражнении = 1 подход). Повторяйте 3-4 подхода с одномоментным периодом восстановления между ними. Например, для кисти, максимально сильно сжимайте теннисный мячик в руке (5-6 секунд на одно сжатие — подход из 30 повторений).

- **Для мощности:** упражняйтесь на среднем уровне веса в быстром темпе (вес в диапазоне от 30% до 60% максимальной силы, от 15 до 25 быстрых повторений). Любые упражнения на силу, сделанные с относительным увеличением скорости, смогут развить мощность.
- **Упражнения со штангой включают:** приседания с весом на плечах, выброс вперед, жим, лежа на скамейке, жим штанги от груди и т.д.

### III. Работа над мышцами живота:

Повторяйте каждое упражнение с перерывом в 30 сек. между каждым упражнением.

Постепенно увеличивайте количество повторений и подходов (20 сек. работы и 40 сек. отдыха, 30 сек. работы и 30 сек. отдыха, 40 сек. работы и 20 сек. отдыха)

Ниже приведены примеры упражнений для живота:

**Подъем туловища:** может выполняться из положения лежа, если пресс достаточно сильный.

**«Свертыш»:** лучше для начинающих. Лежа на спине, согните колени, а ступни держите плоско на полу, руки скрестите на груди. Старайтесь держать нижнюю часть спины, не отрывая от пола.

**«Свертыш» со скручиванием:** также как описано выше, но тянитесь правым плечом к левому колену, и наоборот. Это хорошее упражнение для теннисистов, так как оно работает с косыми мышцами живота.

**Подъем туловища по диагонали:** также как описано выше, но игрок держит ракетку двумя руками и выполняет движение, имитирующее рубку дров, поворачиваясь на противоположную сторону. Поворачивайте верхнюю часть тела так, чтобы противоположный локоть касался согнутого колена.

**Перекрестный свертыш:** также как описано выше, но одно колено согнуто так, что пятка лежит на другом колене, которое тоже согнуто, но со ступней, плоско стоящей на полу.

**Подъем туловища с поднятыми ногами:** поднимая ноги и положив их на коробку или скамейку, поднимайте туловище, стараясь прикоснуться грудью к бедрам.

**Подъем туловища на наклонной доске:** хорошее упражнение, но сложное.

**Игра с медицинским мячом из стороны в сторону:** партнер кидает медицинский мяч игроку, который сидит на полу с вытянутыми ногами. Игрок ловит мяч и возвращает его партнеру, поворачивая туловище.

**Подъем ног:** лежа на спине, вытяните ноги вверх. Опускайте и поднимайте ноги. Повторяйте.

**Вращение бедер:** лежа на спине, согнув бедра и колени на 90°. Руки вытянуты в стороны для стабильности. Поворачивайте бедра на одну сторону пока они не коснутся земли. Затем - на другую сторону.

**Подъем ног в положении сидя:** сбалансируйте на ягодицах с ногами, слегка приподнятыми над полом и верхней частью тела, отклоненной назад под углом 45°. Руки держите за головой, локти расставьте в стороны. Сгибайте ноги в колене (как на велосипеде), поочередно подносите колени к груди.

**Подъем бедер:** лежа на спине, вытянув ноги вверх и руки по бокам. Направляйте ступни к потолку, слегка приподымая бедра над полом, используя нижние мышцы живота. Не сгибайте и не раскачивайте ноги, чтобы приподнять бедра.

**Мышцы спины - Супермен:** лежа на животе, руки за головой и локти в стороны. Делайте дугу, поднимая голову и ноги одновременно. Держите это положение 5 секунд и опуститесь полностью на пол.

**Упражнения на другую ногу включают:** подъемы ног, колени к груди, «ножницы», «велосипед» и т.д.

**Заметка:** При упражнениях, включающих подъемы ног, будьте уверены в том, что спина лежит плоско на земле.

#### IV. Плиометрика:

- Такой вид тренировок подразумевает быстрое удлинение группы мышц с последующим мгновенным сокращением для произведения сильного движения.
- Плиометрика - один из лучших способов тренировки мощности.
- Общие инструкции для тренировки мощности:
  - используйте конусы, коробки, барьеры, ступеньки, медицинские мячи.
  - тренируйтесь приблизительно дважды в неделю.
  - начинающим следует начинать медленно с подхода в 1 - повторение каждого упражнения.
  - если развита хорошая силовая база: 3 подхода по 1- повторению, увеличивая до 10-15 повторений.
  - на каждые 30 секунд действия необходимы 2-3 минуты отдыха, используйте активное восстановление.
  - выбирайте упражнение, подходящее вашему стилю и тактике игры.
  - выполняйте упражнения на максимальной скорости и интенсивности на хорошей поверхности в хорошей обуви.
  - перед плиометрикой отведите время на общую силовую и физическую подготовку. вы должны быть свежи.
  - не выполняйте прыжковые тренировки в дни перед соревнованиями. двух тренировок в неделю достаточно. между плиометрическими

тренировками должно пройти 48-72 часа. 120-150 прыжков на часть тела (ноги/ руки) в тренировку.

– 2 минуты отдыха между подходами, совмещайте плиометрику с развитием анаэробной выносливости и силовыми тренировками, используя циклические тренировки.

- Различные типы плиометрических тренировок включают:
- **Прыжки на месте:** прыжки, совершающиеся с приземлением на то же место, откуда прыжок начался, например, прыжок на двух ногах.
- **Одиночные прыжки:** прыжки, которые подчеркивают максимальные усилия либо горизонтально, либо вертикально. Полное восстановление должно быть разрешено после каждой попытки, например, максимально высокий прыжок с ускорением.
- **Множественные скачки и прыжки:** упражнения, которые совмещают обе вышеописанные характеристики. Они требуют максимум усилий, но делаются один за другим. Их необходимо выполнять на дистанции меньше 30 метров, например, боковые прыжки через конусы
- **Бег прыжками:** Преувеличенные беговые шаги для подчеркивания определенных аспектов шага. Обычно выполняются на дистанции больше 30 метров, например, одиночное или двойное действие рукой.
- **Упражнения с коробкой:** они подразумевают вышагивание из коробки (максимум 18 дюймов в высоту) и встать на землю, затем - сделать попытку подпрыгнуть на уровень высоты коробки, например, прыжок в глубину коробки с боковым движением.
- **Прыжки в глубину:** они совмещают множественные подскоки и прыжки в глубину, например, отталкивания одной ногой.

#### **Примерная программа плиометрической тренировки:**

– Эта тренировка может быть проведена с игроками любого возраста, если они уже прошли период общей физической подготовки (приблизительно 4-6 недель) и знакомы с основными навыками упражнений.

– Эта тренировка может выполняться во время сезона соревнований или когда игрокам представляют прыжковые упражнения.

– Общее количество повторений в тренировке = 100, из них 60 на ноги (НН) и 40 на верхнюю часть тела (ВЧ). Хотя и не в сильной степени, но эти числа могут быть уменьшены, если какие-то признаки потери формы выказываются игроком при исполнении заданий. В целом тренировка, исключая разминку и расслабление, должна длиться приблизительно 30-35 минут.

– Разминка: полная общая разминка, включая элементы аэробных упражнений и гибкости. Может так же включать определенное количество субмаксимальных прыжков или выпадов. Один подход следующего упражнения:

Упражнение	Количество	Итоговые контакты
1. Прыжки на двух ногах	2 длинны корта	10 (НН)
2. Прыжки на одной ноге	2 длинны корта	10 (НН) (1 лев., 1 прав.)
3. Прыжки из стороны в сторону каждую ногу)	1/2 длинны корта	5 (НН) (5 прыжков на
4. Энергичные прыжки (прогрессируя)	5 прыжков во все стороны	5 (НН)
5. Бег прыжками (НН)	10 прыжков как можно быстрее	10
6. Перепрыгивание с ноги на ногу в выпаде	5 выпадов в каждом направлении	10
7. Прыжки на корточках (НН)	5 на каждую ногу	10

**2-3 МИНУТЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ МЕЖДУ КАЖДЫМ УПРАЖНЕНИЕМ. ЗАТЕМ 5-10 МИНУТ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПЕРЕД СЛЕДУЮЩИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ С МЕДИЦИНСКИМИ МЯЧАМИ:**

8. Броски от груди (ВЧ)	10 бросков с акцентом на быстрые вращения мяча	10
9. Броски через голову (ВЧ)	10 бросков с акцентом на быстрые вращения мяча	10
10. Вращение туловищем (ВЧ) боковых бросков	10 бросков с акцентом на быстрые вращения мяча	10
11. Броски с подъемом туловища (ВЧ)	10 бросков с акцентом на быстрые вращения мяча	10
Заметка: Для юных игроков должен использоваться более легкий медицинский мяч (2 кг).		

## V. Упражнениями с медицинскими мячами:

Медицинский мяч предоставляет замечательную возможность использовать сравнительно легкое сопротивление для достижения больших результатов. Важно использовать правильный вес мяча в зависимости от возраста, силы и физического развития игрока.

Единственным практическим правилом является следующее: если игрок не в состоянии выполнить упражнение с правильной техникой на протяжении определенного количества повторений, следовательно мяч слишком тяжелый, и игроку необходимо дать более легкий мяч. Используйте футбольный или баскетбольный мяч для начала, чтобы ознакомить игрока с техникой. Уровни силы и уровень физического развития детей различны, поэтому приведенная ниже таблица веса очень обобщена. Примите ее во внимание и не забывайте о практическом правиле:

<u>Возраст</u>	<u>Рекомендуемый вес мяча</u>
8-11 лет	Баскетбольный - с возрастанием до 1 кг
11-13 лет	1 кг - с возрастанием до 2 кг
13-15 лет	2 кг - с возрастанием до 3 кг
15-17 лет	3 кг - с возрастанием до 4 кг

Ниже описаны некоторые упражнения с медицинскими мячами, которые могут помочь игрокам совершенствоваться.

- **Туловище:** мяч находится за игроком. Игрок поворачивается, чтобы подобрать мяч, проносит его вокруг своего тела и возвращает его обратно. Сделайте 10 поворотов по часовой стрелке, затем 10 поворотов в обратном направлении. По мере того, как игрок разогревается, выберите темп. Это упражнение позволяет игроку достигнуть полного поворота туловища, что очень важно в достижении максимальной мощности при ударах с отскока.
- **Упражнение на удар справа и слева:** Держите медицинский мяч двумя руками и бросайте его в партнера, имитируя удары справа и слева.
- **Верхняя часть туловища:** Игрок сидит на полу с вытянутыми ногами, держит мяч за шеей с согнутыми локтями. Игрок медленно проносит мяч над головой к кончикам пальцев ног. Сделайте десять повторов, стараясь достать мячом с каждым разом как можно дальше. Это упражнение работает с верхней частью туловища и улучшает гибкость ахилловых сухожилий. Оно помогает игроку увеличить диапазон движения и развить силу в экстремальных положениях.
- **Верхняя часть туловища II:** Игрок стоит, держа медицинский мяч над головой. Он замахивается и делает шаг вперед, бросая мяч через голову. В работе с партнером каждый игрок должен передать мяч 10 раз. Это упражнение работает с верхней частью рук, грудью и нижними мышцами спины. Оно создано для развития скорости подачи и удара над головой.

- **Упражнение на усиление плеча:** Партнер стоит на коробке высотой 12-24 дюйма и держит медицинский мяч (2-6 кг). Вы, лежа на земле головой к коробке, на которой стоит ваш партнер, ловите мяч и возвращаете его партнеру. Это достигается следующим образом: согните локти и мгновенно толкните мяч, выпрямляя руки. Это использует эластическое действие мышц, помогающее вытолкнуть мяч вверх. Это упражнение можно выполнять в 3-4 подхода по 10-25 повторений.
- **Другие упражнения увеличивающие силу мышц живота:** дотянуться до пальцев ног, повороты туловища, наклоны к коленям, наклоны и поочередные касания к кончикам пальцев ног, «лесорубы», русские скручивания, покачивания и повороты бедер, мостики, «супермен». Каждое упражнение проводится по 40 секунд или 12-20 повторений, 2-3 подхода.

## VI. Искоинетическая тренировка:

Характеристики использования тренажеров для весовых тренировок следующие:

- Главным преимуществом тренажеров над ручным весом - безопасность. Вес не может упасть на игрока.
- Всегда проверяйте нагрузку тренажера.
- Тело должно быть правильно размещено в тренажере перед выполнением упражнения. Сидения и ручки должны быть подстроены так, чтобы подходили к размерам игрока.
- Если существуют ремни на сидении, их следует использовать.
- Игрок всегда должен располагаться прямо.
- Игроку следует избегать переноса веса во время упражнения.
- Если тренажер имеет ручки, их необходимо взять свободной, удобной хваткой.
- Избегайте внезапных или грубых движений.
- Если у игрока есть какие-то хронические травмы, ему следует избегать определенных тренажеров.
- Никогда не используйте тренажеры, с которыми вы незнакомы. Советуйтесь с инструктором.
- Не используйте тренажер, который работает со сбоями.

## VII. Упражнения с весом тела:

- Использование только веса тела является более безопасным и удобным способом начать силовые тренировки.
- Такие тренировки рекомендуются для юных игроков.
- Примеры упражнений с весом тела следующие: отжимания, отжимания на кончиках пальцев, отжимания с касанием грудью пола, отжимания с хлопками, отжимания с поднятыми ногами, отжимания с одной

поднятой ногой, отжимания на одной руке, подъем коленей из положения лежа на животе.

- Упражнения, в которых используется партнер для сопротивления, включают: сопротивление кистями, сопротивление ногами, хлопки и т.д.
- Упражнения с использованием перекладины включают: подтягивания, подъем ног и т.д.
- Упражнения с канатом включают: лазание по канату, лазание по канату без ног. Упражнения напротив стенки: сидение, с использованием стенки как опоры или сопротивления.

### **VIII. Другие формы силовых тренировок:**

- Резиновый амортизатор.
- Эспандер.
- Резиновые ленты, например, для работы с бицепсами, подачей, ударом справа.
- Многофункциональный спортивный зал (Multi-gym).
- Ручной вес.
- Сжатие мяча для развития кисти и пальцев.
- Теннисные удары зачехленной ракеткой, для развития силы хватки, кисти и предплечья.

### **IX. Планирование тренировок на силу и мощность:**

- Игрокам следует работать с весом круглый год с особым ударением на общих и конкретных подготовительных периодах, с постепенным снижением нагрузки перед соревнованиями и еще одним снижением во время соревнований.
- Мышцам необходимо 48 часов, чтобы восстановиться после тренировки с весом.
- Не делайте больше 2-3 тренировок в неделю, кроме тех случаев, когда вы работаете со знающим тренером.
- Уровни силы и мощности могут поддерживаться во время соревнований, если они тренируются приблизительно один раз в две недели.
- Во время путешествий используйте эспандеры, резиновые ленты и т.д.

## **5. ГИБКОСТЬ**

### **I. Общие положения в тренировке на гибкость:**

- Гибкость специфична для каждой связки. Поэтому игрок может иметь экстенсивный диапазон движения в некоторых частях тела, тогда как в других частях будет только средняя гибкость или ниже среднего. Поэтому каждая связка должна быть растянута индивидуально.
- Лимитирующие факторы, которые влияют на диапазон движения различных связок: структура костей, соединительная ткань, объем мышц и кожа.

- Существует три разные системы тренировки на гибкость:

НАЗВАНИЕ	ХАРАКТЕРИСТИКИ
Баллистическая	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Подпрыгивания, отскоки, изотоническая, динамическая, кинетическая или быстрая растяжка.</li> <li>• Такие тренировки не очень рекомендуются.</li> <li>• Они напрягают мышцы и активизируют рефлекс растягивания, который может причинять боль или физическое повреждение благодаря микроскопическим разрывам мышечных волокон.</li> </ul>
Статическая	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Медленное, стойкое движение для растягивания мышц. Рекомендуется время работы 10-30 секунд в конце тренировки. Важно, чтобы не было резкости или лишнего движения.</li> <li>• Такие тренировки не активизируют рефлекс растягивания и не причиняют боль.</li> <li>• Рекомендуются для развития гибкости в теннисе.</li> </ul>
Проприоцептивная (делается с партнером)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Мышечная группа сокращается изометрически на протяжении 6 секунд против неподвижного сопротивления, предоставленного партнером.</li> <li>• Упражнения дают возможность улучшать мышечную силу и гибкость одновременно.</li> <li>• Они не активизируют рефлекс растягивания и не причиняют боль.</li> <li>• Рекомендуются для развития гибкости в теннисе.</li> </ul>

#### Некоторые советы для растяжки:

ЧТО ДЕЛАТЬ	ЧТО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Разминку делайте перед, а расслабление после каждой тренировки.</li> <li>• Растягиваться дома и вечером.</li> <li>• Растягиваться ежедневно.</li> <li>• Концентрироваться на гибкости ног, бедер, туловища и рук.</li> <li>• Основные принципы - медленно, постоянно, легко.</li> <li>• Старайтесь дышать спокойно и ритмично для расслабления.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Отскакивать.</li> <li>• Перегибать связку.</li> <li>• Делать быстрые упражнения.</li> <li>• Зашемлять связки.</li> <li>• Ожидать результатов на следующий день.</li> <li>• Продолжать растягиваться при травме или при ощущении боли.</li> <li>• Выгибать нижнюю часть спины или шеи.</li> <li>• Задерживать дыхание.</li> </ul>

## II. Упражнения на гибкость:

- **Шея:** Повороты и круговые вращения головой: сидя/стоя. Ноги расставлены. Поворачивайте голову направо, чтобы посмотреть через правое плечо. Задержитесь на 7 секунд. Повторите то же с другой стороны. Растягивание чувствуется на обеих сторонах шеи. Делайте медленно (с втянутым подбородком).
- **Наклоны головы в сторону:** Сидя/стоя. Ноги расставлены. Максимально наклоните голову вправо. Смотрите вперед. Задержите на 7 секунд. Растягивание чувствуется с левой стороны. Удостоверьтесь в том, что вы не поднимаете левое плечо к уху. Повторите то же с другой стороны. Делайте медленно (с втянутым подбородком).

- **Голова вверх/ вниз:** Посмотрите вниз - подбородок к груди, посмотрите вверх - поднимите подбородок как можно выше, затем наклоните голову назад как можно дальше. Как только вы достигли предела, медленно возвращайтесь в исходную позицию. Делайте все медленно и осторожно. Плечи: Сидя/ стоя. Руки по бокам, поднимите плечи к мочкам ушей. Подержите 7 секунд и медленно опустите.
- **Круговая аддукция:** Стоя. Прямые руки. Сначала поднимите левую руку вперед и вверх так, чтобы она задела левое ухо, затем проведите ее назад и вниз. Повторите то же правой рукой. Сделайте три взмаха для обеих рук.
- **Растяжка грудных мышц:** Стоя. Правая рука, вытянута в сторону, ладонь на двери или столбе. Позвольте верхней части тела наклониться вперед, наблюдая за положением руки. Растягивание чувствуется в верхних мышцах груди. Держите 7-10 секунд. Повторите с правой стороны. Повторите с каждой рукой 3-5 раз. Осторожнее, не перерастянитесь.
- **Растяжка трицепса через голову:** Стоя, поднимите руку для растяжки и согните в локте. Схватите локоть другой рукой и потяните вниз пока не почувствуете растяжку сзади верхней части руки. Держите 7-10 секунд. Повторите с другой рукой.
- **Растяжка бицепса:** Сидя/ стоя. Сцепите руки сзади и поднимайте выпрямленными. Держите 7-10 секунд. Не наклоняйтесь вперед. Растяжка должна чувствоваться впереди верхней части руки. Осторожнее, не перерастянитесь.
- **Горизонтальная аддукция:** Сидя/ стоя. Протяните руку одну через противоположное плечо, подталкивая ее локоть другой рукой. Держите 7-10 секунд. Повторите с другой рукой. Руку можно так же держать прямо через тело, вывернув ладонь наружу, большим пальцем к полу. Растяжка достигается нажимом руки на локоть, растягивая плечо сзади.
- **Руки:** последовательность из 2 упражнений. Руки прямые перед телом. Ладонями вверх. Одной рукой потяните кисть другой руки назад/вниз и задержитесь на 7-10 секунд. Повторите 3 раза. Потяните кисть вперед/вверх и подержите 7-10 секунд. Повторите 3 раза. Повторите последовательность с другой рукой.
- **Повторите с прямыми руками перед телом:** ладони вниз. Одной рукой потяните кисть другой руки перед/вниз и подержите 7-10 секунд. Повторите 3 раза. Потяните кисть назад/вверх и задержитесь на 7-0 секунд. Повторите 3 раза. Повторите последовательность с другой рукой.
- **Туловище:** сидя или стоя, расставив ноги. Руки на бедрах или плечах. Поворот: повернитесь полностью влево. Пойдите 7 секунд. Затем повернитесь полностью вправо и задержитесь на 7 секунд. Повторите 3 раза.

- **Наклоны в стороны:** стоя, ноги врозь. Поднимите правую руку над головой, а левую поставьте на бедро. Наклоняйтесь влево как можно глубже. Повторите с поднятой левой рукой и правой на бедре. Пойдите 7 секунд. Повторите 3 раза.
- **Позвоночник:** растяжка лежачая. Лежачая на животе, вытяните руки как можно дальше. Держите таз и ноги не отрывая от пола. Повторите 3-5 раз.
- **Позвоночник:** поставьте ноги врозь, руки на бедрах. Наклонитесь назад как можно дальше, держа колени прямо и бедра вперед. Растяжка должна чувствоваться в нижней части спины.
- **Позвоночник:** лежачая на спине, используя руки, подтяните колени к груди. Подождите 7 секунд. Повторите 3 раза. Это так же можно делать приседая. Может оказаться легче присесть полностью, держась за опору.
- **Предупреждение:** человек с болями в нижней части спины должен сначала проконсультироваться у врача.
- **Четырехглавая/ бедро:** стоя и опираясь на опору. Поднимите шиколотку к ягодице, оставляя ноги прижатыми друг к другу. Затем отведите бедро назад (не наклоняйте туловище вперед). Колено направлено в землю. Потяните рукой за ступню вверх. Растяжка должна чувствоваться впереди бедра. Держите 10 секунд. Повторите три раза. Повторите с другой ногой.
- **Четырехглавая/ бедро:** можно так же, лежачая лицом вниз, поднимать шиколотку к ягодице. Растяжка чувствуется впереди бедра.
- **Икры/ ахилл:** (а) Стоя в позиции ходьбы. Ступни направлены вперед, одна нога сзади/ прямая, другая впереди/ согнутая. Переместите весь вес на впереди стоящую ногу. Не позволяйте отрываться от земли пятке ноги сзади. Растяжка чувствуется на икрах. Держите 10 секунд. Повторите с другой ногой. Повторите все трижды. Так же, как описано выше. Расслабьте растяжку, позволяя ноге сзади слегка согнуться. Не давайте пятке оторваться от пола. Держите оба колена согнутыми, вес на ноге впереди и таз вперед. Растяжка чувствуется на ахилле. Держите 7-10 секунд. Повторите с другой ногой. Повторите 3-5 раз.
- **Подколенное сухожилие:** Сидя на земле или на лавке. Одна нога согнута/ расслаблена. Другая (на лавке или на полу) прямая, ступня направлена вверх. Растяжка достигается раскачиванием таза вперед (не потягиванием к ступне). Держите 7-10 секунд. Растяжка должна чувствоваться в подколенном сухожилии (сзади бедра). Повторите с другой ногой. Повторите все трижды.
- **Внутренняя часть бедра:** Сидя на полу, соединив ступни как можно ближе к паху. Мягко надавите на колени. Вы почувствуете растяжку с внутренней стороны бедер. Задержитесь на 10 секунд и повторите. Сидите прямо.

УПРАЖНЕНИЯ НА ГИБКОСТЬ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ  
ТЕХНИКИ СОПРОТИВЛЕНИЯ



Бок



Подколенное  
Сухожилие



Нижняя часть спины



Нижняя часть спины  
и подколенное сухожилие



Пах



Руки и плечи



Бедро



Подколенное Сухожилие



Пах



Икры

**Внутренняя часть бедра:** Стоя, ступни вперед, одна нога прямо, другая согнута. Переместите вес на согнутую ногу и медленно наклонитесь к полу. Вы почувствуете растяжку с внутренней стороны выпрямленной ноги. Подержите три раза по 10 секунд. Повторите с другой ногой. Держите обе ступни на полу, не позволяйте им заворачиваться внутрь. Может, будет легче держаться за опору для большей стабильности.

- **Внешняя часть бедра:** Стоя. Левая рука вытянута в сторону к опоре на уровне плеч и параллельно бедрам. Отведите левую ногу назад, оставляя обе ноги прямыми. Затем слегка согните правое колено. Растяжка должна чувствоваться с внешней стороны левой ноги и бедра. Поправьте положение правой ноги для достижения этой растяжки. Задержитесь на 7-10 секунд. Повторите с другой ногой. Повторите три раза.

## 6. КООРДИНАЦИЯ

### I. Общие замечания по отработке координации:

- Важно заниматься особыми координационными упражнениями.
- Главная задача этих упражнений - улучшить движение:
  - к мячу,
  - вокруг мяча,
  - от мяча.
- Координация необходима при упражнениях на ловкость и скорость.
- Игроки должны делать упражнения на координацию, когда они разогрелись и отдохнули.
- Упражнения на координацию должны быть выполнены игроком до заданий на выносливость и силу.
- Упражнения на координацию «рука-глаз» наиболее подходящие для тенниса, так как они отражают особенности тенниса.
- Используйте разнообразие элементов: мячи, обручи, воздушные шары, веревки, конусы, скамейки.

### II. Специальные упражнения на координацию:

- Играть в поле подачи не доминирующей рукой и только по траектории вверх.
- **Владеть ракеткой в каждой руке:** если правша, имитируйте удар левой справа одновременно с ударом по мячу с отскока правой. С другой стороны, делайте удар слева пока имитируете удар левой слева.
- **Упражнения в поле подачи:** делайте неудобные и сложные движения в поле подачи, например, отбивая два мяча одновременно.
- **Быстрые удары с лета:** игрок становится на линию подачи «Т». Тренер становится на противоположной линии подачи «Т», быстро набрасывая игроку 6 мячей для ударов с лета.

- **Упражнение «пяти мячей»:** тренер набрасывает мячи так, что бы игрок мог играть в следующей последовательности: удар с лета, высокий удар с лета, резаный удар с лета, смэш справа, смэш слева. Подавая мяч для смэша справа, бросайте его по всему корту, например, под левую сторону игрока.
- **Противоположный смэш и резаный удар с лета:**
  - I) игрок делает смэш слева, затем - резаный удар с лета справа;
  - II) игрок делает смэш справа, затем резаный удар с лета слева.

Тренер набрасывает по всему корту.
- **Быстрая атака:** тренер набрасывает мячи с руки, игрок находится на задней линии. Тренер быстро набрасывает игроку приблизительно 8 последовательных мячей, меняя их направление, глубину, высоту и скорость. Цель - заставить игрока двигаться быстро и изменять направление на очень короткой дистанции.
- **В поле подачи:** игрок возвращает следующие удары тренеру, стоящему у сетки: удар справа, обратный кросс справа, удар с лева. Потом повторите последовательность.
- **Удар с полулета двумя руками:** удары с полулета в поле подачи двумя руками с двух сторон.
- **В коридоре:**
  - а) попеременные удары с отскока справа и слева;
  - б) попеременные удары с лета справа и слева.
- **В поле подачи:**

поперек корта

  - а) с левой стороны - только удары справа (для правши);
  - б) с правой стороны - только удары слева.
- **С полулета, на линии подачи:**
  - а) переменные удары справа и слева, рядом с корпусом, (набрасывание мяча под руку);
  - б) такие же переменные удары, но набрасывание мяча вразброс.
- **С полулета (справа):**
  - а) бить все мячи под правую руку, независимо от того, как их набросили;
  - б) все мячи под левую руку (т.е. за вашу спину);
  - в) бить все мячи между ног (как с полулета);
  - г) теперь, независимо от того, куда послан мяч:
    - 1) направо;
    - 2) между ног;
    - 3) налево (только с полулета).
- **С полулета:** то же, что и раньше, но на этот раз другой стороной ракетки (переверните руку). Слета:

- а) бить направо (независимо от того, куда подается мяч);
- б) между ног;
- в) бить налево;
- г) повторять а – б - в независимо от того, куда подается мяч.

• **Лежа на спине возле сетки - тренер быстро подает:**

- а) защищаться 2 ракетками;
- б) защищаться одной ракеткой. Пушка: Стреляйте (быстро) в игрока, чтобы тот защищался.

## 7. БАЛАНС

### I. Общие замечания по отработке баланса:

- Умение владеть телом и ракеткой в движении под контролем называют динамическим балансом.
- Чтобы поддерживать динамический баланс игрок должен держать под контролем центр тяжести, когда играет.
- Центром тяжести является точка, вокруг которой тело балансирует наиболее совершенно.
- Для устойчивого положения на корте ноги должны быть расставлены приблизительно на ширине плеч.
- Баланс зависит от ловкости, скорости, реакции, гибкости и работы ног игрока.
- Играя в теннис, удостоверьтесь в том, что игроки:
  - возвращаются в исходную позицию между ударами и розыгрышами.
  - избегают брать сложные мячи на бегу, когда в этом нет необходимости.
  - всегда становятся в стойку и готовы к следующему мячу.
- Динамический баланс может быть улучшен благодаря участию в других видах спорта и различных динамичных упражнениях. Однако игра в теннис является наилучшим способом улучшения баланса.

### II. Общие упражнения на равновесие:

- Ходение/бег по линии.
- Шестисторонние прыжки.
- Прыжок и поворот на 360 градусов.
- Бег и остановка на одной ноге (собраться, защититься, атаковать).
- **Двойной треугольный прыжок:** ноги на ширине плеч. Прыжок вперед на обе ноги вместе. Прыжок на месте, приземляясь ногами врозь. Прыжок назад (на место старта), обе ноги вместе. Прыжок на месте, приземляясь ногами врозь. Продолжайте повторять последовательность.
- **Махи ногами «восьмерки»:** игрок стоит на одной ноге, другой выписывает цифру «8». Делать другой ногой. Петушиная битва: подпрыгивая на одной ноге, игроки толкают друг друга, стараясь

заставить соперника встать на обе ноги. Варианты: 1) руки свободны; 2) руки скрещены на груди.

### III. Специальные упражнения на баланс:

- Игра с одной рукой за спиной: побуждает к правильному движению. Особенно полезно при работе над ударом с лета.
- Обводящий удар с двумя мячами: тренер набрасывает произвольный мяч с линии подачи «Т». Игрок должен сделать обводящий удар. Как только игрок прикоснулся к мячу, тренер набрасывает второй мяч в противоположную сторону. Розыгрыш начинается со второго мяча.
- Произвольный мяч и контратака: как и выше, но тренер стоит на задней линии. Варианты: 1) второй мяч - в противоположную сторону, 2) второй мяч - куда угодно.
- Теперь можно сбивать игрока с правильной работы ног. Упражнение на работу ног: тренер набрасывает мячи с линии подачи под правую и левую руку игроку, который находится на задней линии. Тренер пытается сбить игрока с правильной работы ног, игрок должен играть длинные, атакующие удары на каждый бросок.
- Высокий/ низкий удар с лета: тренер набрасывает игроку высокий смеш слева, а затем - низкий удар с лета слева, после которого разыгрывается резаный удар с лета. Тренер набрасывает 6-8 мячей попеременно смеш слева и низкий удар с лета слева.

## 8. ЦИКЛИЧЕСКИЕ ТРЕНИРОВКИ

Этот метод тренировок прекрасно подходит для развития всех компонентов физической формы теннисиста. Он требует выполнения (несколько раз) серии упражнений как можно быстрее.

Циклический тренинг основан на тщательно подобранных упражнениях, организованных в определенную последовательность или цикл. Циклы могут быть разработаны для чередования упражнений на силу верхней части тела, гибкость, мышечную выносливость, силу нижней части тела и сердечную выносливость. Идея заключается в том, чтобы добиться прогресса как можно быстрее. Игроки могут сделать упражнение, немного отдохнуть, и перейти к следующему подходу.

**ОСНОВНЫЕ** элементы тенниса, улучшаемые благодаря циклическим тренировкам:

- Мышечная сила.
- Мышечная выносливость.
- Сердечная выносливость.
- Гибкость.
- Скорость.
- Ловкость.

Тренеры должны использовать циклы, разработанные специально для теннисистов. Их можно проводить на теннисных кортах. Они обычно не требуют никакого оборудования кроме нескольких мячей и ракеток. Использование места эффективно, так как могут быть размещены 20, или более спортсменов. Кроме того, это достаточно быстрый и эффективный вид тренировок, так как все мышечные группы работают на протяжении 30 минут.

Это так же подходит для физической подготовки во время турниров.

### I. О чем надо помнить, планируя цикл:

- Используйте простые упражнения на большие группы мышц, например, пресс, отжимания, бег и др.
- Используйте правильную последовательность упражнений, например, туловище, руки, ноги.
- Удостоверьтесь, что разные мышечные группы задействованы по очереди.
- Поощряйте простые упражнения (меньше риск травмы).
- Устанавливайте временные и рабочие интервалы, подходящие для возраста, развития и физической формы.
- Будьте уверены в том, что есть время отдыха между каждым циклом.
- Позволяйте активные периоды отдыха, особенно детям младшего возраста.
- Оставляйте цикл простым пока игрок не наберется опыта.
- Давайте четкие инструкции об организации цикла.
- Учитывайте физический уровень и требования стиля игры учеников.
- Если возможно, используйте музыку для мотивации.
- Четко формулируйте направление цикла.
- Проверяйте, чтобы игроки выдыхали при выполнении фаз мощности, и вдыхали при переходе в исходную позицию.
- Во время расслабления включайте упражнения на гибкость.

### II. Общий тренировочный цикл для игроков 11-13 лет:

#### Воздействие:

Короткий пресс (подъем туловища из положения лежа)

Прыжки из стороны в сторону

Поднимание соперника на спину в наклоне

Имитация удара справа/ слева

Челнок

Растяжка

Челнок

Растяжка

Имитация партнера

#### Область, на которую производится

живот, туловище

голень/ баланс

спина, туловище

ноги и техническое

подкрепление

сердце и легкие

область - зависит от

активного отдыха и

гибкости

конкретное движение

внутреннее и внешнее

Прыжки в выпаде	бедро
Отжимания от стены	верхняя часть тела,
Туловище	ноги, голова, легкие
Бег с высоким подниманием коленей	

**Программа:** 20 сек. работы  
 40 сек. восстановления  
 2 мин. между подходами  
 2-3 подхода - затем 15 минут растяжки и игры.

### III. Особая теннисная анаэробная программа:

Основой этой программы является имитация игры, как в отношении времени работы и отдыха так и реальных действиях. Поэтому время работы будет 7 секунд (продолжительность среднего розыгрыша), а период восстановления - 25 секунд, в которые игроки должны взять ракетку и «играть» со струнами так, как они делали бы во время матча.

Цикл будет включать 8 различных специальных теннисных приемов для использования на 12 упражнений в комплексе. Во время первого цикла игроки делают все восемь приемов, а потом повторяют первые четыре, чтобы получилось 12 упражнений, тогда как во время второго цикла они делают все 8 приемов, а затем повторяют последние 4, чтобы получилось 12 упражнений. Двенадцать упражнений были использованы как среднее количество розыгрышей в двух геймах. Между каждым подходом - период восстановления - 90 секунд, который имитирует переход между двумя геймами.

Отрабатываются следующие приемы:

1. УПРАЖНЕНИЕ СПРАВА «V»: Отойти от задней линии к «Т», быстро пробежать 3 метра по диагонали вперед и влево и проимитировать удар слева. Вернуться спиной назад к «Т» и быстро пробежать 3 метра по диагонали вправо. Затем проимитировать удар справа и вернуться спиной вперед. Повторять как можно больше за 7 секунд.
2. БЕГ ПРИСТАВНЫМИ ШАГАМИ: Начать с линии подачи «Т». Приставной шаг к правой боковой линии (вперед к сетке), прикоснуться к правой боковой линии ракеткой и быстрым приставным шагом пробежать к левой боковой линии. Повторить как можно больше раз за 7 секунд.
3. СМЕШ И НИЗКИЙ УДАР СЛЕВА: Начать в правом углу поля подачи, держа теннисный мяч из губки. Двигаться назад к левому углу поля подачи и бросить мяч как можно дальше прыгая так, как будто делается смеш правой рукой. Быстро побежать вперед и постараться поймать мяч доминирующей рукой до того, как он удариться дважды. Повторить как можно больше раз за 7 секунд.
4. ПРЫЖКИ В КОРИДОРЕ: Это движение имитирует шаг возврата. Встать с одной стороны коридора и сделать как можно больше прыжков.

Прыгать с одной линии коридора на другую. При приземлении с силой оттолкнуться на другую линию. Повторить как можно больше раз за 7 секунд.

5. **УДАР С ХАВКОРТА:** Быстро пробежать 4 метра и сделать один широкий шаг, имитируя резаный удар с хавкорта слева. Сделать стабилизирующую разножку. Затем развернуться, и бежать назад, к старту, имитируя резаный удар с хавкорта справа. Повторить как можно больше раз за 7 секунд.
6. **ПРАКТИЧЕСКАЯ ОТРАБОТКА УПРАЖНЕНИЯ «ЦИРКУЛЬ»:** Поместить два медицинских мячика (конуса или чехла для ракетки) приблизительно в 4 метрах друг от друга. С ракеткой в руке сделать выпад, чтобы достать ракеткой первый мяч. Потом быстро переместиться влево, чтобы прикоснуться ко второму мячу. Повторить как можно больше раз за 7 секунд.
7. **МОДЕЛЬ ДВИЖЕНИЯ ПРИ НИЗКОМ «V'-УДАРЕ С ЛЕТА:** Переместиться по диагонали вперед, чтобы проимитировать низкий удар с лета справа, а затем немедленно переместиться по диагонали вперед влево, чтобы проимитировать низкий удар с лета слева. Быстро вернуться назад и повторить как можно больше раз за 7 секунд. Начинать с разных ударов с лета.
8. **УПРАЖНЕНИЕ ШТЕФФИ ГРАФ:** Начинать с задней линии и бежать по траектории типа «С» к конусу, расположенному в 3 метрах и проимитировать удар обратным кроссом справа. Вернуться к старту спиной. Повторить как можно больше раз за 7 секунд.

#### IV. Специальный анаэробный цикл:

Отношение периода работы к отдыху в этом цикле - 1:6, то есть 10 секунд занимает работа и 60 секунд - период восстановления. К тому же, период восстановления - активный и некоторые упражнения могут быть сделаны в это время. Начинать с одного подхода и наращивайте до 2 или 3 подходов с двухминутным активным отдыхом между подходами. Следующий цикл разработан для развития взрывных возможностей (анаэробная выносливость, скорость, координация и ловкость):

1. **ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ НА 3-4 МЕТРА (НА ЛОВКОСТЬ):** Поместить 3 конуса на прямой линии, приблизительно в одном метре друг от друга. Игрок бежит зигзагом и возвращается. Повторить как можно больше раз за 10 секунд.
2. **ОТЖИМАНИЯ:** Руки расставлены широко, максимальное количество качественных отжиманий за 10 секунд, 100% интенсивность.
3. **УПРАЖНЕНИЕ В ПОЛЕ ПОДАЧИ:** Начинать в одном углу поля подачи. Оббежать поле подачи как можно больше раз за 10 секунд, лицом к сетке.
4. **ТОЛКАНИЕ НА КОРТОЧКАХ.**
5. **«ПОКАТИТЬ И ВЕРНУТЬ»:** Тренер или партнер стоит приблизительно в 3 метрах от игрока с набором теннисных мячиков. Тренер катит или

бросает мячик так, что бы тот отскочил от земли, в ту или иную сторону от игрока, который должен поймать мяч и вернуть его тренеру. Тренер продолжает набрасывать, а игрок старается вернуть как можно больше мячиков за 10 секунд.

6. **БРОСОК СЛЕВА И СПРАВА:** Игрок стоит приблизительно в 2 метрах от стены или партнера. Игрок (имитируя удар с отскока справа) бросает 1-1,2 кг медицинские мячи своему партнеру. Напарник возвращает мяч игроку. На этот раз игрок отвечает, имитируя удар с отскока слева двумя руками. Повторить как можно больше раз за 10 секунд.
7. **ОСТАНОВКА И ВОЗВРАЩЕНИЕ В КОРТ:** Начинать на задней линии «Т». Двигаться спиной по диагонали вправо к точке, приблизительно в 3 метрах за воображаемым продлением боковой линии. Имитировать удар справа, отталкиваясь сзади стоящей ногой и приземляясь на ту же ногу. Быстро пробежать назад к старту. Повторить то же движение влево, но отталкиваться и приземляться на другую ногу. Повторить как можно больше раз за 10 секунд.

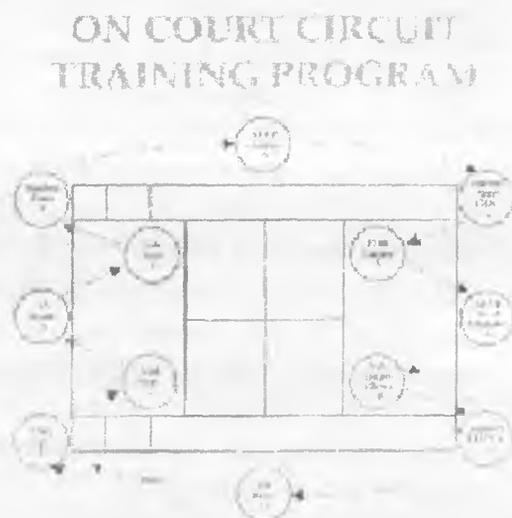
**АКТИВНОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ:** Здесь особенно важно, что бы отдых был активным, так как это улучшает ресинтез креатинофосфата, а так же помогает очищению произведенной лактаты. Следующие упражнения восстановления следует делать в медленном темпе, так как основной задачей является восстановление, а не работа.

**БЕГ ВОКРУГ КОРТА:** медленно пробежать вокруг задней половины корта, используя различные шаги, т.е. двигаться вперед от левой боковой линии вдоль задней линии. Двигаться боком вдоль правой боковой линии. Гусиный шаг вдоль линии подачи и двигаться спиной вперед к стартовой позиции. Восстановление продолжать на протяжении минуты. Использование различных видов шагов вырабатывает координацию.

**ПРЫЖКИ НА ТЕННИСНЫЕ МЯЧИКИ:** игрок прыгает и спрыгивает на один или два мячика, мягко используя подушечки пальцев ног. (Внимательно следите за безопасностью выполнения этого упражнения).

**ПРЫЖКИ НА СКАКАЛКЕ:** мягко прыгать на скакалке на протяжении минуты. Это улучшает координацию.

V. Циклическая тренировка на силу и скорость: Цикл может быть модифицирован в соответствии с индивидуальными нуждами игроков. Эта программа, для тренировки на корте, разработана как быстрый и эффективный способ воспитания теннисных игроков. Выполнять каждое упражнение следует по 30 секунд с 15-секундным перерывом на отдых. Пройдите круг трижды. Разминка, упражнения и расслабления должны занять 30-45 минут.



**Упражнение 1 - Отжимания** - Руки в упоре на ширине плеч. Сгибайте их, до тех пор, пока предплечья не будут параллельны земле. Поддерживайте прямую линию тела.

**Упражнение 2 - Разножка** - Выполните серию разножек на месте, будто бы готовясь принимать удар (с или без ракетки).

**Упражнение 3 - Полуприседание** - Из положения стоя согните колени на  $45^\circ$  до положения полуприседа, вернитесь в исходное положение. Держите спину прямо.

**Упражнение 4 - Семенящий шаг** - семенящий шаг вдоль линии подачи. Смотрите вперед (можно без ракетки или с ней).

**Упражнение 5 - Сгибание рук** - Согните руки в локтях и распрямите их. Используйте легкий груз.

**Упражнение 6 - Пресс** - Сядьте. Поместите руки за голову, наклоните туловище и вернитесь в исходное положение. Держите колени согнутыми под углом  $90^\circ$  и ступни неотрывно от земли.

**Упражнение 7 - Подача с гантелями** - Подавайте с использованием легкого груза. Скорость руки = 75% действительной скорости подачи.

**Упражнение 8 - Выпады вперед** - Сделайте большой шаг вперед правой ногой. Держите правое колено прямо над правой ступней, тогда как левое колено касается земли. Повторите на другую ногу. Это так же может быть сделано с грузом.

**Упражнение 9 - Боковые скручивания** - Обычное движение на пресс с касанием колена локтем (чередуйте левый локоть - правое колено и наоборот).

**Упражнение 10 - Выпады в сторону** - То же, что и выпады вперед. Игрок поворачивает плечо и вращается, поворачиваясь в какую-либо сторону (с или без ракетки).

**Упражнение 11 - Удары с отскока с гантелями** - Имитируйте удары с отскока справа и слева с легким грузом, 75% действительной скорости движения ракетки.

**Упражнение 12 - Подъем на носочках** - Начните с положения: ступня полностью на земле. Приподнимитесь на носочках, вернитесь в исходную позицию. Для равновесия держитесь за сетку.

## VI. Планирование циклической тренировки:

- Проводите такие тренировки три раза в неделю во время общей и специальной подготовки, делая один день отдыха между ними.

## 9. ЛОВКОСТЬ

### I. Общие соображения:

- Тренировки на развитие взрывных двух шаговых движений и ловкости являются одними из основных для совершенствования в теннисе.
- Важно преподавать движение, создавая ситуацию, которая облегчит развитие естественных навыков движения.
- Движения должны быть короткими и взрывными, такими же, какими они выглядят на корте.
- Упражнения должны иметь те же соотношения, что и в условиях матча (то есть от 5 до 15 секунд движения, от 15 до 25 секунд восстановления).
- В главе 8 «Движение» приведено больше упражнений на ловкость, их так же можно найти в секции о циклических тренировках в данной главе.

### II. Упражнения на ловкость:

- Быстрое подпрыгивание: Подпрыгивайте низко над землей с умеренным поднятием коленей, активным движением рук и короткими маленькими прыжками только на носках. Увеличивайте темп, пока не споткнетесь, затем замедлитесь слегка, и снова начните ускорять прыжки до спотыкания и т.д.
- Бег на месте: Начните со стандартного бега на месте на носочках, так быстро, как это возможно. Интенсивно используйте руки. Затем бегите с заданием. Вообразите или нарисуйте линию параллельную бедрам, стойте от нее в 30 сантиметрах. Бегите на месте и пересекайте линию каждые три шага.левой, правой, пересечь, правой, левой, пересечь и т.д. В конце повернитесь другим боком к линии и повторите все заново.
- Упражнение на быстрые шаги: Разместите минибарьеры в одном метре друг от друга и переступайте через них на очень высокой скорости.

- «Наступания»: Используйте коробку или скамейку высотой 12-18 дюймов. Поставьте одну ногу на край коробки, а другую на землю. Быстро поднимите колено, «наступая» на коробку, и поднимайтесь на носочках. Затем начните из того же положения. Держитесь прямо. Затем продолжайте «бежать», наступая на коробку.
- Боковые минибарьеры: Игрок стоит между тремя минибарьерами с одним в середине и двумя другими приблизительно в восьми шагах. Один минибарьер слева и другой справа. Затем он двигается влево или вправо к минибарьеру, указанному тренером. Игроку необходимо переступить через него.
- Другие прыжки: Используйте низкие безопасные объекты, как, например, пластиковые минибарьеры, для различных простых прыжков.
- Упражнение с наклонами: Положите два ряда по три теннисных мячика, между рядами - расстояние чуть больше, чем ширина плеч, между мячами - пол шага. Встаньте между рядами и сделайте выпад вперед. Прикоснитесь к первому мячу слева, встаньте и сделайте медленный выпад вперед другой ногой, чтобы прикоснуться к следующему мячу справа. Продолжайте дальше по ряду. Делайте это упражнение каждый день по три-четыре раза.
- Имитация работы ног: Расставьте пары красных конусов на противоположных сторонах боковых линий для одиночной игры. Три игрока с ракетками стоят в середине корта между конусами. По команде тренера игроки подпрыгивают на одной ноге и движутся к конусам. Приближаясь к конусу, игрок имитирует удар, останавливается, возвращается к середине корта и вновь подпрыгивает на одной ноге перед тем, как начать двигаться к конусу на противоположной стороне корта.
- Спринт боковым шагом: Начните прямо с линии подачи «Т». Лицом к сетке, двигайтесь боковым шагом вправо к боковой линии для одиночной игры. Прикоснитесь к боковой линии ракеткой и быстрым боковым шагом направляйтесь к левой боковой линии. Повторяйте как можно больше раз за 7 секунд.

### **III. Другие упражнения на ловкость:**

- Общий спринт на корте: спринт во всех направлениях, спринт вперед и назад, через корт, по периметру, по диагонали и т.д.
- Обычные упражнения с катящимся мячом.
- Упражнения по возвращению мяча.

## 10. ИНСТРУКЦИИ ПО ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПРОГРАММЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Тренер должен составлять тренировку из различных компонентов и систем энергии в общей тренировочной программе. Следующий план предлагает некоторые советы:

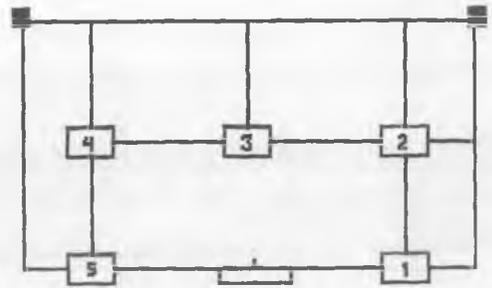
Подразумевается: 12-недельный цикл тренировок перед основным соревнованием. Игроки завершили 2-недельный активный отдых перед данным циклом и имеют достаточный уровень физической подготовки, развитой в предыдущих циклах.

### I. Недели 1-5/6: построение аэробной базы:

Целью этого периода является улучшение эффективности аэробной системы энергии. Еженедельные тренировки этого периода должны включать 3-4 пробежки на дистанцию 5-6 км, интенсивность пульса = 70-80%. Следует улучшать время, за которое пробегается дистанция, а не увеличивать саму дистанцию.

### II. Недели 6-8: переход:

Подготовка к тренировкам максимальной интенсивности и улучшение способности восстанавливаться между розыгрышами. Во время этого периода одна пробежка заменяется одной тренировкой с интервалами еженедельно.



Первая тренировка с интервалами - 5-6 км фартлек. Во время этого бега, спринт на 30-60 секунд чередуется с более медленным бегом той же продолжительности для восстановления. Во время второй и третьей недели добавляются тренировки с интервалами на корте.

Периоды работы на корте должны состоять из специфических теннисных движений, выполняемых при высокой интенсивности 15-45 секунд, с соотношением работа: отдых = 1:2 или 1:3, позволяя неполное восстановление. Одна тренировка может включать 2-3 подхода по 4-5 повторений.

### III. Недели 9-12: развитие ловкости, ускорения и мощности:

При подготовке к соревнованиям акцент должен делаться на специфической ловкости на корте, ускорении и мощности. Используйте правильные модели движений; используйте ракетку и имитационные удары.

Периоды работы должны включать модели теннисных движений, выполняемых на максимуме (100%) по 5-10 секунд, с соотношением работа: отдых = 1:4-6, позволяя полное восстановление. Лучшее время следует

записывать и улучшать далее. Одна тренировка может включать 2-3 подхода по 5-6 повторений.

Обычно, работая с ведущими и профессиональными игроками, доступное время для проведения программы физической подготовки может быть значительно короче (т.е. 7 недель или даже меньше) из-за расписания турниров или по другим причинам. В таком случае тренер должен понимать, что программа физической подготовки должна проводиться на протяжении сезона для того, чтобы держать игрока в лучшей физической форме и помочь ему быть в лучшей форме в нужное время в соответствии с целями, поставленными в начале сезона.

В такой ситуации игрок может иметь минимальный период для физической подготовки, который варьируется от 2 до 7 недель и в котором объем нагрузки достаточно высок, чтобы отработать определенные физические качества (т.е. аэробная и анаэробная выносливость, мощность и скорость). Во время периода соревнований важно проводить физические тренировки (отработка мощности и выносливости, например) в те дни, когда игрок не должен играть в официальных матчах. Так же переходный период профессиональных игроков часто сокращен до нескольких свободных дней между соревнованиями и одной или двух недель в конце сезона (обычно в декабре).

## VI. Оценка физической подготовки в теннисе

### 1. ВВЕДЕНИЕ

Перед началом тренировочной программы тренеру необходимо оценить физическую подготовку игрока. Таким образом, он сможет выявить сильные и слабые стороны игрока и запланировать соответствующую тренировочную программу.

Чем более развит игрок, тем важнее верно оценить его физическую подготовку. Многие факторы, определяющие успех в теннисе, сложно оценить (т.е. технические навыки и тактические способности). Однако, физическую форму возможно оценить стандартным тестированием, которое может оказаться полезным дополнением субъективным суждениям.

Важно, чтобы тренер использовал комплекс программ тестирования, который поможет ему наблюдать за прогрессом игрока и предоставит мотивацию для тренировок. Тесты следует проводить в начале сезона и приблизительно каждые три месяца, если это возможно. Результаты - могут использоваться для поправки и модификации индивидуальных программ.

### 2. СКОРОСТЬ

**18-ти метровый рывок:** измеряется время, которое затрачивает игрок на прохождение 18 метров с места. Счет измеряется в секундах.

**Процедура:** Отметьте 18 метров на теннисном корте, используя маркировку. С помощью секундомера, замерьте самое быстрое время из трех

попыток. Берущий время стоит на финишной линии с поднятой рукой. Спортсмен бежит по взмаху руки и команде «Внимание - Марш».

Счет: Записывается лучший результат трех попыток. Среднее время: муж. - 3.16 сек., женщ. - 3.58 сек.

### 3. ЛОВКОСТЬ

**Паучий тест:** Этот тест измеряет время, затраченное игроком на то, чтобы собрать 5 мячей и вернуть их в указанную зону. Счет измеряется в секундах.

Процедура: Используя маркировку, отметьте прямоугольник 30 на 40 сантиметров за серединой задней линии, используя заднюю линию как одну из сторон. Разложите пять мячиков, как указано на диаграмме ниже. Начинать с середины задней линии, каждый мяч должен быть подобран и помещен в прямоугольник, один мячик за раз по направлению против часовой стрелки. Время записывается, используя секундомер по команде «Внимание - Марш». Как только последний мячик попадает в прямоугольник, время фиксируется. У спортсмена есть три попытки.

Счет: Записывается лучший результат трех попыток. Среднее время: муж. - 17.4 сек., женщ. - 18.0

### 4. СИЛА И ВЫНОСЛИВОСТЬ ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ ТЕЛА И ЖИВОТА

**Отжимания:** Отжимания проверяют силу и выносливость верхней части тела и живота. Ваш счет - количество отжиманий за минуту.

Процедура: Спортсмен опирается на руки на ширине плеч, вес нижней части тела приходится на носки. Исходная позиция - вытянутые руки, голова, плечи, спина, бедра, колени и ступни — на прямой линии. Записывается количество отжиманий, которые может выполнить спортсмен за 60 секунд. Полным отжиманием считается то, при котором предплечье становится параллельным полу или ниже, затем руки должны полностью выпрямиться, а линия тела остаться прямой.

Счет: Лучший счет. Среднее: муж. - 34-38, женщ. - 26-29.

**Пресс:** Этот тест проверяет силу и выносливость брюшных мышц игрока. Счет - количество подъемов, которое игрок может сделать за минуту.

Процедура: Игрок лежит на спине, пальцы сплетены за головой. Обе ступни - полностью на полу, колени согнуты под углом примерно 90°. Помощник наклоняется и твердо держит щиколотки игрока. Держите ноги только в целях тестирования, так как это держит под напряжением). Полным подъемом считается тот, при котором игрок согнул туловище, прикоснулся локтями к коленям и вернулся в исходную позицию. Каждый раз при возврате в исходное положение пальцы за головой должны коснуться пола. Этот процесс повторяется на протяжении минуты.

Счет: Лучший счет. Среднее: муж. - 45, женщ. - 42.

## 5. АЭРОБНАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ

**Бег на полторы мили:** Бег на полторы мили - точный показатель аэробной выносливости игрока. Счет - время, занимаемое игроком для пробега этой дистанции, измеряется в минутах и секундах.

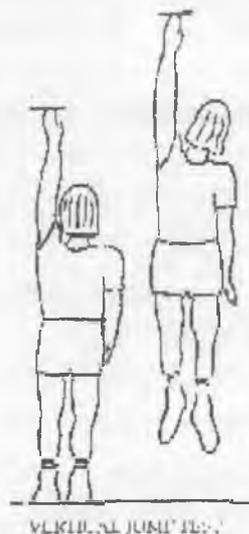
**Процедура:** По команде «Внимание - Марш» спортсмены бегут полторы мили по беговым дорожкам по 400 метров (6 кругов). Рекомендуются гаревые или тартановые дорожки. Этот тест следует выполнять в отдельный от других тестов день. (Однообразная механическая работа может быть заменена бегом на полторы мили под определенным наблюдением).

**Счет:** Лучшее время. Среднее: муж. - 10 минут 13 секунд, женщ. - 11 минут 22 секунды.

## 6. ГИБКОСТЬ

**«Сидеть и достать»:** Этот тест измеряет возможность сгибания тела и способность тянуть задние мышцы спины и ног.

**Процедура:** Игрок сидит на полу с полностью вытянутыми ногами и ступнями, прижатыми к коробке или стене. Руки вытянуть вперед как можно дальше и держать так минимум 3 секунды. Колени должны оставаться прямыми. Линейка используется для того, чтобы измерить расстояние кончиков пальцев за или до края коробки.



**Счет:** Если игрок не в состоянии дотянуться до носков ног, расстояние выражается отрицательным числом. Измерения за край коробки записываются положительным числом.

## 7. МОЩНОСТЬ НИЖНЕЙ ЧАСТИ ТЕЛА

**Прыжок в высоту:** Этот тест измеряет мощность ног в прыжке в высоту.

**Процедура:** Игрок должен сначала натереть кончики пальцев мелом. Затем он должен встать к стене боком и вытянуть руку над головой как можно выше, чтобы отметить мелом уровень на стене. Затем, не передвигая ног, он должен присесть и подпрыгнуть как можно выше, делая кончиками пальцев еще одну пометку на стене на высоте прыжка.

**Счет:** Разница между этими двумя отметками. Среднее: муж. - 52.5 см, женщ. - 39 см.

## 8. ДРУГИЕ ТЕСТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

- Ловкость, динамический баланс и время ответа: тест на ловкость,
- тесты на динамический баланс и время ответа.
- Ловкость: тест шестиугольника.

- Скорость и время ответа: пробежка между задней линией и линией подачи.
- Сердечная выносливость: 12 минут бега.
- Гибкость: тест на растяжку туловища.
- Сила: тест на силу хватки.
- Физические характеристики: рост, вес и т.д.
- Сидеть и достать
- Тест на прыжок в высоту

### Записывая тесты физической подготовки

ИМЯ: \_\_\_\_\_

<b>ВАШ РЕЗУЛЬТАТ</b>	<b>СРЕДНИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ</b>	
СИЛА ХВАТКИ:	_____	_____
ШЕСТИУГОЛЬНИК:	_____	_____
СПРИНТ 20 МЕТРОВ:	_____	_____
ПАУЧИЙ БЕГ:	_____	_____
ПРЫЖКИ В ВЫСОТУ:	_____	_____
ОТЖИМАНИЯ:	_____	_____
ПРЕСС:	_____	_____
ДОСТАТЬ СИДЯ:	_____	_____

### СОСТОЯНИЕ ТЕЛА

	<b>МУЖЧИНА</b>	<b>ЖЕНЩИНА</b>
ГРУДЬ:	_____	ТРИЦЕПСЫ: _____
ЖИВОТ:	_____	ВЕРХНЯЯ _____
ПОДВЗДОШНАЯ КОСТЬ:	_____	
БЕДРА:	_____	БЕДРА: _____
ИТОГ:	_____	ИТОГ: _____

### VII. И так... Практические применения физической подготовки

#### турнирных игроков

- Физическая подготовка очень важна, так как чем лучше подготовлен игрок физически, тем лучше его исполнение.

- Важность физической подготовки увеличивается после 12 лет, постепенно становясь вторым самым важным фактором после ментальных характеристик.
- Тренеру следует знать, как совершенствовать компоненты физической подготовки, которые включают: выносливость, силу, скорость, гибкость, координацию, равновесие, мощность, проворность и ловкость.
- Теннис - это игра, состоящая из повторяющихся, кратких по продолжительности «вспышек» деятельности, чередующихся с короткими периодами отдыха между ударами и более длительными периодами отдыха между розыгрышами и во время переходов.
- Тренировки по общей физической подготовке должны отражать эти особенности.
- В теннисе энергия получается из комбинации следующих систем энергии: анаэробная алактатная (70% времени, когда мяч находится в игре), анаэробная лактатная (20% времени, когда мяч находится в игре) и аэробная (10% времени, когда мяч находится в игре).
- Поэтому тренировки должны отражать и это.
- Координация, ловкость, скорость и мощность считаются самыми важными компонентами, на которых теннисисты должны концентрировать свои тренировочные усилия.
- Существуют определенные тренировочные принципы, которые следует принимать во внимание при планировании эффективных физических тренировок. Эти принципы включают: прогрессию, обратный процесс, перенагрузку, разнообразие, индивидуальные различия, особенности, адаптацию, долгосрочное планирование и восстановление.
- Каждый компонент физической подготовки имеет соответствующую (подходящую) стадию, на которой его лучше развивать. Тренеру необходимо знать эти стадии для получения максимальной пользы.
- Разминка (мягкие движения, короткие растяжки, бег трусцой и т.д.) должна всегда проводиться перед тренировкой, тогда как после тренировки необходимо провести расслабление.
- Различные методы развития выносливости включают: продолжительный бег или бег трусцой, тренировки с использованием фартлека, тренировки с интервалами, бег по ступенькам, скакалка и т.д.
- Три 30-40-минутные тренировки в неделю на протяжении шестинедельного периода построят базу выносливости игрока. Поддержание базы выносливости игрока (например, во время соревнований) может быть достигнуто 30-40-минутным бегом минимум раз в неделю.
- Различные методы развития скорости включают: бег на месте, бег с сопротивлением и облегченный бег, бег на ускорение, повторяющиеся спринты, упражнения на скоростную выносливость, бег по ступенькам, упражнения на скорость и т.д.

- В идеале работать над развитием скорости стоит до двух раз в неделю во время подготовительного периода, при чем делать это следует перед тренировками на выносливость и силу.
- Различные методы развития силы и мощности включают: тренировки с весом, упражнения на усиление мышц живота, плиометрические или прыжковые тренировки, упражнения с медицинскими мячами, изокINETические тренировки, упражнения с весом тела, с эластичными лентами и т.д.
- Работать над развитием силы следует на протяжении всего года - до 2-3 тренировок в неделю во время подготовительного периода и раз в две недели во время соревнований.
- Работая с тренажерами сопротивления, рекомендуется обратиться за помощью и советом эксперта.
- Различные системы развития гибкости включают: статические упражнения на гибкость и упражнения с сопротивлением. Работать над развитием гибкости следует на протяжении всего года до и после каждой тренировки.
- Всегда разминайте мышцы перед растяжкой.
- Общие и специальные упражнения на координацию следует делать на протяжении всего года, как часть физических или технических тренировок.
- Общие и специальные упражнений на равновесие следует делать на протяжении всего года, как часть физических или технических тренировок.
- Циклические тренировки являются идеальным методом развития всех компонентов физической подготовки, необходимой для тенниса.
- При создании циклических тренировок используйте упражнения в правильном порядке, чтобы разные группы мышц развивались по очереди. Установите время работы/отдыха при соотношении 1:2 или 1:1.
- Как общее правило, программа тренировок физической подготовки должна начинаться с построения аэробной базы (использование продолжительного бега) и затем развития ловкости, ускорения, скорости и мощности (использование специальных упражнений).
- Перед тем, как начинать составлять и выполнять программу тренировок тренеру следует оценить уровень физической подготовки игрока, а именно, провести особые тесты для теннисистов. Затем игроков следует проверять регулярно (каждые 3 месяца) для мотивации и контроля над улучшениями.

## Глава 10

**Парный теннис для турнирных игроков**

*«Каждый, кто классно играет парный теннис, понимает, что это просто лучший спорт.»*

В.Ф. Талберт и Б.С. Олд

**I. Введение**

(Barclay, 1995; Cayer, 1991; Tennis Canada, 1994)

**1. ОБЩИЕ СООБРАЖЕНИЯ****I. Преимущества парных игр для юниоров:**

Парная игра имеет следующие преимущества для развивающихся юниоров (LTA, 1993; Tennis Canada):

- Подчеркивает общее развитие игры.
- Вселяет в игрока уверенность в игре у сетки, так как он контролирует только полкорта.
- Подталкивает игрока к ведению наступательной игры, особенно подача и с лета.
- Предоставляет игроку возможность использовать большие углы, чем они могут использовать при одиночной игре.
- Развивает активный и точный прием подачи.
- Развивает быстроту реакции и улучшает рефлексы.
- Поощряет работу в команде и общение. Заставляет игроков сотрудничать.
- Развивает техническое и тактическое использование свечи, особенно крученой свечи.
- Игроки чувствуют меньшее давление, потому что они его разделяют с партнером и поэтому испытывают большее наслаждение от игры.
- Успех в парной игре может привести к более уверенной одиночной игре.

**II. Преимущества парной игры для профессионалов:**

Парная игра имеет следующие преимущества для профессиональных игроков (Tennis Canada, 1994):

- В командных соревнованиях (Кубок Дэвиса) пары часто определяют команду-победительницу.
- Предоставляет больше тренировочного времени и призовых денег.
- Высокий рейтинг в паре может помочь сэкономить деньги, так как пребывание на соревновании игроков в основной сетке пар оплачивается даже если игрок выбыл из соревнований в индивидуальном разряде.
- Успех в парной игре (например, выигрыш у более сильного по рейтингу в индивидуальном разряде игрока) может принести игрокам уверенность, которая поможет в индивидуальных соревнованиях

**III. Создание пары:**

Существует несколько моментов, о которых следует помнить при создании команды:

- Если есть один сильный игрок, ему следует играть на левой стороне корта, так как эта сторона связана со многими розыгрышами.
- Если один из игроков левша, он обычно играет на левой стороне корта, разве что только оба теннисиста играют лучше слева, чем справа.
- Если есть хороший игрок на правой или левой части корта, ему следует играть на той стороне.

#### IV. Подготовка пар:

- Готовя парную игру, игроки должны подстроить свою тактику под:
- Незнакомых соперников: узнайте о них как можно больше, желательно быстрее разработайте план.
- Знакомых соперников: заранее определите сильные и слабые стороны соперников, разработайте план.

Следующая таблица описывает важные области подготовки к матчу парной игры:

Ситуация	Вопросы для анализа
Жребий	Есть ли предпочтительная сторона (солнце, ветер и т.д.)? Кому подавать первым (более уверенному игроку, лидеру, учитывайте окружение и тактику)? Если вы выигрываете жребий и хотите, чтобы ваша команда подавала первой на определенной стороне (например, для левши), то позвольте другой команде выбирать первой.
Соперник принимает	Какой тип и направление приема (мощность, точность, угол, вдоль линии для сеточника, свеча, в коридор, низко, высоко, быстро и т.д.) следует ожидать против вашей подачи (плоской, резаной, крученой и т.д.)? Ожидаемое положение при приеме (боковое, нормальное, справа, слева).
Партнер подающего	Есть ли прием, на который я могу ответить? Будет ли мое вмешательство или перемена позиции полезной? Стоит ли мне использовать сигналы?
подачи	Какие виды первой и второй подачи мы будем использовать во время матча?
Наш первый план – игра с лета	Каково обычное положение и движение принимающих (один впереди один сзади, меняются, оба сзади, активно атакуют)? Какие типы первых ударов с лета мы будем использовать во время матча? Можем ли мы изменить расстановку, подачу или перемещение?
Подаем и оба идем к сетке	Один находится сзади, другой впереди: куда они обычно бьют (в середину, косыми, вдоль линии)? Где они играют уверенно (в середине, в углу, коридоре, свеча)? Оба сзади: Какие слабые стороны? Следует ли нам изолировать одного игрока? Следует ли ожидать свечи? Оба у сетки. Следует ли играть против Одного игрока?
Мы принимаем	Тип и направление подачи (мощность, точность, плоская, резаная, крученая, глубокая, в живот). Следует ли ожидать плоскую или крученую подачу? Какие движения они используют (перемещаются, оба впереди, оба сзади, один впереди один сзади)? Какие движения следует использовать нам (вмешиваются, оба впереди, оба сзади, один впереди один сзади)?
Наш план приема	Как мы попытаемся принимать (мощность, точность, угол, вдоль линии для сеточника, свеча, в коридор, низко, высоко, быстро и т.д.). Что мы будем делать, если они изменят расстановку? Где мне стоять при приеме (какие вариации)?
Тактика второго удара	Кто из них самый медленный? Лучше играть с лета или с отскока? Какой вид?
Во время матча	Очень важно следить за соперниками, их ударами, положением и склонностями. Игрокам следует постоянно наблюдать, предугадывать и обсуждать то, что видят. Измените план, если что необходимо.

## II. Стратегия и тактика парной игры

### 1. Размещение и движение каждой команды и игрока

В следующих таблицах представлена информация об основном положении, ударах и движениях каждой команды и игрока:

#### Подающий

Размещение	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ближе к боковой линии для одиночной игры, чем при подаче в одиночной игре, посередине между центральной линией и боковыми линиями для парной игры.</li> <li>• Размещение после подачи зависит от территории вашего партнера.</li> </ul>
Удары	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сделайте 80% первых подач (больше точности и кручения).</li> <li>• Держите подачу глубокой. Варьируйте подачу для поддержания неуверенности соперника.</li> <li>• Согласуйте с партнером направление подачи перед каждым розыгрышем. Постарайтесь подавать и бить с лета при каждой подаче.</li> <li>• Первая подача должна попасть (предпочтительно в середину или косо, в ноги принимающего).</li> </ul>
Движение	<p>Зайдите в корт, сделайте несколько взрывных шагов к сетке, затем сделайте разножку (пока принимающий бьет), чтобы разбить момент движения вперед, готовясь вступить в первый удар с лета.</p> <p>Поддерживайте наступательную игру.</p> <p>Быстро двигайтесь, чтобы бить с лета до линии подачи.</p> <p>Выходите вперед к середине хавкорта.</p> <p>Если первый удар с лета - кроссом, двигайтесь к центру, чтобы перекрыть углы от возможных ударов.</p> <p>При других ударах с лета двигайтесь по направлению удара.</p>

Размещение	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Не перекрывайте корт слишком вдоль линии. Стойте посередине поля подачи.</li> <li>• Динамическая позиция: наклонитесь вперед, будьте активны, готовы пойти на помощь партнеру.</li> <li>• Движение вперед в соответствии с подачей.</li> </ul>
Удары	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Заставьте соперника играть с лета.</li> <li>• Не играйте по углам, рискуя убить партнера!</li> <li>• Бейте посередине между вашими соперниками.</li> <li>• Перехватывайте при любой возможности (если вы не сделаете это сейчас, вы не сделаете это никогда).</li> <li>• Используйте три типа перехвата (реакция, предвидение и сигнал).</li> <li>• Подающий должен понимать сигнал, чтобы обозначить свое согласие.</li> </ul>
Движение	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Начинайте двигаться вперед по звуку подачи.</li> <li>• Двигайтесь в ответ по направлению подачи (которое вы должны знать заранее).</li> <li>• Двигайтесь, чтобы перекрыть удар вдоль линии, если подача глубокая.</li> <li>• Если прием был кроссом, можете перехватить мяч. Если прием направлен подающему, игроку следует отойти.</li> <li>• Если прием - свеча через игрока, игроку следует занять сторону противоположную от линии подачи.</li> <li>• Используйте имитацию перехвата как возможность напутать соперника.</li> </ul>

Заметка: подающая команда должна постараться избежать ситуации, когда подающий должен играть “внутренний удар с лета” (например, удар с лета слева, когда подаете на правую часть корта). Для первого удара с лета в этой

ситуации, он находится в защитной позиции. Вместо этого партнеру подающего следует попытаться принять все приемы, сделанные в середине.

### Оба игрока из подающей команды у сетки: движение команды

<b>Размещение</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Перекройте углы в ответ на мощные удары.</li> <li>• Стойте как можно ближе к сетке.</li> <li>• Размещайтесь в зависимости от возможных ударов соперников.</li> </ul>
<b>Удары</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Игрок косо принимает удары в середину.</li> <li>• Каждый игрок должен перекрывать свою свечу.</li> <li>• Если свеча направлена в середину, играющий справа берет ее и партнер отодвигается, чтобы позволить игроку сделать смеш.</li> <li>• Если принимающий остается сзади, играйте глубокий удар с лета.</li> <li>• Если принимающий выходит вперед, играйте короткий удар с лета.</li> </ul>
<b>Движение</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Двигайтесь как автомобильные "дворники". Двигайтесь влево или вправо вместе, как будто вы связаны друг с другом восьмифутовой веревкой.</li> <li>• Не делайте индивидуальных движений в сторону: будьте готовы выходить вместе к сетке, или отходить для свечи.</li> <li>• Если один игрок догоняет свечу через партнера, оба игрока должны отступить к задней линии.</li> </ul>

### Принимающий

<b>Размещение</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Не перекрывайте корт слишком вдоль линии. Стойте посередине поля подачи.</li> <li>• Динамическая позиция: наклонитесь вперед, будьте активны, готовы пойти на помощь партнеру.</li> <li>• Движение вперед в соответствии с подачей.</li> </ul>
<b>Удары</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Заставьте соперника играть с лета.</li> <li>• Не играйте по углам, рискуя убить партнера!</li> <li>• Бейте посередине между вашими соперниками.</li> <li>• Перехватывайте при любой возможности (если вы не сделаете это сейчас, вы не сделаете это никогда).</li> <li>• Используйте три типа перехвата (реакция, предвидение и сигнал).</li> <li>• Подающий должен понимать сигнал, чтобы обозначить свое согласие.</li> </ul>
<b>Движение</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Начинайте двигаться вперед по звуку подачи.</li> <li>• Двигайтесь в ответ по направлению подачи (которое вы должны знать заранее).</li> <li>• Двигайтесь, чтобы перекрыть удар вдоль линии, если подача глубокая.</li> <li>• Если прием был кроссом, можете перехватить мяч. Если прием направлен подающему, игроку следует отойти.</li> <li>• Если прием - свеча через игрока, игроку следует занять сторону противоположную от линии подачи.</li> <li>• Используйте имитацию перехвата как возможность напугать соперника.</li> </ul>

## Партнер подающего

<b>Размещение</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Этому игроку следует играть более атакующую роль после приема, оказывая давление на первый удар с лета подающего.</li> <li>• Игрок стоит прямо перед линией подачи (в квадрате подачи) и даже немного впереди при второй подаче.</li> </ul>
<b>Удары</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Перехватите первый удар с лета, если это плохой прием или защищайтесь.</li> <li>• Никогда не делайте свой первый удар с лета коротким/ перехватите мяч, атакуйте (сделать или умереть!).</li> <li>• Если свеча идет над головой, примите ее или смещем, или с лета</li> <li>• Бейте с лета впереди, а не за собой.</li> <li>• Избегайте укороченных или резаных ударов с лета при перехвате.</li> <li>• Сложный смещ бейте глубоко в центр.</li> </ul>
<b>Движение</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Двигайтесь вперед на хорошем приеме.</li> <li>• Двигайтесь наперерез мячу, чтобы перехватить (партнеру следует двигаться, чтобы перекрыть возможный прием).</li> <li>• Используйте обман, как вариацию, чтобы заставить соперника бить с лета вдоль линии.</li> <li>• При кроссе, двигайтесь по диагонали к сетке, а не параллельно или от сетки.</li> <li>• Когда партнер догоняет свечу, второй игрок так же должен отходить к задней линии.</li> <li>• Когда партнера выбивают с корта, другой игрок должен занять положение одиночной игры на один удар.</li> <li>• В случае плохого приема двигайтесь назад или измените позицию на несколько шагов / реагируйте!</li> </ul>

### III. Психологические особенности турнирной парной игры

#### 1. КАК ВЫБИРАТЬ ПАРТНЕРА

Выбор партнера для парной игры - важное решение. Чтобы создать хорошую пару, требуется больше, чем техника и тактика. Психологические требования игры полностью отличаются от одиночного тенниса.

Важно, чтобы каждый партнер дополнял личность другого на корте, потому что необходима эмоциональная гармония между игроками. При выборе партнера игроки, в идеале, должны хорошо знать друг друга, особенно типы реакций и поведения, которые партнер выказывает под давлением.

Успешные парные команды часто формируются из игроков с контрастирующими, но дополняющими чертами. Эти личные различия часто оказываются сильными сторонами команды. Важно найти время, чтобы хорошо познакомиться и обсудить, как каждый игрок реагирует на стрессовые ситуации. Когда эти ситуации случаются, важно, чтобы игроки поддерживали друг друга, сохраняя спокойствие и направленность команды.

По вышеуказанным причинам может появиться необходимость поэкспериментировать с различными партнерами (с разными стилями, типами личности и т.д.), чтобы определить, с каким типом игрока вы лучше всего сходитесь.

## 2. ОБЩЕНИЕ

Одним из ключевых факторов хорошей команды является эффективное общение. Общение, взаимоуважение, понимание, высокая оценка и поддержка должны помочь игрокам достичь уравновешенного эмоционального состояния.

Лучше говорить слишком много, чем недостаточно. Игрокам следует постараться сказать что-нибудь положительное после каждого розыгрыша.

### I. Вопросы парным игрокам (Weinberg, 1988):

Полезно задать несколько вопросов, чтобы помочь игрокам лучше понять друг друга и создать более эффективное общение:

- Нужно ли мне сильное поощрение?
- Нравится ли мне много говорить?
- Когда ты чувствуешь себя наиболее напряженно?
- Как ты реагируешь на критику?
- Что я должен сказать, когда ты делаешь ошибку?
- Что помогает поднять твою уверенность?
- Какое поведение раздражает тебя?

### II. Ситуации вербального общения (Loehr, 1990):

Существует множество ситуаций, где общение необходимо для хорошего парного исполнения. В этой таблице показаны разные ситуации и возможности:

Ситуация	Неэффективное общение	Эффективное общение
Партнер делает ошибку в решающем розыгрыше	Ничего не сказать. Пройти сразу же к следующему розыгрышу, проигнорировав партнера. "Ты плохо играешь в решающих розыгрышах" "Почему ты не можешь нормально принять? Это же было решающее очко!"	"ОК.. нет проблем". "Давай, есть еще следующий розыгрыш". "Что ж, получится в следующий раз, не переживай!"
Перед решающим розыгрышем	"Ты должен хорошо принять". "Все зависит от тебя". "Не делай двойной" или "Пожалуйста, прими верно!"	"ОК., сделаем это!" "Ты сможешь...?" "Я знаю, что мы прекрасно играем решающие розыгрыши" "Идем!"
Партнер плохо играет	"Ну же, согни колени немного больше!" (Цинично) "Ты замечательно играешь сегодня!" "Я не знаю, почему я играю с тобой!"	"Ну, ты сделаешь это!" "Не переживай, все получится! Держись»"
Партнер нервничает	"Ну же, ты меня сведешь с ума, пожалуйста, расслабься!" "Не ошибись теперь!"	"Успокойся, все будет в порядке". Используйте юмор, чтобы расслабить партнера.
Партнер злится	"Мне противно твое поведение!" "Я ненавижу то, что ты делаешь!"	"Все в порядке, забудем об этом, это прошло". "Давай сконцентрируемся на следующем розыгрыше". Используйте юмор.
Партнер не мотивирован, играет без интереса	"Я бегаю, как электровеник, а ты?!" "Что, я должен выиграть сам?"	"Ну же, елочка, зажгись!" "Давай психанем, будет лучше".

### III. Ситуации невербального общения (Loehr, 1990):

Невербальное общение (то, что игроки говорят жестами, движениями) часто сильнее того, что они говорят словами. Язык жестов партнеров важен для хорошего командного исполнения.

Успешные команды имеют сильные модели общения между розыгрышами. Профессиональные команды общаются положительно между розыгрышами намного чаще, чем любители. Парные команды склонны к более частому общению при подаче, а не на приеме.

Невербальные модели общения включают следующее:

Эффективное общение	Неэффективное общение
Поворачиваются друг к другу, как только заканчивается розыгрыш.	Отворачивается от партнера.
Идут плечо к плечу в одном темпе.	Отказываются идти вместе.
Использование знаков руками для улучшения невербального общения.	Молчание и избегание общения.
Прикосновения (похлопывание по спине, удар в ладоши).	Отказ от прикосновений.
Улыбки, подбадривание	Вез эмоций, циничны и очень критичны.
Частый контакт глаз/ кивки головой.	Никакого контакта глазами/ глаза к небу.

### IV. Сплоченность команды (Weinberg, 1988):

Некоторые факторы, которые могут улучшить взаимодействие в паре:

- Будьте честны, но поддерживайте и понимайте.
- Помогайте создавать уверенность партнера.
- Хвалите хорошие удары.
- Не извиняйтесь за ошибки.
- Узнайте, что предпочитает партнер.
- Знайте о возможном негативном невербальном общении.

### 3. ЧТО ДЕЛАТЬ ВО ВРЕМЯ МАТЧЕЙ

Та же система, что используется в одиночной игре, может применяться в парной игре.

	Физические	Расслабление	Подготовка	Рутины
Продолжительность	3-5 сек.	5-10 сек.	4-8 сек.	5-8 сек.
Что делать не вербально	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Быстрый поворот к партнеру.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Идите вместе плечо к плечу.</li> <li>• Глаза на партнера.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Идите бок о бок к задней линии корта.</li> <li>• Сделайте знак рукой подающему.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• подача: дайте мячу отскочить.</li> <li>• Прием: раскачивайтесь из стороны в сторону.</li> <li>• Игроки у сетки: визуализируйте удар с лета или перехват.</li> </ul>
О чем думать или говорить	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Оценивайте друга- друга па «пять».</li> <li>• «Нет проблем».</li> <li>• «Поехали».</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Не спеши».</li> <li>• «Давай бороться сильнее и веселее».</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Обсудите стратегию на следующий розыгрыш. (Подача в "Т"!).</li> <li>• Скажите что-нибудь</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Отрепетируйте движение.</li> <li>• Визуализируйте удар по мишени.</li> </ul>

#### 4. ДРУГИЕ СОВЕТЫ ДЛЯ ПАРНОЙ ИГРЫ

- Используйте переходы для общения с партнёром
- Используйте всегда все 90 секунд для сидения.
- Всегда обсуждаёте стратегию на следующий гейм.
- Помните о физических (вытирание, питьё и т.д.), эмоциональных (расслабление, подбадривание и т.д.) и тактических (план и т.д.) аспектах перерыва на отдых.
- Вставляйте вместе и идите к местам на корте плечо к плечу.
- Помните: вы – команда.

## Глава 11

**Знание стандартов и анализ игроков**

*«Назовите теннис деревом и структуру корнями - чем шире раскидываются корни, тем крепче будет игра.»*

Джон Ньюкомб

**I. Долгосрочное планирование для теннисистов****1. ВВЕДЕНИЕ**

Долгосрочное планирование - это способность создавать карьеру теннисиста в соответствии со стадиями роста и развития. Целью долгосрочного планирования является достижение оптимального развития игрока. Оно должно помогать талантливым юным игрокам использовать свой потенциал вовремя и обеспечить их долгую жизнь в спорте.

Тренеру следует разработать теннисную карьеру для игрока по фазам в несколько лет и в годовые планы. Планирование относится не только к содержанию тренировок в разные годы, но так же использование всех возможных вариантов и методов. Иначе говоря, долгосрочное планирование обеспечивает эффективное использование ограниченных технических ресурсов.

**I. Почему важно долгосрочное планирование? (Dent, 1994):**

- Потому что требования в теннисе высшего уровня очень жесткие, и для того, чтобы подготовка и тренировочный процесс были эффективными, они должны быть очень конкретными и спланированными заранее.
- Важно контролировать периоды стресса-восстановления, чтобы избежать возможного истощения игроков или серьезных травм, причиненных перенагрузкой.

**II. Какие факторы, относящиеся к теннисистам, важны для долгосрочного планирования?**

- Стадия развития игроков: физиологическая и психологическая.
- Мотивационный уровень игрока.
- Неврологическое развитие: например, координация.
- Чувствительные фазы или критические периоды жизни игрока, которые наиболее для определенных аспектов тренировок.

Наиболее желательный аспект	Приблизительный возраст для развития
Координационные способности	4-11/13 лет
Теннисная техника	6-12/13 лет
Гибкость	4-12 лет
Скорость реакция, частота	8-14/15 лет
Мощность/ Сила	От 13/14 лет
Аэробная/ анаэробная выносливость	От 13/14 лет

### III. Какие факторы, относящиеся к теннису важны в долгосрочном планировании? (Unierzyski, 1994):

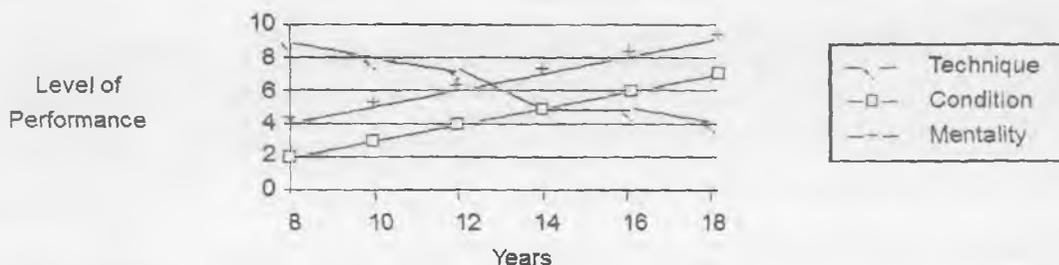
- Период, необходимый для достижения высокого исполнения в теннисе, колеблется между 7-10 годами систематических тренировок.
- Средний возраст, при котором достигается исполнение высокого уровня в теннисе, приблизительно 16-19 лет для женщин и 18-21 - для мужчин.
- Как только определен начальный уровень способностей перспективного игрока, важно установить ясные планы того, что должно быть достигнуто на каждой стадии развития.
- Оптимальный возраст, при котором следует начинать специализированные тренировки - 12-14 лет для девушек и 13-14 лет для юношей.

### IV. Составные части развития игрока (Schonborn, 1990):

Совершенствование игрока не идет по прямой линии. Нет двух игроков, развивающихся одинаково. Так как теннисисты "зреют" разными темпами, развитие их теннисных навыков редко стопроцентно совпадает с возрастной категорией.

На подходящих стадиях, следует обучать игроков определенным навыкам и способностям, чтобы обеспечить максимум пользы и помочь им реализовать свой потенциал. Если игрок перетренируется на первых стадиях развития, он достигнет высшей точки раньше и может быстро перегореть. На протяжении долгого времени успех приходит скорее, от хорошей игры и исполнения чем от краткосрочных выигрывшей.

Ниже приведенный график показывает какой эффект оказывают



различные компоненты развития игрока (техника, форма и менталитет) на его исполнение в разном возрасте.

Как можно увидеть на графике, технические тренировки наиболее важны в возрасте до 13 лет, после которого они постепенно становятся наименее важным фактором. Ментальный фактор становится самым важным после 14 лет. Физическая форма или подготовка - наименее важный фактор в возрасте 8 лет, но постепенно он растет в значимости и становится вторым по важности фактором после 14 лет.

Другие исследования показывают, что в первые годы тренировок результаты, в основном, зависят от опыта, от того, как долго игрок

занимается теннисом (технические навыки). По мере того, как игроки становятся старше, физическая подготовка, строение тела и психологические навыки становятся более важными в определении исполнения. Планируя на долгосрочной основе, профилируя игрока или определяя талант, ошибочно считать только действительное исполнение/ результаты. Тренер должен принять во внимание все остальные элементы (ментальные физические и др.), чтобы оценить будущий потенциал игрока.

## 2. СТАДИИ ИГРЫ

Карьера каждого игрока должна следовать плану. Через развитие спортивной науки, схожий план для всех спортивных дисциплин был развит и принят. Тренеру следует уважать определенные правила в разработке плана карьеры игрока, который оптимально использует природные данные игрока. Развитие теннисиста в идеале должно быть запланировано шаг за шагом с самого начала.

Различные шаги теннисного развития игрока приведены в следующей таблице (Schonborn, 1990). Следует отметить, что названия периодов и возрастных групп необходимо использовать как направление, а не абсолютный стандарт развития.

Так как физическое развитие девочек обычно происходит быстрее чем у мальчиков, то тренировочные нагрузки на девочек от 9 до 14 могут быть больше, чем для мальчиков того же возраста.

Название периода	Название полпериода	Характеристики	Приблиз. Годы
Подготовительная фаза (тренировка основ)	Инициация	Развитие основных моторных навыков	6-8
	Инструкционный		
Тренировочная фаза (специализация)	Развитие	Тренировка на построение	11-12
	Исполнение	Тренировка на исполнение	13-15
	Высокое исполнение	Тренировка на высокое исполнение	16-18>

## II. ОСНОВНАЯ СТРУКТУРА ДОЛГОСРОЧНОГО РАЗВИТИЯ ТЕННИСИСТА

Существует несколько навыков, которые игрокам необходимо развить в их стремлении к независимости и успеху в теннисе. В следующей таблице представлены основные характеристики различных стадий развития игрока (Dent, 1994).

Стадия	Возраст	% теннис не теннис	Физическое состояние: общее и координационное развитие движения	Развитие психологических навыков	Тренировка тактико-технического развития	Соревнования и подготовка к соревнованиям	Причастность тренера
Инициации	6-8	30:70	<ul style="list-style-type: none"> <li>Участие во многих других видах спорта</li> <li>Упражнения под музыку для развития чувства ритма.</li> <li>Поощрение гимнастики, танцев, и т. д.</li> <li>Развитие всесторонней координации и ловкости.</li> <li>Прибл. 3 часа в неделю</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Период развлечений и обучения.</li> <li>Акцент на свободной игре.</li> <li>Настройка на успех.</li> <li>Частая похвала игрока.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Сотрудничество с партнером.</li> <li>Держать мяч в игре.</li> <li>Прибл. 1.5 часа в неделю.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Соревнования низкого уровня.</li> <li>Само соревнования</li> <li>Командные соревнования в мини теннис</li> <li>Мальчики и девочки могут соревноваться вместе.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Большое количество разнообразных развлечений.</li> </ul>
Учеба	9-10	50:50	<ul style="list-style-type: none"> <li>Участи в играх с мячом (футбол, баскетбол, настольный теннис).</li> <li>Продолжение развития координации и ловкости.</li> <li>Развитие работы ног и движений.</li> <li>Прибл. 4.5 часа в неделю.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Поощряйте и развивайте высокую самооценку.</li> <li>Учите игроков проигрывать и выигрывать.</li> <li>Начитайте с неформальных постановок цели.</li> <li>Оптимальные трудности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Развивайте общую форму всех ударов.</li> <li>Представляйте все тактические фазы игры.</li> <li>Акцент на правильных хватках и работе ног.</li> <li>Поощряйте ускорение ракетки и расслабленный замах.</li> <li>Поощряйте игру на задней линии и атаку с короткого мяча (точная атака).</li> <li>Приблиз. 4.5 часа в неделю.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Приблиз. 15 одиночных и 30 парных игр в год.</li> <li>Соревнования к «Веселые старты» и др.</li> <li>Мальчики и девочки могут соревноваться вместе.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Хорошая демонстрация</li> <li>Наилучшее время для восприятия тренировок, моторных навыков, потому что наименьший рост наблюдается именно в этом возрасте</li> </ul>
Развитие	11-12	55:45	<ul style="list-style-type: none"> <li>Развивайте скорость реакции верхней и нижней частей тела.</li> <li>Игры на скорость.</li> <li>Корректировка координации и ловкости.</li> <li>Развивайте гибкость.</li> <li>Тренировки на силу с использованием веса собственного тела.</li> <li>Участие в других видах спорта.</li> <li>Прибл. из. 5 часов в неделю</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Акцент на хорошем обучении и исполнении, а не на выигрыше.</li> <li>Акцент на 100% усилиях</li> <li>Поощряйте в детях любовь к битве.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Поощряйте ускорение ракетки и расслабленный замах.</li> <li>Развивайте атакующие стиль игры и стратегию, корректируя удары и технику.</li> <li>Тренируйте все 5 игровых ситуаций.</li> <li>Прибл. № 4.5 часа в неделю.</li> <li>Приблиз. 6 часов в неделю.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>50 одиночных и 30 парных игр в год.</li> <li>Игры па грунте, если это возможно</li> <li>Региональные и национальные турниры</li> <li>2 периода соревнований.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Тренеру следует акцентировать внимание на исполнении и процессе, а не на результате</li> </ul>
Исполнение	13-15	65:35	<ul style="list-style-type: none"> <li>Развивайте скоростную выносливость.</li> <li>Тренировки на силу с использованием набивных мячей и легких грузов.</li> <li>Участие в другие видах спорта.</li> <li>Приблиз. 8 часов* в неделю.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Поощряйте постановки целей самоуправления.</li> <li>П/Ю должны 1хющрять 100% усилия.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Развивайте мощьность подачи и ударов с отскока.</li> <li>Развивайте индивидуальный, но адаптируемый стиль игры. Приблиз. 12 часов в неделю.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>70 одиночных и 35 парных игр в году</li> <li>Национальные и международные соревнования 2 периода соревнований.</li> <li>Разнообразие покрытий.</li> <li>Соотношение выигрыш: проигрыш -2:1</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Тренер должен удостовериться в том, что игрок сознательно выполняет план на игру.</li> </ul>
Высокое исполнение	16-18	70:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>Полное развитие аэробной выносливости.</li> <li>Тренировки на силу с тяжестями</li> <li>Увеличение прыжковых тренировок.</li> <li>Приблиз. Я часов в неделю</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Развивайте самостоятельность и ответственность за собственные тренировки.</li> <li>Надо уметь полагаться на себя.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Полностью развивайте индивидуальные и стиль</li> <li>Дальнейшее развитие мощьности, глубины и направления ударов с отскока</li> <li>Приблиз. 15-20 часов в неделю.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>80-100 одиночных и 40-50 парных игр в год.</li> <li>Максимальное количество соревнования</li> <li>Соотношение выигрыш проигрыш -2:1</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Тренер больше является стратегом/организатором игрока.</li> </ul>

### III. Профилирование игрока

#### 1. РАЗВИТИЕ ПРОФАЙЛА ИГРОКА

Профилирование обычно включает оценку тренером сильных и слабых сторон игрока. Основное использование профайла игрока - показать игроку ему потенциал и помочь ему установить цели для будущего совершенствования.

Игроки, которые надеются преуспеть в турнирном теннисе, должны иметь профайла, разработанный тренером. Это постоянный процесс и такие оценки должны постоянно изменяться по мере того, как игрок развивается.

Следующая таблица показывает примеры факторов, которые следует принимать во внимание при создании общего профайла игрока (LTA, 1995):

ФАКТОРЫ	ОПИСАНИЕ
Общие данные	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Возраст</li> <li>• Опыт в теннисе и других видах спорта.</li> <li>• Физическая форма, антропометрия и развитие.</li> <li>• Тип игрока.</li> <li>• Общие личные качества: отрицательные или положительные, защитные или агрессивные, беспорядочные или постоянные и т.д.</li> </ul>
Предпочтительный метод игры	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Стиль игры (пример для подражания игрока)</li> <li>• Способности работы с ракеткой.</li> <li>• Используемые хватки.</li> <li>• Используемые удары.</li> </ul>
Тактические знания	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Общее понимание игры</li> <li>• Используемые модели игры.</li> <li>• Способность использования разнообразного темпа для изменения игры, и т.д.</li> <li>• Теннисный интеллект.</li> <li>• Предвидение.</li> </ul>
Физические способности	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Координация, ловкость (пространственная координация, скорость реакции, чувство времени, контроль, чувство мяча), баланс, работа ног.</li> <li>• Спортивные качества (скорость, ловкость).</li> <li>• Восстановление и умение направлять мяч.</li> </ul>
Отношение к игре	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Больше желание играть в теннис, чем заниматься другими видами спорта.</li> <li>• Дух соревнований.</li> <li>• Преданность теннису.</li> <li>• Давление: способность бороться и наслаждаться вызовом.</li> <li>• Тренировка: наслаждение тренировкой и тяжелой работой.</li> <li>• Желание учиться.</li> <li>• Способности к учебе.</li> <li>• Потенциал.</li> </ul>

Возможности игрока могут быть оценены различными тестами:

ХАРАКТЕРИСТИКИ	КОНКРЕТНЫЕ КОМПОНЕНТЫ И АДЕКВАТНЫЕ ТЕСТЫ ИЛИ ПРОЦЕДУРЫ ДЛЯ ИХ ОЦЕНКИ
Физические или астрометрические характеристики	Рост, вес, масса тела, индекс стройности, скорость (спринт на корте на 20 ярдов), ловкость и координация («веер», «шестиугольник»), ловкость и скорость (тест «паука»), мощность нижней части тела (прыжок в высоту), мощность падающей руки (бросок теннисного мяча), пространственная координация (теннисный гандбол), гибкость (сесть и дотянуться), сила брюшных мышц (пресс), сила верхней части туловища (отжимания), аэробная выносливость (бег на 1,5 мили тест Купера Navette test).
Ментальные характеристики	Мотивация (TEOSQ, PMCSQ), концентрация (TAIS), волнение (SCAT), настроение (POMS), компетенция (O), визуализация, интеллектуальный уровень, личность (I6PF).
Технико-технические характеристики	Наблюдение тренера за тем, что может сделать игрок (техника), и что игрок действительно делает (тактика). Компьютерные или ручные графики теннисных матчей.
Компоненты соревнования	Годы тренировок как измерение опыта. Сравнение результатов участия в официальных турнирах нужной возрастной категории.
Внешние компоненты	Опросы об общих аспектах.

- Профайл игрока: в конце главы находится листок «Профайл игрока», который может заполняться тренером в разное время (например, поквартально).
- Самоанализ:

Важно так же знать, как игрок сам оценивает свою игру и на сколько его мнение отличается от действительности. Профайл - самоанализ рисует перед игроком картину его характеристик, сильных и слабых сторон и как он может совершенствоваться, чтобы стать турнирным игроком. К тому же, профайл-самоанализ может использоваться для постановки целей. В конце главы приведен пример листка самоанализа игрока (Fraayenhoven, 1994; ITF, 1995). Такой листок может так же заполняться тренером для анализа игрока.

## 2. ХАРАКТЕРИСТИКИ ИГРОКА. ИНСТРУКЦИИ ПО ИХ РАЗВИТИЮ НА РАЗНЫХ УРОВНЯХ И ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТОВ.

Тренеру важно иметь общую политику по отношению к развитию юных теннисистов. Ниже приведенные инструкции представляют всего лишь точку отправления, с которой можно разрабатывать и сравнивать тренировочные программы игрока. Следующие инструкции подходят к определенным возрастным группам. Тренера должны сознавать, что игроки взрослеют в разное время и всегда следует помнить об индивидуальных характеристиках игрока (LTA, 1995; USTA, 1996):

## возрастная группа 6-10

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ	
ЧТО ДЕЛАТЬ	КАК ЭТО ДЕЛАТЬ
Развитие координации и ловкости: • Статический и динамический баланс.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Пространственная координация: игры с мячом -бросать и ловить, жонглирование, другие игры с ракетками, другие виды спорта, бег с препятствиями.</li> <li>• Подвижность под музыку.</li> <li>• Чувство тела: гимнастика.</li> <li>• Специфические теннисные модели движения.</li> <li>• Бег вокруг конусов, «салки», бег и быстрые остановки на одной ноге, балансирование на одной ноге с закрытыми глазами.</li> </ul>
Развитие скорости: • скорости реакции. • скорости движения (верхней и нижней части тела).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Развитие скорости реакции очень важно на этой стадии. Реакция на слуховые и зрительные стимулы.</li> <li>• Эстафеты на скорость и другие веселые игры на скорость.</li> </ul>
Развитие силы: • развитие общей силы. • развитие скоростной силы.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнения с весом собственного тела: лазанье по канату, эстафеты на тачках, пресс, отжимания, «тяги-толкай» игры.</li> <li>• Развлекательные игры, включающие прыжки на одной ноге, на скакалке, броски и т.д.</li> </ul>
Развитие выдержки:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Участие в других видах спорта, например, футбол, баскетбол, танцы и др.</li> </ul>
Развитие гибкости:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Например, потягивание до шиколотки, произносы считалки, игра в «злого кота», «дружелюбную собаку» и т.д. Учите игроков понимать пользу разминки и расслабления.</li> </ul>

ТАКТИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ	
ЧТО ДЕЛАТЬ	КАК ЭТО ДЕЛАТЬ
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Игра на стенке - затем обмен ударами с партнером - затем соревнование:</li> <li>• Представление 5 игровых ситуаций: подача, прием, на задней линии, на приближении к сетке, у сетки.</li> <li>• Познакомьте игроков с обменом ударами, атакой, контратакой, защитой.</li> <li>• Акцентируйте внимание на пользе стабильности и глубины.</li> <li>• Познакомьте игрока с подачей и ударами с лета.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Играйте обусловленные игры на тренировках, начните отсчет с набрасываний, которые моделируют пять игровых ситуаций.</li> <li>• Познакомьте игрока с упражнениями, которые заставляют разнообразно отвечать во время розыгрыша, например, набрасывайте короткий мяч, чтобы заставить игрока атаковать короткие мячи и т.д.</li> <li>• Играйте ситуационные геймы, которые направлены на успех в этих двух областях (например, 2 розыгрыша для выигрыша у сетки).</li> <li>• Играйте парные игры.</li> </ul>

ТЕХНИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ	
ЧТО ДЕЛАТЬ	КАК ЭТО ДЕЛАТЬ
Познакомьте игрока со всеми ударами (включая одноручный резаный удар слева, одноручный удар с лета слева, смеш, удар с полулета и т.д.): <ul style="list-style-type: none"> <li>• Удостоверьтесь в правильных хватках.</li> <li>• Удостоверьтесь в правильных точках контакта с мячом для всех ударов.</li> <li>• Подчеркивайте правильную работу ног, баланс и перенос веса (вперед).</li> </ul>	Используйте специфические упражнения, например, упражнение на удар с хавкорта, специальные теннисные упражнения на координацию. Мини-теннис. Иногда индивидуальные уроки.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

ЧТО ДЕЛАТЬ	КАК ЭТО ДЕЛАТЬ
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Постоянно акцентируйте важность усилий и тяжелой работы.</li> <li>• Развитие само соревнований.</li> <li>• Развитие уверенных ударов.</li> </ul> <p>Цели на исполнение, а не на результат.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Главная цель тренировки/ матча.</li> <li>• Поощряйте психологический настрой «достать каждый мяч».</li> <li>• Удостоверьте успех - оптимальный вызов.</li> <li>• Познакомьте игрока с простой системой постановки целей, задач на тренировку и матч.</li> <li>• Регулярное и частое поощрение тренером (в правильное время).</li> <li>• Старайтесь поощрять желание достичь "лучшего личного" результата (ЛП).</li> <li>• Положительный "бутерброд" (похвала/недостатки=2/1).</li> <li>• Фокусируйте внимание на игроке, а не на мяче. Фокусируйте внимание на исполнении, а не результате.</li> </ul>

## возрастная группа 11-13

## ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

ЧТО ДЕЛАТЬ	КАК ЭТО ДЕЛАТЬ
<p>Развитие координации и ловкости:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Статический и динамический баланс</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Другие дополняющие виды спорта, например, настольный теннис, бадминтон, баскетбол и др. Знакомьте игроков с новыми навыками: общими и специфически теннисными.</li> <li>• Другие виды спорта и специальные упражнения на теннисные движения.</li> </ul>
<p>Развитие скорости:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Бег на скорость от 5 до 10 метров. Начните развивать боковую скорость, например, бег по боковой линии для одиночной игры</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Развитие силы:</li> <li>• Скоростная сила</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Используйте упражнения с отягощениями, например, использование медицинских мячей по 1.5-2.0 кг,</li> <li>• Общие и специальные движения. Введение прыжков с использованием медицинского мяча.</li> </ul>
<p>Развитие выдержки:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Другие виды спорта и тренировки на специальную теннисную выносливость.</li> </ul>
<p>Развитие гибкости:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Развитие программы гибкости введением "новых" растяжек</li> </ul>

## ТАКТИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

ЧТО ДЕЛАТЬ	КАК ЭТО ДЕЛАТЬ
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Создавайте сопернику проблемы подачи.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Акцент на разнообразии и точности подачи в тренировках.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Знакомьте игроков с различными стилями игры.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Видеоанализ матчей ведущих игроков.</li> <li>• Наблюдение за другими игроками.</li> <li>• Упражнения по ролям, обусловленные розыгрыши.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Учитесь защищаться против различных стилей игры.</li> <li>• Продолжайте работу над пятью игровыми ситуациями:</li> <li>• Развивайте атаку с середины корта и трех четвертей корта, включая мячи на уровне плеча.</li> <li>• Развивайте удерживаемую позицию на задней линии.</li> <li>• Развивайте понятие контратаки.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Создавайте подходящие упражнения. Используйте специальные тактические упражнения, которые дают игроку несколько альтернатив.</li> <li>• Играйте на разнообразных покрытиях.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Улучшайте навыки предвидения.</li> </ul>	<p>Разрабатывайте упражнения на предвидение, например, розыгрыши против соперника, но без мяча.</p>

**ТЕХНИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ**

<b>ЧТО ДЕЛАТЬ</b>	<b>КАК ЭТО ДЕЛАТЬ</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Удостоверьтесь в отсутствии больших ошибок в основных ударах.</li> <li>• Удостоверьтесь в том, что техника основных ударов позволит развитие эффективной мощности в дальнейшем.</li> <li>• Занимайтесь постоянным развитием ударов, например, подрезка, крученая свеча, удар с полу тега, и т.д.</li> <li>• Следите за правильной работой ног и правильными моделями движений.</li> <li>• Развивайте эффективную технику удара с отскока, которая позволяет игроку бить по восходящему мячу.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Обратитесь к листку технической оценки.</li> <li>• Используйте технические цели, обратную связь с тренером и техническую оценку.</li> <li>• Вводите в тренировки упражнения на специальные теннисные движения.</li> </ul>

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ**

<b>ЧТО ДЕЛАТЬ</b>	<b>КАК ЭТО ДЕЛАТЬ</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Делайте акцент на учебе, хорошем исполнении и усилиях, а не на выигрыше.</li> <li>• Удостоверьтесь в том, что игрок в состоянии справляться с ошибками.</li> <li>• Поддерживайте постоянное развитие уверенности в себе.</li> <li>• Концентрация - основной металльный навык, который необходимо развивать.</li> <li>• Необходимо большее понимание того, что требует теннис от преданного ему игрока.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Использование обусловленных игр и поведения тренера, которое поощряет эти качества.</li> <li>• Введение в рутину управления ошибками, например, выпрямить струны, выглядите позитивно, позитивный разговор с собой.</li> <li>• Упражнения, которые развивают стратегии позитивного языка тела и разговора с собой. Планирование достижения большего соотношения выигрыш: проигрыш (оптимальное =2:1).</li> <li>• Поощряйте использование рутин.</li> <li>• Поощряйте подготовку к матчу, например, разминку. Поддерживайте согласованное недельное расписание тренировок.</li> </ul>

**возрастная группа 14 -16****ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ**

<b>КТО ДЕЛАТЬ</b>	<b>КАК ЭТО ЖЕЛАТЬ</b>
<p><u>Развитие координации и ловкости:</u></p> <p>Статический и динамический баланс.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Используйте упражнения на координацию и игры в разминке,</li> <li>▪ Ритмические упражнения с музыкой и без нее (например, аэробика).</li> <li>▪ Специальные теннисные упражнения, еле игрок должен играть левой рукой (если он правша), правая в кармане или за спиной. Это выводит игрока из равновесия, заставляя остальную часть тела быть более сбалансированной, чем обычно. Голова неподвижна, плечи и туловище ровно</li> </ul>
<p><u>Развитие скорости:</u></p> <p>скорость реакции.          скорость движения (верхней и нижней части тела).          скорость — сила.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Поддерживайте это. но в более специальной теннисной манере, например, закрыты» удар с лета, обмен ударами с лета, реакция на обводящие удары, прием подачи с задней линии.</li> <li>▪ Подающий подает с линии подачи.</li> <li>▪ Специальные теннисные упражнения с корзиной.</li> <li>▪ Увеличьте прыжковые тренировки. Начинайте делать прыжковые упражнения специальными теннисными. <b>БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ!</b></li> </ul>
<p><u>Развитие выдержки:</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Другие виды спорта, особенно баскетбол.</li> <li>▪ Специальные теннисные упражнения на выносливость,</li> </ul>

	например, фартлек (бег с резким изменением скорости).
Развитие силы:	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Обязательное введение в работу с отягощениями.</li> <li>▪ Используйте небольшие грузы. Соблюдайте правильную технику.</li> </ul>
Развитие скоростной выносливости (использовать умеренно, так как теннис не является спортом скоростной выносливости):	Тренировки с интервалами на скоростную выносливость. Включайте анаэробную тренировку и развлекательные игры и упражнения.
Развитие гибкости:	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Развивайте программу гибкости, включая больше растяжек с партнером.</li> </ul>

### ТЕХНИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

ЧТО ДЕЛАТЬ	КАК ЭТО ДЕЛАТЬ.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Развивайте разнообразие круток во всех ударах.</li> <li>• Развивайте работу ног и эффективность удара для контратаки глубоких мячей и мощных подач.</li> <li>• Развивайте умение атаковать хотя бы одним мощным ударом с отскока с любой точки корта, включая мячи в грех четвертях корта на уровне плеч.</li> <li>• Продолжайте развивать потенциально мощную подачу. Сделайте продолжительный акцент на технике, которая подходит к стилю игры.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Требуются качественные индивидуальные тренировки с тренером высокого уровня.</li> <li>• Видеоанализ техники. Использование инструкционных видеозаписей.</li> <li>▪ Упражнения на движение.</li> </ul>

### ТАКТИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

ЧТО ДЕЛАТЬ	КАК ЭТО ДЕЛАТЬ
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Развивать комбинации подачи и удара с лета:</li> <li>• Развивать подачу и внезапную атаку мощным ударом с отскока:</li> <li>• Увеличить давление на соперника через увеличивающийся темп:</li> <li>• Развивать агрессивную контратаку на приеме.</li> <li>• Атаковать вторую подачу:</li> <li>• Развивайте тактическое использование мощности:</li> <li>• Дальнейшее развитие предвидения через понимание геометрии корта и альтернатив, имеющихся у соперника в зависимости от позиции на корте:</li> <li>• Предвидение как результат "технических лимитов" соперника:</li> <li>• Вводите более современную технику ударов:</li> <li>• Поощряйте индивидуальный стиль игры:</li> <li>• Развивайте использование агрессивной контратакующей свечи и атакующего удара над головой:</li> <li>• Играйте по восходящему мячу и внутри корта:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Создать подходящие упражнения.</li> <li>• Игра по ролям в соревновательных сетях.</li> <li>• Видеоанализ матча и игроков.</li> <li>• Разыгрывайте ситуации из матчей</li> <li>• Используйте подходящие упражнения на предвидение, после которых проводите эффективный опрос.</li> <li>• Организовывайте больше тренировочных сетов против различных соперников.</li> <li>• Игра по ролям.</li> <li>• Изменяйте системы счета, чтобы подчеркнуть нужную тактику.</li> <li>• Видеоанализ сыгранных игр. Используйте графические методы для определения разнообразия игры.</li> <li>▪ Разрабатывайте навыки предвидения, например, игра против соперника, но без мяча</li> </ul>

### ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

ЧТО ДЕЛАТЬ	КАК ЭТО ДЕЛАТЬ
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Поощрять очень конкретные индивидуальные цели.</li> <li>• Далее развивать соревновательный дух.</li> <li>• Продолжать развивать эмоциональный контроль,</li> <li>• Полностью развить знания игрока и контроль над состоянием возбуждения.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Работайте с игроком над всесторонней программой постановки личных целей.</li> <li>• Тренировка должна напоминать соревнование.</li> <li>• Рутинная управления ошибками должна поощряться на всех тренировках, чтобы она дошла до автоматизма.</li> <li>• Преподавайте стратегии возбуждения и успокоения и практикуйте их на тренировках.</li> <li>• Вводите навыки концентрации на корте</li> </ul>

**ПРОФИЛЬ ИГРОКА**

Имя игрока: \_\_\_\_\_ Имя тренера: \_\_\_\_\_  
 Продолжительность работы с игроком: \_\_\_\_\_ Дата заполнения: \_\_\_\_\_

<b>ТЕХНИЧЕСКИЕ/ ТАКТИЧЕСКИЕ</b>	<b>СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ</b>	<b>НАДО УЛУЧШИТЬ</b>
<b>При подаче (1-й и 2-й):</b>		
Ритуал	Кручение и мощность	
Баланс	Атакует слабые места	
Подброс	Подача и удар с лета	
Кинетическая цепочка	Разнообразие	
Постоянство	Поддачи и атака ударами с отскока	
Направление	Правое и левое поля подачи	
<b>При приеме (справа и слева):</b>		
Подготовка	Атака и резкость	
Против мощной подачи		
Против крученой подачи	Возращение мяча в игру	
Против подачи и игры с лета		
Против слабой подачи	Правое/левое поле подачи	
При растягивании	Первая/ вторая подача	
Контратака/ ранний удар		
<b>Оба на задней линии (удары слева и справа):</b>		
Стабильность	На бегу	
Размещение	Умение атаковать/ защищать	
Глубина	Ритм, изменение темпа	
Разнообразие и темп	Ранние удары	
Использование кручения	Мощность	
Эксплуатация слабостей	Восстановление под давлением	
<b>На выходе к сетке/ у сетки (удары слева и справа):</b>		
Видит возможность	Быстро реагирует	
Баланс	Работа ног	
Направление мяча	Отбить мяч	
Размещение у сетки	Прикосновение	
Удары с лета и смэш (варианты), удары с хавкорта		
<b>Соперник на выходе к сетке/ у сетки (удары слева и справа):</b>		
Разнообразие обводящих ударов	Ранние удары	
Свечи (защитные/нападающие)	На бегу	
Удар низко над сеткой	Контратака	

<b>ФИЗИЧЕСКИЕ</b>	<b>СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ</b>	<b>НАДО УЛУЧШИТЬ</b>
Скорость	Сила и мощность	
Гибкость	Выносливость аэробная/ анаэробная	
Ловкость	Проворство	
Ответная реакция	Баланс	
Взрывное движение	Координация	
Восстановление	Работа ног	
<b>ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ</b>		
Концентрация	Рутины	
Желание совершенствоваться	Разговор с собой	
Соревновательный дух	Мотивация	
Реакция под давлением:	Реакция на среду	
эмоциональный контроль	Решительность на корте	
Наслаждение теннисом	Общее поведение	
«Проекция изображения» на корте:	Любовь к тренировкам	
уверенность 100% усилий	Желание быть профи	
Умение учиться		
Интеллект		
Личность		
<b>МАТЧ</b>		
Стиль игры	Используемые модели игры	
Различные удары	Использование вариантов	
Подготовка к матчу (техническая, тактическая, физическая)		
План матча, изменения и адаптация		
Ожидание, момент, выбор ударов		
Общее понимание игры		
Двойная тактика		
<b>Комментарии/Заметки:</b>		

Самоанализ игрока

ИМЯ: \_\_\_\_\_

АДРЕС: \_\_\_\_\_

ДАТА РОЖДЕНИЯ: \_\_\_\_\_

ТЕКУЩИЙ РЕЙТИНГ: \_\_\_\_\_

ЮНИОР: \_\_\_\_\_ ПРОФЕССИОНАЛ: \_\_\_\_\_

1. Пожалуйста, опишите свой стиль игры (на задней линии, подача и с лета и т.д.)

2. Какое ваше любимое покрытие? (1,2,3,4) 1 = самое любимое, 4 = наименее любимое

Грунт \_\_\_\_\_ Трава \_\_\_\_\_

В зале \_\_\_\_\_ Жесткое \_\_\_\_\_

3а. Оцените качество ваших ударов, используя оценки от 1 до 10 (1 = очень плохо, 10 = очень хорошо). Оценки субъективны, однако они должны показывать относительную ценность вашей игры (т.е., если удар справа — ваш лучший удар, то его следует оценить как 10).

Удары (техника)	Относительный рейтинг	Удары (техника)	Относительный рейтинг (1-10)
справа		свеча справа	
слева		свеча слева	
первая подача		подрезка	
вторая подача		крученный справа	
прием первой подачи		крученный слева	
прием второй подачи		резаный справа	
с лета справа		резаный слева	
с лета слева		обводящий справа	
над головой		обводящий слева	

3б. Какой удар у вас самый безопасный (наиболее постоянный)?

3в. Каким ударом вы чувствуете более уверенными в том, что забьете мяч?

3г. Какие удары вы сейчас пытаетесь улучшить?

4. Вы зарабатываете больше очков:

(а) забивая мячи

(б) из-за ошибок соперника?

5. В каких областях вы наиболее/наименее сильны? Используйте оценки от 1 до 10 (1 = очень слаб, 10 = очень силен):

ОБЛАСТЬ	ОТНОСИТЕЛЬНЫЙ РЕЙТИНГ (1-10)
техника	
тактика	
физическая подготовка	
менталитет	

6. Оцените качество следующих аспектов вашей игры, используя оценки от 1 до 10 (1 = очень плохо, 10 = лучше всего). Оценки субъективны, но вам следует показывать относительную ценность вашей игры.

ИГРОВАЯ СИТУАЦИЯ	ОТНОСИТЕЛЬНЫЙ РЕЙТИНГ (1-10)
подача	
прием	
игра на задней линии	
приближение и игра у сетки	
игра против сеточника	

7. Как ваша физическая подготовка? Оцените качество следующих физических факторов в вашей игре:

ФИЗИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ	ОТНОСИТЕЛЬНЫЙ РЕЙТИНГ (1-10)
сила	
скорость	
выносливость	
гибкость	

8. Как вы оцените ваши движения/ работу ног на корте (1-10)?:

9. Оцените следующие ментальные факторы:

МЕНТАЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ	ОТНОСИТЕЛЬНЫЙ РЕЙТИНГ (1-10)
концентрация	
управление ошибками	
настойчивость/ усилия	
наслаждение игрой	
спортивный интерес	
эмоциональная стабильность	
уверенность в себе	

10. Оцените так же следующие тактические факторы:

ТАКТИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ	ОТНОСИТЕЛЬНЫЙ РЕЙТИНГ
изменение типа игры	
атака	
защита	
замедление игры	
сбивание ритма соперника	
ускорение игры	
предвидение	

11. Каковы ваши краткосрочные цели в следующих областях?

Технические: \_\_\_\_\_

Тактические: \_\_\_\_\_

Физические: \_\_\_\_\_

Соревновательные: \_\_\_\_\_

12. Каковы ваши долгосрочные цели в следующих областях?

Технические: \_\_\_\_\_

Тактические: \_\_\_\_\_

Физические: \_\_\_\_\_

Соревновательные: \_\_\_\_\_

### **III. Итак... Практические применения знания стандартов и анализа игроков**

- Тренеру следует планировать карьеру игрока с расчетом максимизации эффекта тренировок, избегая истощения.
- Тренеру необходимо понимать стадии роста и развития, чтобы эффективно планировать работу в разных возрастах.
- Существуют определенные критические периоды, которые больше подходят для тренировки определенных аспектов (7-12 лет - для техники).
- Избегайте работать над некоторыми задачами (например, выносливость) до того, как игрок начнет получать от этого пользу (т.е. достигнет необходимого оптимального периода).
- Специализированные тренировки не стоит начинать до 12-13 лет у девочек и 13-14 лет у мальчиков.
- Техника - самый важный фактор, влияющий на исполнение до 13 лет.
- В возрасте между 13 и 14 менталитет и физическое состояние становятся более важными для исполнения факторами, чем техника.
- Тренеру следует понимать, что на ранних стадиях обучения приемы, которые может совершенствовать игрок, ограничены и установленные задания должны это отражать.
- Профилирование игрока (самим игроком или тренером) следует использовать с продвинутыми игроками для оценки их сильных и слабых сторон.

## Глава 12

**Постановка целей для турнирных игроков**

*«Если вы не знаете куда идете ...  
вам будет тяжело спланировать путешествие!»*

**I. Введение****1. ОПРЕДЕЛЕНИЕ И ЗНАЧЕНИЕ**

(Locke & Latham, 1985; LTA, 1994; Spargo, 1990)

Цель - это то, к чему стремятся, что намечено достигнуть, намерение, которое нужно осуществить. Ставя перед собой цель, вы одновременно принимаете решение о том, к чему вы идете, и какие шаги необходимо сделать, чтобы этого достичь. Определяя цель, и ученик, и тренер устанавливают «мишени» тренировочного процесса. Цели обеспечивают четкое представление о направлении и значении действий, они побуждают игроков идти на встречу неизбежным трудностям и преодолевать их.

Исследования показали, что постановка конкретных целей улучшает достижения игроков. Цели помогают установить, что необходимо игроку, поддержать и усилить мотивацию, направить внимание на аспекты, важные для улучшения игры, обеспечить более продуктивное использование времени и повысить уверенность в себе при достижении целей. Постановка цели должна происходить на индивидуальной основе. Программа постановки цели должна быть построена так, чтобы удовлетворять конкретного игрока. Нельзя применять программу одного игрока для другого.

Перед тем как ставить задачи, тренеру необходимо проинформировать игроков об этом процессе и его преимуществах. Важно объяснить ученикам значение и важность использования целей для соответствующего развития игроков, как теннисистов, так и личностей.

Чтобы поставить верные цели, тренер должен знать:

- Какие самые слабые и самые сильные стороны игрока? (т.е. настоящий уровень способностей игрока).
- Какие элементы игры в теннис наиболее привлекательны для игрока?
- Сколько времени игрок может выделить на тренировки?
- Старательно ли работает игрок?
- Какого уровня хочет достичь игрок?

**2. ПОЧЕМУ НАМ НЕОБХОДИМО СТАВИТЬ ЦЕЛИ?**

(Harwood, 1996; Weinberg, 1992)

Исследования показывают, что теннисисты с конкретными и требующими много внимания целями добиваются лучших результатов, чем игроки с простыми целями, игроки с обобщенными целями типа «играть как можно лучше» или игроки без целей. Теннисисты, которые использовали верную методику постановки целей, повысили внутреннюю мотивацию и улучшили игру.

Университетские тренеры и игроки предпочитают следующие типы целей: улучшение своей игры (36%), выигрыш (24%), наслаждение игрой (20%). По степени трудности цели разделяют на: умеренно тяжелые (60%), очень тяжелые (20%), средние (20%). Согласно с исследованиями использование методов постановки целей эффективно в 70-90% ситуаций. Постановка целей не является конечным решением всех проблем. Обычно она только улучшает игру на 5%. Но на высших уровнях, это может сыграть решающую роль. Результаты постановки целей зависят от общей мотивации и отношения игрока, и они не в состоянии преодолеть негативное отношение к теннису.

### 3. ТИПЫ ЦЕЛЕЙ (LTA, 1994)

При постановке целей важно знать, что существуют различные типы целей. Нижеприведенная таблица иллюстрирует различные типы целей, их характеристики и некоторые характерные для тенниса примеры.

Типы целей	Характеристики	Примеры
Объективные/ Субъективные	О: относятся к внешним аспектам, их легко наблюдать и оценивать. С: относятся к внутренним аспектам, их сложно наблюдать и оценивать.	О: «Сделать 70% первых подач в матче». С: «Улучшить координацию».
Общие/ Конкретные	О: нечеткие цели, включающие неизмеримые характеристики. К-: относятся к измеримым характеристикам.	О: «Улучшить уровень игры». К: «Увеличить глубину и высоту второй крученой подачи к 20 апреля».
На результат/ На исполнение	Р: сфокусированы на конечный результат, опасны если оказывают давление на игрока. И; сфокусированы на улучшение своей игры, помогают достичь целей на результат.	Р: «Стать чемпионом страны до 18 лет». И: «Улучшить прием слева».
Краткосрочные/ Промежуточные/ Долгосрочные	К: тренировка, день, неделя, месяц; помогают достичь промежуточные и долгосрочные. П: несколько месяцев. Д: 1-2 года или больше.	К: «Сегодня будем работать над ударом слева». П: «Улучшить выносливость во время подготовительного периода». Д: «В стране войти в 10-ку лучших к концу года».

#### 4. ПРИНЦИПЫ ПОСТАНОВКИ ЦЕЛЕЙ

(Weinberg, 1988)

Ниже приведены основные принципы постановки целей (SMARTER) (LTA, 1994):

Принцип	Характеристика	Примеры
Конкретность	Максимально конкретизируйте цель и избегайте неопределенных утверждений. Конкретные, измеримые цели помогают игрокам сосредоточиться и спланировать пути их достижения.	«Я хочу пробегать 1,5 мили за 8 минут» вместо «Я хочу иметь лучшую физическую подготовку».
Измеримость	Ставьте измеримые и контролируемые цели. Такие цели помогают игрокам определить, достигли они их или нет.	«Я хочу подать 8 из 10 крученых вторых подач» вместо «Я хочу улучшить крученые вторые подачи»
Согласованность	Вовлекайте игрока. Цели должны быть поставлены в согласии между игроком и тренером. Общие цели мотивируют игроков быть более преданными их достижению.	«Я согласен подавать вторые подачи под левую руку»
Реальность	Ставьте интересные, волнующие, трудные, но реальные цели. Простые цели не доставляют большого удовлетворения и мотивации. Очень трудные цели создают ощущение разочарования и снижают уверенность в себе. Реальные цели предоставляют большую мотивацию и повышают уверенность в себе.	«Мне 14 лет и я хочу участвовать в чемпионате страны для возраста до 14 в этом году» вместо «Хочу стать чемпионом Уимблдона в этом году»
Ограничение во времени	Устанавливайте конечные даты для достижения целей. Цели должны иметь предельный срок, планируйте прогресс маленькими шагами (промежуточные и краткосрочные цели). Ограниченные во времени цели помогают игрокам верно оценить свои достижения.	«Я хочу улучшить подрезку из глубины корта к концу этой недели» вместо «Я хочу улучшить подрезку».
Оценка	Составьте расписание периодических встреч для оценки результатов достижения целей. Если они уже достигнуты или если их достижение невозможно в рамках имеющегося времени, то переоцените и перефразируйте цели.	«Цель должна будет оценена 22 марта, 20 апреля и 21 июня».
Запись	Записывайте цели. Заключите что-то, вроде контракта. Записанные цели имеют большее влияние на игроков.	«Я записываю цели вместо того, чтобы просто болтать».

## Другие важные аспекты (Harrison, 1994; Unesthal, 1988):

Аспект	Характеристики
Как ставить цель	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Задавайте вопросы так, чтобы игрок мог верно определить, в какой области ставить цель.</li> <li>▪ Ставьте цели в областях, которые игрок может контролировать.</li> <li>▪ Одновременные цели не должны зависеть друг от друга</li> <li>▪ Цели должны быть динамичны. Их надо изменять, если прогресс отличается от запланированного.</li> <li>▪ Тренер должен осознавать, что проблемы могут возникнуть из-за психологических аспектов (напр.. недостаток уверенности, волнение и т.д.).</li> <li>▪ Следите за прогрессом и изменяйте цели по необходимости. Выделите 5-10 минут в конце каждой тренировки, чтобы обговорить прогресс и решить, что делать на следующей тренировке.</li> </ul>
Сочетание целей	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ставьте краткосрочные (ежедневные) цели в сочетании с долгосрочными (сезонными) целями для того, чтобы решить конкретные задачи, и обеспечить должную мотивацию и усилия.</li> <li>▪ Ставьте индивидуальные (для игрока) и групповые (для команды) цели для того, чтобы контролировать все возможности. Устанавливайте приоритеты: решите, какие цели должны быть достигнуты первыми. Принимайте во внимание все, что будет оказывать наибольшее влияние на игру ученика и структуру тренировок.</li> </ul>
Постановка целей для а тренировок и матчей	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Очень важно иметь конкретную цель для каждой тренировки. Это придает смысл тренировкам, особенно перед соревнованиями.</li> <li>▪ Игроки должны ставить четкие цели на турнирные матчи. Выигрыш необязательно должен стать главной целью, ею может быть и хорошая игра, (пр.: Я буду стараться атаковать все укороченные мячи).</li> </ul>
Стратегии для достижения	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Тренер и игрок должны определить стратегии для достижения целей: ежедневные тренировки, матчи, сезонные планы, краткосрочные цели как ступеньки к долгосрочным целям.</li> </ul>
Преданность и поддержка	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Преданность теннисиста игре и поддержка близких (родителей, тренера, друзей) очень важны для достижения целей.</li> <li>▪ Они наделяют игрока ответственностью.</li> <li>▪ Они помогают тренеру и игроку понять, что они составляют одну команду.</li> <li>▪ Они обеспечивают адекватное окружение для достижения целей.</li> </ul> <p>Они показывают, сколько усилий вкладывает игрок в достижение цели.</p>
Какие типы целей должны ставиться?	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ставьте краткосрочные цели: они являются ступеньками для достижения долгосрочных целей. Достижение краткосрочных целей мотивирует игрока, так как он видит немедленные улучшения в ш ре.</li> <li>▪ Ставьте цели на улучшение своей игры вместо целей, ориентированных на результат: эти цели легче контролировать, и они более эффективны.</li> <li>▪ Цели на результат не могут находиться под стопроцентным контролем и они недостаточно гибкие.</li> <li>▪ Ставьте позитивные цели вместо негативных: они повышают внутреннюю мотивацию и помогают воспитать игроков, ориентированных на успех. Негативные цели ориентируют игрока на проигрыш, подчеркивая его старания избежать ошибки.</li> <li>▪ Ставьте эффективные и значительные цели: для игрока и для тренера.</li> <li>▪ Ставьте цели, ориентированные на себя (на личные, индивидуальные улучшения), а не цели, ориентированные против других (разбить соперника, выиграть турнир или теннисный матч).</li> </ul> <p>Ставьте конкретные цели для игроков. Акцент следует делать на качестве, а не количестве целей.</p>

	ТЕХНИЧЕСКИЕ ЦЕЛИ	СТИЧЕСКИЕ ЦЕЛИ	ФИЗИЧЕСКИЕ ЦЕЛИ	ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ЦЕЛИ
Процесс	<p>Тренер: Тебе нравится твоя вторая подача?  Игрок: Нет, мне надо что-то другое.  Т: Что ты имеешь в виду?  И: Гм-м. У меня сложности с подачей и некоторых ситуациях.  Т: В каких?  И: Обычно во время решающих геймов, или когда первую подачу подана в аут.  Т: Как ты подаешь тогда?  И: Обычно я подаю слабую вторую подачу.  Т: Почему она такая слабая?  И: В ней нет глубины.  Т: Какова причина, как ты думаешь?  И: Я думаю, что мне нужно добавить активную крутку.</p>	<p>Игрок: У меня возникают сложности в игре с соперником, выходящим к сетке.  Тренер: Правда? Как ты думаешь, почему?  И: Я чувствую себя неудобно, когда кто-то давит на меня, начинаю суетиться. Т: Когда это происходит, по-твоему? И: В разных ситуациях, когда соперник постоянно после подачи выходит к сетке, или рвет темп и атакует. Т: Как ты думаешь, это можно исправить?  И: Ох! Надо чаще выходить к сетке, играя с таким соперником, или мне надо разрабатывать лучшую обводку или свечу.</p>	<p>Игрок: Я, кажется, медленно бегу к резаному мячу.  Тренер: Это из-за ожидания? Ты предвидишь, что это будет за удар?  И: Я понимаю намерения соперника, но никогда не успеваю к мячу.  Г: По-твоему, ты бы смог улучшить начальный старт?  И: Я думаю, проблема в том, что мне надо двигаться быстрее.</p>	<p>Тренер: Как ты чувствуешь себя в начале матча?  Игрок: Я очень медленно начинаю, мне нужно больше времени, чтобы сфокусироваться на игре.  Т: Что происходит?  И: Я чувствую себя потерянными.  Т: Какие последствия вытекают из этого?  И: Я обычно проигрываю первые геймы очень быстро и потом должен догонять.</p>
Долгосрочная цель	<p>Научиться подавать тяжелую, агрессивную, глубокую крученую подачу в определенные моменты (напр.. решающий мяч)</p>	<p>Научиться последовательно и активно сопротивляться дающим соперникам (используя обводку, свечи).</p>	<p>Научиться быстрее бежать к мячу (улучшить работу ног/ технику бега).</p>	<p>Научиться устанавливать последовательный предматчевый распорядок, который сосредоточен на аспектах концентрации.</p>
Краткосрочные цели	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Разработать правильную последовательность движений тела.</li> <li>Использовать ключевые (сопровождающие) слова, как, например, «вверх», «сквозь», «дута» и др.</li> <li>Добавить скорость ракетке.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Развить использование «орудий» сопротивления (свеча, обводка, и т.д.).</li> <li>• Использовать атакующую игру у сетки.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Научиться бегать с ракеткой.</li> <li>• Занимать нужную позицию при ударе.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Методы концентрации вне корта.</li> <li>• Методы концентрации на корте.</li> </ul>
Упражнения	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Крученая подача с веревкой, натяну той в 2-х метрах над сеткой.</li> <li>• Игра на счет: подавать только со 2-й подачи.</li> </ul>	<p>Игра на счет: выигрыш обводкой = 2 очка.  Игра на счет: выход к сетке хотя бы дважды за гейм.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнения на работу ног.</li> <li>♦ Прыжковые упражнения.</li> </ul>	<p>Работать в соответствии с порядком (записанным).  Упражнения на концентрацию на корте и шаги Лоера между розыгрышами.</p>

## 5. ОБЛАСТИ, В КОТОРЫХ СЛЕДУЕТ РАБОТАТЬ НАД ПОСТАНОВКОЙ ЦЕЛЕЙ В ТЕННИСЕ

Области	Характеристики
Технические навыки	Хватки, удары, выполнение ударов, работа ног, технические поправки, биомеханический анализ и т.д.
Тактические компоненты	Фазы игры, стили игры, тактические модели и варианты, разработка планов матчей, тактический анализ и оценка игровых ситуаций. Последовательность, точность, скорость мяча, кручение, темп, разнообразие, игра под давлением, маскировка, ожидание и т.д.
Физические возможности	Выносливость, скорость, сила, координация, гибкость, ловкость и т.д.
Интеллектуальные качества	Мотивация, концентрация, эмоциональный контроль, расслабленность при подготовке к матчу, дисциплина, навыки общения, отношение к борьбе и т.д.

## 6. СИСТЕМА ПОСТАНОВКИ ЦЕЛЕЙ ДЛЯ ТРЕНЕРОВ: ПУТЬ К УСПЕХУ

(Weinberg, 1988)

Фаза	Шаги к успеху
Планирование	Подумайте о приближающемся сезоне. Определите нужды и возможности игрока во всех областях. Превратите нужды в конкретные цели. Установите приоритетность целей. Определите возможные стратегии для облегчения достижения этих целей. Вкладывайте преданность и усилия
Собрание	Первая встреча: введение в постановку целей для всех игроков. Попросите игроков поставить свои цели (дайте им на это пару дней) Объясните игрокам теорию. Вторая встреча: обсудите цели игроков. Другие встречи: обсудите личные цели каждого игрока тет-а-тет. Подпишите контракт между игроком и тренером о выполнении конкретных целей
Разбор/ Оценивание	Составьте расписание периодических встреч для оценивания целей. Постоянно напоминайте игроку о его целях. Записывайте ваши замечания о прогрессе игрока. Показывайте игроку статистику матча или заполненную тренером анкету оценивания целей.

## 7. ИГРОКИ И ПОСТАНОВКА ЦЕЛЕЙ

(LTA, 1994)

У теннисистов есть личные цели, которые влияют на их отношение к теннису. Во время любых тренировок и соревнований они вовлечены в структуру целей, которая создана тренером, родителями, друзьями. Мотивация теннисиста показывает, какую ориентацию целей они выбирают в жизни и в теннисе. Таблица показывает различные типы игроков в зависимости от способа постановки целей (Van Aken, 1994):

Тип игрока	Характеристика	Цели
Ориентированный на игру	Они хотят учиться, совершенствоваться, становиться лучшими игроками. Они любят играть в теннис, потому что игра доставляет им удовольствие. Они принимают вызов битвы.	Они опираются только на себя. Они предпочитают трудные, измеряемые, индивидуальные и долгосрочные цели
Ориентированный на успех	Они хотят выигрывать, побеждать других и быть чемпионами. Они любят играть в теннис только тогда, когда выигрывают.	Другие теннисисты являются авторитетами для них. Они предпочитают достаточно сложные, обобщенные, индивидуальные и краткосрочные цели.
Ориентированный на поражение	Они боятся проиграть, они не хотят, чтобы их сравнивали с другими. Они не любят играть в теннис, так как у них отсутствует уверенность в себе.	Другие теннисисты являются авторитетами для них. Они предпочитают легкие или очень трудные, нечеткие, командные и краткосрочные цели.

Хорошей системой постановки целей может быть следующая:

- Установите долгосрочную цель.
  - Чего я хочу добиться?
  - Где я нахожусь сейчас?
  - Что мне надо, чтобы добиться этого?
- Запишите временные рамки: сколько времени это реально займет?
- Определите, в каких областях надо работать.
- Оцените настоящие и будущие уровни возможностей.
- Продумайте необходимые шаги (промежуточные и краткосрочные цели); установите определенные ориентиры (вехи), чтобы помочь игроку пройти весь путь до цели.
- Исследуйте и оценивайте прогресс.

## 8. ПРОБЛЕМЫ И БАРЬЕРЫ НА ПУТИ К ЦЕЛИ

(Harwood, 1996; Weinberg, 1988)

- Слишком много целей одновременно. Неудача в переоценке целей. Игрок часто боится переоценивать цели.
- Постановка неизмеримых или слишком обобщенных целей.
- Отсутствие целей или цели типа «сделать как можно лучше».
- Нет определенных стратегий достижения целей.
- Отсутствие целей для индивидуальных тренировок.
- Неумение изменить стратегию достижения цели, когда происходят непредвиденные события

(напр., травма, болезнь).

- Заинтересованность исключительно в целях на результат.
- Взаимосвязь между целями: «Если я буду играть хорошо, я выиграю. Если я выиграю, я получу удовольствие от игры».
- Отговорки от постановки целей:
  - Слишком много времени.
  - Слишком много бумажной работы.
- Игрок или тренер не верит в смысл постановки целей, так как думает, что:
- Цели ограничивают возможности игрока.
- Цели, ориентированные на улучшение игры, делают игроков менее конкурентоспособными.
- Цели, ориентированные на результат, оказывают слишком большое давление на игрока.
- Цели - это врожденное понятие для игрока. Если у игрока нет целей, то зря теряешь время на работу.
- Игроки часто ссылаются на проблемы с образованием (они не в состоянии совместить учебу в школе, ВУЗе с активными занятиями теннисом) и недостаток уверенности.

## II. Примеры постановки целей в теннисе

### **1. РАБОЧИЕ ЛИСТЫ ДЛЯ ПОСТАНОВКИ ЦЕЛЕЙ (MARTIN, 1999)**

Следующие листы могут быть использованы как модели при постановке целей игроками:

#### **РАБОЧИЙ ЛИСТ ДЛЯ ПОСТАНОВКИ ЦЕЛЕЙ ИГРОКОМ**

*(Общий формат)*

Я, \_\_\_\_\_ обязуюсь прилагать наивысшие усилия для достижения таких целей за следующие три месяца. Это соглашение с собой начнется с \_\_\_\_\_

##### **Технические цели**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

##### **Тактические цели**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

**Физические цели**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

**Интеллектуальные цели**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

**Матчевые цели/ Цели соперничества**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

Препятствия, которые могут остановить меня в достижении этих целей, таковы:  
Поэтому я буду стараться преодолевать их таким образом:

---



---

**РАБОЧИЙ ЛИСТ ДЛЯ ПОСТАНОВКИ ЦЕЛЕЙ ИГРОКОМ***(Общий формат)*

**ЦЕЛИ - МЕЧТЫ** (Чего я хочу достичь в теннисе?) (записывайте в порядке значимости для вас)

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**ДОЛГОСРОЧНЫЕ ЦЕЛИ (1-3 года)****ДАТЫ ДОСТИЖЕНИЯ**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**ПРОМЕЖУТОЧНЫЕ ЦЕЛИ (1-3 года)****ДАТЫ ДОСТИЖЕНИЯ**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**КРАТКОСРОЧНЫЕ ЦЕЛИ**

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**СТУПЕНИ ДОСТИЖЕНИЯ КРАТКОСРОЧНЫХ ЦЕЛЕЙ:**

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Подпись игрока: \_\_\_\_\_

Подпись тренера: \_\_\_\_\_

**РАБОЧИЙ ЛИСТ-ОПИСАНИЕ МАТЧА***(заполняется игроком)*

Имя игрока: \_\_\_\_\_

Условия: \_\_\_\_\_

Турнир: \_\_\_\_\_

Покрытие: \_\_\_\_\_

Круг: \_\_\_\_\_

Соперника: \_\_\_\_\_

Результат матча: \_\_\_\_\_

Цели, поставленные перед матчем	Рейтинг достижения (1-10)
1.	/10
2.	/10
3.	/10

Советы, полученные перед матчем	Рейтинг достижения (1-10)
1.	/10
2.	/10
3.	/10

Стиль игры соперника:

Сеточник

Агрессивный игрок с задней линии

Активно защищающийся игрок

Игрок по всему корту (Counter puncher)

Личный рейтинг усилий / борьбы: /10

Личный рейтинг удовлетворения от игры: /10

Положительные стороны матча:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Стороны, требующие совершенствования:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Если бы вы смогли сыграть матч заново, чтобы вы изменили?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

### III. Итак... Практические применения постановки целей для турнирных игроков

- Исследования показали, что постановка конкретных и требующих определенного напряжения целей позволяет улучшить игру.
- Чтобы поставить верные цели, тренер должен узнать сильные и слабые стороны ученика, наиболее привлекательные для ученика элементы игры, количество времени и усилий, которые ученик готов затратить, и уровень, которого он хочет достичь.

- Цели должны быть конкретными, измеряемыми, согласованными, реальными, ограниченными во времени, оцененными и записанными.
- Ставьте, в основном, краткосрочные, позитивные, эффективные, значительные, ориентированные на себя и игру цели, так как именно они наиболее результативны.
- Цели могут быть поставлены в технической, тактической, физической и интеллектуальной областях.
- Тренеры и игроки должны ставить и достигать цели вместе.
- Возможные проблемы и барьеры на пути к поставленным целям должны быть определены заранее и преодолены.

## Глава 13

**Планирование теннисных тренировок**

*«День первый: работа низкой интенсивности,  
 День второй: работа высокой интенсивности,  
 День третий: общие упражнения и игры,  
 День четвертый: работа умеренной интенсивности»*

Тренировочный план для греческого участника Олимпиады, 1776 г. до н.э.

**I. Введение в периодизацию**

(Chandler, 1988; cropci, 1939,1992; Loehr, 1993; LTA, 1993; Roetert, 1994; Schonborn, 1992, 1994)

**1. ОПРЕДЕЛЕНИЕ**

Хотя периодизация использовалась греческими спортсменами при подготовке к Олимпийским играм, современное понятие периодизации появилось в России в начале 60-х. Периодизация - разделение годового плана на фазы тренировок. Это разбивка года на меньшие части, с собственными целями в каждой, для обеспечения постепенного подхода к пику спортивной формы в определенное время года.

Теннис - один из редких видов спорта, в котором не существует сезона отдыха для профессионалов. Этот факт увеличивает риск получения травмы и истощения. При игре на высших уровнях, внимание тренировочного процесса должно быть сосредоточено на эффективном способе тренировок (т.е. качество, а не количество). Если тренер хочет достичь этого, ему следует:

- Использовать передовую спортивную научную информацию, относящуюся к теннису.
- Разрабатывать и применять адекватную тренировочную программу.

Успешная работа тренера включает взаимодействие знаний тренера и научно-спортивной базы. Несколько лет назад концепция тренировок основывалась исключительно на управлении стимулом работы, называемом нагрузка, улучшение достигалось возрастающие привыканием тела к постепенно увеличивающейся нагрузке. Когда работы слишком много наступает перетренировка, которая, в свою очередь, перерастает в истощение. Напротив если работы недостаточно много, происходят очень незначительные, или вообще никаких улучшений в исполнении.

Главной задачей периодизации является установление равновесия интенсивности и объема нагрузки с достаточным восстановлением. Целью периодизации является разрешение игроку тренироваться с наивысшими возможными нагрузками и интенсивностью, но оставаться ниже уровня

перетренировки. Периодизированный план контролирует следующие аспекты:

- Объем: количество выполненной работы.
- Интенсивность: как усердно игрок работает.
- Частота: как часто игрок тренируется.
- Тип: над чем идет работа (техника, тактика, психологическое состояние и т.д.)

Многие тренеры запутываются в концепциях периодизации и планирования. Периодизация относится только к аспектам времени (периоды года: сезоны, месяцы, недели, дни). Планирование - более глобальное понятие, которое относится к игроку, тренировке доступным ресурсам, общей карьере игрока и т.д. Ниже перечислены элементы, определяющие планирование тренировочной программы:

- Характеристики игрока (школьная программа, физическая форма, психологический ) технический уровни).
- Турнирное расписание игрока.
- Опыт игрока (план карьеры).
- Средства и способы, доступные для тренировки.
- Научные знания тренера о периодизации.
- Психологические требования тенниса.
- Физиологические параметры и системы энергии, которые требуют развития.
- Доступные методы тренировки.
- Особая природа адаптации, которые происходят из-за различных методов тренировки.

## 2. ПРЕИМУЩЕСТВА ПЕРИОДИЗАЦИИ

- Уменьшает скуку.
- Снижает риск истощения и перетренировки (существует в тренировках момент, после которого они бесполезны, более того, они несут негативные эффекты).
- Определяет индивидуальную тренировочную программу для каждого игрока.
- Поощряет оптимальное физическое развитие.
- Увеличивает понимание игроком тренировочной программы.
- Увеличивает мотивацию (игрок и тренер).
- Уменьшает риск травм.
- Помогает достичь пика в нужное время и поддержать пиковое исполнение.
- Уменьшает риск перетренировок.
- Поощряет планирование, основанное на научных принципах упражнений.

- Заставляет тренера больше узнать о спортивной науке и научных принципах упражнений.
- Если тренер использует принципы периодизации, то его тренировочные программы:
  - приведут к лучшим результатам в кратчайшие сроки.
  - минимизируют риск травм, перетренировок и истощения.
- Периодизация работает на всех уровнях навыков и во всех возрастах на соревновательной стадии.

### 3. ОБЩИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ



## Существует несколько характеристик, которые определяют периодизацию

Аспекты	Характеристики
Решение о том, когда достигать пика	<p>Круглогодичные тренировки и турнирное расписание игрока должны быть направлены к ментальному, физическому и техническому пику к самым важным соревнованиям программы.</p> <p>И тренер, и игрок должны решать, когда достигнуть пика формы. Человек не в состоянии всегда играть на пиковом уровне.</p> <p>Теннисист обычно <u>переживает</u> пиковое состояние 5-6 раз в год.</p>
Определяя тренировочные циклы	<p>Тренер и игрок должны вместе решить, какие турниры наиболее важны для развития игрока.</p> <p>Так же важно проверить физическое состояние игрока, используя особый теннисный протокол, чтобы определить базовую границу физической формы игрока.</p> <p>Тренировку следует делать в циклах с особым ударением на балансирующую нагрузку и восстановление.</p> <p>Тренировочные расписания должны определять рабочие циклы заранее.</p>
Восстановление, избежание перезагрузки	<p>Соотношения нагрузки к восстановлению должны внимательно проверяться, чтобы пиковое исполнение могло происходить в наиболее приемлемое время. Нагрузку необходимо правильно дозировать или пиковое исполнение не будет достигнуто.</p> <p>Долгие периоды непрерывной нагрузки ведут к плохому исполнению, проблемам концентрации и забитости мышц.</p> <p>Циклы восстановления почти так же важны для достижения пикового исполнения, как и рабочие циклы.</p> <p>Обратное отношение существует между развлечением и стрессом. Чем больше развлечения, тем меньше стресса.</p> <p>Стресс является физическим и психологическим явлением. Когда рабочая нагрузка превышает способности тела, механизм расслабления и восстановления перестает действовать</p> <p>Полная рабочая нагрузка должна быть как можно выше без перенапряжения.</p>
Сочетание	<p>Когда запланировано, что игроку надо отработать мощностно и надо тренироваться с весом на протяжении января, февраля и марта, это не значит, что он не может участвовать в турнирах. Это только означает, что тренировки с весом не могут прерываться ради участия в турнирах. Это так же значит, что игрок понижает уровень исполнения в пи месяцы для улучшения исполнения во время (детального цикла.</p> <p>Теннисисты высшего уровня иногда требуют больших нагрузок для ускорения улучшения своих характеристик. Они должны согласиться с временной регрессией, наступающей в связи с тренировочными нагрузками..)</p> <p>Качество исполнения на ранних стадиях может ухудшиться, улучшение физических, ментальных и технических характеристик в более поздние фазы компенсирует все негативные изменения.</p> <p>Это не значит, что игроку следует начинать играть матч с мыслью о бессмысленности.</p> <p>Каждый матч "нужно играть до выигрыша, даже в случае, если игрок чувствует. Что его исполнение не в лучшей форме, и он знает, что существует физиологическая причина, которую следует 'понимать как часть плана.</p>
Избегайте перенапряжения	<p>Перетренировки происходят, когда игрок более не получает пользы от постоянных тренировок.</p> <p>Перенапряженные игроки жалуются на усталость и раздраженность, они боятся тренировок, плохо едят, показывают ухудшенное исполнение, плохо спят и страдают от ментального истощения.</p> <p>Чтобы избежать перетренировок, важно следить за полной нагрузкой: частота: количество дней в неделю на исполнение определенного упражнения, например, физическая подготовка и тренировка с весом - три раза в неделю (вне сезона) и раз в неделю (в сезон) интенсивность: как быстро игрок входит в данное упражнение, например, переход от медленных к быстрым действиям в единицу времени. продолжительность: как много времени игрок тратит на данное задание.</p>

## II. Планирование теннисных тренировок

(Schonborn, 1990; Unierzyski, 1994)

### 1. ПЛАН КАРЬЕРЫ

Карьера каждого игрока должна следовать плану. Спортивное развитие игрока будет оптимальным, если оно запланировано шаг за шагом с самого начала. Важно, чтобы тренер уважал правила физического и психологического развития игрока для того, чтобы достичь оптимального результата и будущего исполнения. Разные шаги теннисного развития приведены в следующей таблице (Schonborn, 1990):

Название периода	Название подпериода	Приблиз. возраст	Цель
Подготовительная фаза(тренировка основы).	Общее всестороннее развитие основных моторных навыков.	5-7	Создать оптимальную базу всестороннего развития.
	Многосторонняя общая тренировка	7-12	Создать оптимальную базу всестороннего развития для будущих тренировок и совершенствования.
Многосторонняя фаза специальной спортивной тренировки.	Тренировка наращивания	11-14	Необходимо изменить базу всестороннего развития в специально теннисную.
	Тренировка исполнения	13-16	Выявить и развивать особенные способности, влияющие на исполнение в теннисе, чтобы достичь высочайшего соревновательного уровня.
	Тренировка высокого исполнения	15 >	Совершенствовать все факторы, влияющие на исполнение, чтобы достичь высочайшего соревновательного уровня.

### 2. ГОДОВОЙ ПЛАН И ГОДОВЫЕ ПЕРИОДЫ ИЛИ ФАЗЫ (МАКРОЦИКЛЫ)

Типичная программа периодизации обычно разбита на четыре тренировочные фазы. Эти тренировочные фазы называются макроциклы или периоды. Названия тренировочных фаз перечислены ниже:

- Подготовительная.
- Предсоревновательная.
- Соревновательная.
- Переходная.

Подготовительную фазу можно разделить на:

- Общую подготовительную.
- Специальную подготовительную.

Переходную фазу можно разделить на:

- Полный отдых.
- Активный отдых.

Годовой план может разделяться на одну часть из четырех периодов (одинарная периодизация или две части сета из четырех периодов). Последняя система называется "двойной периодизацией". При использовании двойной периодизации подготовительная, переходная \ предсоревновательная фазы, естественно, короче, чем при одинарной

периодизации. Оптимальных, на наш взгляд, разделы годового плана и периодов приведены в следующей таблице (Grosser 1986):

Главная фаза плана	Разделена на	Частичные фазы
Многолетний цикл	→	Годовой цикл (2-8 лет)
Годовой цикл	→	Периоды макро циклов (подготовка, соревнования, переходный период)
Периоды макро цикла	→	Мезо циклы (от 3 до 5 недель)
Мезо циклы	→	Микроциклы (1 неделя)
Микроциклы	→	Ежедневные циклы (7 циклов в неделю)
Ежедневные циклы	→	Тренировки (от 1 до 5 в день)
Тренировка	→	Часть тренировки (разминка, главная часть, расслабление)
Часть тренировки	→	Минуты (упражнения, сеты и т.д.)

В конце главы представлен пример годового планирования для игроков высокого уровня.

### III. Тренировочные принципы различных фаз годового плана

(Chandler, 1988; Groppe, 1989, 1992; Loehr, 1993; LTA, 1993; Mayes, 199; Roetert, 1994)

#### 1. ВВЕДЕНИЕ

В следующих таблицах представлены некоторые принципы для различных фаз годового плана. Смотрите таблицы 1, 2, 3 и 4.

Таблица I

#### ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ОБЩЕГО ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА ГОДОВОГО ТЕННИСНОГО ПЛАНА

Период	Общий задачи	Продолжительность	Тактико-технические	Физические	Психологические	Соревнования
Общий подготовительный	Тренировка ради поддержания формы. Увеличенное количество тренировок. Повышение уровня физической подготовки. Аэробные и силовые тренировки на перспективу. Высокий объем и низкая интенсивность тренировок. Создание сильного и не унывающего игрока. Постановка тактических задач. Изучение специальных теннисных движений. Развитие преданности теннису и готовности к прикладыванию 100% усилий у игроков. Минимизация (уменьшение) важности результатов соревнований. Развивать уровень игры, а не заботиться о рейтинге.	5-6 недель Не бывает короче 4 недель Общий подготовительный: общий и специальный от 4 до 12 недель	Упражнения на стабильность, последовательность выполнения технических элементов. Разрешается использовать хавкорт. Уменьшение количества не вынужденных ошибок. Все через сетку! Тренер следит за правильностью техники. Введение новых навыков (технических и тактических). Развить желание выполнять задание с максимальной отдачей. Достать каждый мяч. Работа преимущественно над исправлением слабых сторон и над развитием сильных. Все необходимые исправления техники ударов.	Развивающаяся аэробная система: мышечная и сердечно дыхательная выносливость. Пульс - 55-85% от максимального. 25-40 минут бега на длинную дистанцию. Использование тренировок с интервалами. Занятия другими видами спорта: велосипеды, плавание, баскетбол, футбол, волейбол и т.д. Большой объем, но не интенсивный. Силовые тренировки: легкие утяжеления и частые повторения (2-3 подхода по 12-15 повторений). Силовая программа по 30 минут 2-3 раза в неделю.	Постановка краткосрочных целей периода. Оценка ментальных недостатков. Создание психологического описания игрока.	Занижается значимость результата. Уменьшение количества турниров. Использование соревнований, если участие принимается, для развития технических и тактических аспектов игры. Игра с целью долгосрочно!" о развития.

Таблица II

**ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОГО ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА ГОДОВОГО ТЕННИСНОГО ПЛАНА**

Период	Общий задачи	Продолжительность	Тактико-технические	Физические	Психологические	Соревнования
Специальный подготовительный	Тренировка более конкретной направленности. Улучшением совершенствование технических и тактических задач через тренировки. Специальное теннисное физическое развитие; испытание анаэробных систем, развитие скорости и взрывной мощности. Низкий объем и высокая интенсивность.	5-6 недель. Не бывает короче 4 недель. Общий подготовительный: общий и специально, от 4 до 12 недель.	Работа над технически сильными сторонами. Тренировки на тактику. Взрывные упражнения высокой интенсивности. Специальные тренировки на подачу и прием. Использование полного корта. Играйте тренировочные сеты. Р.сли играете дважды в день, то первую тренировку можно составить из матчевых упражнений, а вторую - из тренировочных сетов. Тренируйте модели игры, которые игрок будет использовать на соревнованиях на том же покрытии. Тренировки могут быть слегка короче, но интенсивные и качественнее (геймы из 4 розыгрышей, а не 11 или 21). Создавайте соревновательные ситуации высокой интенсивности (реалистичные упражнения). Подчеркивайте работу, которая уже была проделана. т.е. работайте над сильными сторонами для развития уверенности в себе.	Анаэробные тренировки: упражнения с интервалами, бег и т.д. Скоростные тренировки: беговые, прыжковые упражнения. Испытание метода мощности: низкий объем, высокая интенсивность, взрывная мощность. Силовые тренировки: средние грузы и частые повторения (3-4 подхода по 8-10 повторений). Работа/отдых ближе к теннису (прибл. ! :3). Интервалы отдыха 15-30 секунд между подходами и по 2 минуты отдыха между упражнениями.	Подчеркивайте ментальные навыки, например, управление ошибками, в стратегии поведения между розыгрышами. Приучайте игрока к ситуации давления. Поддерживайте уверенность игрока в себе. Пересмотрите эмоциональные привычки. Постановка целей. Методы расслабления. Развлечения.	Начинайте соревноваться во второстепенных турнирах. Увеличивайте количество тренировочных матчей.

Таблица III

## ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ПЕРИОДОВ И ПЕРИОДОВ СОРЕВНОВАНИЙ

Период	Общий задачи	Продолжительность	Тактико-технические	Физические	Психологические	Соревнования
Перед Соревнованиями	Отработать соревновательные навыки. Проверить навыки игроков в ситуациях соревнований. Специальные рекомендации ;шя краткосрочного улучшения. Поддержка физического состояния; тренировки становятся очень специальными, высокой интенсивности и небольшого объема. Уменьшайте объем по мере приближения турниров	От недели до нескольких недель.	Наладить тактическую обратную связь. Период разминки перед тренировочными сетами должен быть похож на период разминки перед матчем. Психологический пик; практические тренировки с акцентом на психологию. Подчеркивайте и работайте над сильными сторонами	Упражнения с большим утяжелением и меньше повторений (4-5 подходов по 4-8 повторений). Занимайтесь анаэробной тренировкой: упражнения на реакцию на мяч. короткий спринт и прыжковые тренировки. Уменьшите аэробную часть тренировок.	Создавайте Положительную среду. Хвалите игрока и подчеркивайте его силы. Используйте визуализацию и расслабление.	Соревнуйтесь в тренировочных турнирах. Используйте тренировочные сеты и упражнения с обменом ударами.
Соревнования	Главная задача: находиться в своем пиковом состоянии во время важных турниров. Поддержка лучшей физической, технической и ментальной формы. Комбинируйте турниры с днями или неделями отдыха.	Главный пик поддерживается только на протяжении трех недель, три или четыре раза в год. Период длится от нескольких недель до нескольких месяцев.	Стройте тренировку как имитацию матча (схожие соотношения работы и отдыха). Никаких особенных изменений Используйте специальные теннисные короткие- взрывные упражнения. Подстраивайте турниры под особенности игрока. Перед каждым матчем правильно разминайтесь физически. технически и психологически. Следуйте пред матчевой рутине. Растянитесь и расслабьтесь после каждого матча. Объем тренировок зависит от количества матчей. Небольшие поправки. Подстраивайте тренировки под предстоящих соперников и покрытие корта	Совершенствуйте особые теннисные движения и движения на ловкость («весер», время ответа, имитация и т.д.). Поддерживайте уровень силы и выносливости. Уменьшайте силовую тренировочную программу. Используйте круговую систему упражнений (1-2 подхода по 12-15 повторений). Поддерживайте физическую форму (1 -2 раза в неделю по 25-40 минут бега). Введите "дорожную работу", включая спринты и тренировки с интервалами	Визуализация технических приемов. Психологические основы. Создавайте уверенность в себе. Подчеркивайте чувство полной готовности К борьбе. Развивайте практические пред матчевые и после матче вые рутинны. Способы концентрации и фокусирования. Используйте видео Мотивация и дисциплина.	

**Таблица IV**

**ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ПЕРЕХОДНОГО ПЕРИОДА ГОДОВОГО ТЕННИСНОГО ПЛАНА**

Период	Общие задачи	Продолжительность	Тактико-технические	Физические	Психологические	Соревнования
<b>Переход/ Отдых</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Главная задача - восстановление после стресса соревнований.</li> <li>• Стадия активного восстановления после основных соревнований.</li> <li>• Психологический и физический отдых и восстановление.</li> <li>• Оценить исполнение на прошедших турнирах.</li> <li>• Обсудить те области, которые потребуют внимания в следующей фазе подготовки.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Зависит от времени года.</li> <li>• От 1 до 4 недель.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Переходная фаза, наверное, наименее оцениваемая фаза.</li> <li>• Когда игрок снова начинает играть, можно работать над техническими изменениями.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Участие в других видах спорта, например, футбол, хоккей и т.д. (пересечённые тренировки).</li> <li>• Легкие физические упражнения.</li> <li>• Пересеченные тренировки.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Обсуждение ментального исполнения в период соревнований.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Праздники, гуляние, семья, друзья и т.д.</li> <li>• Используйте это время для отдыха от тенниса.</li> </ul>

#### IV. Другие фазы планирования теннисных тренировок

(Chandler, 1989; Mayes, 1995; Schonborn, 1992, 1994 Unierzysld, 1994; van Aken, 1994)

##### 1. МЕСЯЧНЫЕ ПЕРИОДЫ (МЕЗОЦИКЛЫ)

Они делятся от 2 до 6 недель. Существуют различные типы мезо циклов в зависимости от фаз периодизации:

Тип	Характеристики
Начальный	В начале подготовительной фазы. 2 недели. Низкая нагрузка (высокий объем и низкая интенсивность).
Подготовительный	Во время подготовительной фазы. Больше 2 недель. Высокий объем и высокая интенсивность. Физическая и техническая тренировка.
Перед соревнованиями	“Полировка” во время фаз подготовки и соревнований. Больше 2 недель. Низкий объем, высокая интенсивность. Специальные теннисные тренировки и тренировочные матчи.
Соревнования	Во время фазы соревнований. Не больше 3 недель подряд. Техническая, тактическая, физическая и ментальная подготовка к ежедневным турнирным матчам.
Восстановление	Во время фаз специальной подготовки, соревнований и переходной. От нескольких дней до нескольких недель. Низкая нагрузка. Практикуйте другие виды спорта.

##### 2. НЕДЕЛЬНЫЕ ПЕРИОДЫ (МИКРОЦИКЛЫ)

Эти периоды делятся до 7 дней. В таблице предоставлена детальная информация об интенсивности, количестве и порядке тренировок. Они являются основой периодизации.

Микроциклы позволяют концентрироваться на отдельную задачу в индивидуальных тренировках и уменьшают монотонность, несмотря на высокую частоту тренировок. Существуют различные типы микроциклов в зависимости от фаз периодизации:

Тип	Характеристики
Подготовительный	Во время подготовительной фазы. Общий подготовительный микроцикл: 20% тенниса, 80% физических тренировок. Специальный подготовительный микроцикл: 35% тенниса, 50% физических тренировок, 15% объединенных тренировок.
Перед соревнованиями	Во время пред соревновательной фазы. 50% тенниса, 30% физических тренировок, 20% тренировочных и турнирных матчей.
Уменьшение объема	Включает уменьшение количества тренировок при подготовке к соревнованию. Используются тренировочные упражнения, схожие с соревнованием, в сочетании с уменьшением продолжительности и частоты тренировок.
Соревнования	Максимум 2 или 3 микроцикла подряд. Соревновательная интенсивность тренировок с восстановительными упражнениями с небольшими усилиями. Приблизительно 70 % турнирных матчей, 15 % теннисных тренировок и 15 % физических тренировок.
Активный отдых	Когда турниры идут практически друг за другом (т.е. с перерывами меньше, чем в 2 недели), лучше активно отдохнуть 3-4 дня. Затем, игроку следует пропустить подготовительную фазу и начинать фазу подготовки перед соревнованиями. Приблизительно 15 % тренировочных матчей, 40 % теннисных тренировок и 45 % физических тренировок и участия в других видах спорта.

Высокоинтенсивное и требующее больших усилий содержание тренировок (т.е. скорость, анаэробная выносливость, ловкость и т.д.) следует распределять после более легких тренировок на протяжении дня. Тренировку сильных сторон игрока надо делать в начале и в конце недели подготовительной фазы, а также в последние дни перед турниром во время фазы соревнований по психологическим причинам (создание уверенности игрока в себе).

В следующей таблице приведен пример недельного тренировочного плана (USTA, 1995).

Примерный недельный план			
Неделя 5 из 14			
День	Техническо-тактические	Физические	Ментальные
Понедельник	Подача и прием. Процентное отношение первых подач.	Спринты.	Подчеркивайте темп игры.
Вторник	Стабильность на задней линии. Прием в парной игре.	Соревновательные спринты.	Подчеркивайте умение справиться с трудностями и держать себя в руках.
Среда	День матча.		
Четверг	Тренировка лучших ударов игрока.	Развлекательные упражнения, игра с мячом.	Обсудите результаты матча.
Пятница	Розыгрыши. Тай-брейки.	Легкий бег и растяжка.	Упражнения на расслабление, концентрацию и давление.
Суббота	День матча.		

### 3. ЕЖЕДНЕВНЫЕ ПЕРИОДЫ

Важно, чтобы тренер правильно распределял тренировки на протяжении каждого дня недели. Если основная цель - достижение максимальной пользы, то необходимо сочетать нагрузку, отдых, интенсивность и количество работы в день, в тренировке и в каждом упражнении.

Как общее правило, ежедневная программа должна иметь логическую связь с предыдущим днем. В течение дня лучше определить периоды низкой интенсивности и низкого объема после более тяжелых периодов. Желательно запланировать уменьшенный объем за день до турнирного дня, а день высокой интенсивности и объема после выходных, если игрок хорошо отдохнул.

Тип	Характеристики
Одна тренировка	Из-за занятий в школе. Лучше проводить с утра, когда игрок еще не очень устал. В тренировке стоит сочетать все элементы: технику, тактику, физическую тренировку и ментальную тренировку. Лучше, если игроки могут разогреться физически и технически до начала реальной тренировки.
Несколько тренировок	С более продвинутыми турнирными игроками или во время праздников. Сделайте 2 или 3 короткие тренировки от 1,5 до 2 часов вместо того, чтобы проводить непрерывную 4-часовую тренировку. Сочетайте физические, технические, тактические и ментальные тренировки на протяжении дня.

Работая с турнирными игроками, тренер должен использовать различные возможности распределения ежедневных периодов.

#### **4. ТРЕНИРОВКА**

Тренер должен определить уровень нагрузки для каждой тренировки, учитывая возможности каждого игрока. Так же важно в правильной последовательности составить план тренировок, так как в разных случаях можно достичь разных результатов. Например, общим правилом является первая наиболее важная тренировка дня (т.е. та, которая несет в себе главную цель).

В общий подготовительный период тренер может считать, что физическая подготовка должна предварять техническую тренировку, так как физическая подготовка является самой важной целью периода. Во время специального подготовительного периода технические тренировки могут быть поставлены перед тактическими и физическими тренировками. В период перед соревнованиями тактические тренировки следует ставить перед техническими.

Не следует ставить тренировки, требующие скорости, мощности и максимальной силы после дней с большими нагрузками. Никогда не ставьте тренировки на скоростную выносливость, аэробную выносливость и силовую выносливость перед тренировками на технику, скорость, гибкость или максимальную силу.

#### **V. Итак... Практические применения планирования периодизации теннисных тренировок**

В профессиональном теннисе не существует времени вне сезона, поэтому многим тренерам может казаться сложным использование периодизации для улучшения исполнения, как это делается в других видах спорта. Однако существует множество важных аспектов принципов периодизации, которые теннисные тренеры должны понимать, чтобы более продуктивно использовать их. Ниже приведены некоторые практические применения периодизации, которые могут оказаться полезными тренеру:

- Решите, какие турниры самые важные и постарайтесь добиться пикового состояния на это время (постановка целей).
- Удостоверьтесь в том, что игрок достаточно отдыхает, а не истощается.
- Следите за качеством, а не количеством тренировок.
- Каждая индивидуальная тренировка должна быть связана с общим годовым планом.
- Выделите время на развитие базы выносливости раз в год (6 недель).
- Используйте правильное соотношение работа/отдых, оно должно соответствовать этому соотношению в игре, особенно при приближении к соревнованиям.
- Главную техническую работу следует проводить только в подготовительные периоды.

- Избегайте работы над техникой перед соревнованиями.
- Перед соревнованиями акцентируйте положительные стороны игры теннисиста для развития уверенности.
- Перед соревнованиями делайте тренировки похожими на матчевые ситуации.
- За день до соревнования уменьшите объем тренировок.
- Во время соревнований поддерживайте физическую подготовку (т.е. хотя бы один раз в неделю - 40 минут бега на выносливость).
- Во время подготовительного периода занижайте важность результата матча.
- Создайте годовой план на каждого игрока.
- Регулярно пересматривайте и по необходимости изменяйте его.

### Составление ежегодного плана тренировок и турниров

Имя игрока: \_\_\_\_\_

1. Цель (главная цель на ближайшие 12 месяцев): \_\_\_\_\_

2. План моей игры к 31 августа 1997 года будет: \_\_\_\_\_

При приеме: \_\_\_\_\_

Когда оба игрока на задней линии: \_\_\_\_\_

У сетки или на подходе к сетке: \_\_\_\_\_

Когда соперник у сетки или на подходе к сетке: \_\_\_\_\_

При подаче: \_\_\_\_\_

## Профессиональный план

### 1. ТАКТИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

Запишите тактические цели игрока на верхнем листочке, перечисляя задачи игрока в пяти ситуациях. Это потом укажет направление ваших целей для трех перечисленных ниже факторов.

### 2. ТЕХНИЧЕСКИЕ НАВЫКИ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ЖЕЛАЕМОЙ ТАКТИКИ:

- а) \_\_\_\_\_
- б) \_\_\_\_\_
- в) \_\_\_\_\_
- г) \_\_\_\_\_

### 3. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА

- а) \_\_\_\_\_
- б) \_\_\_\_\_
- в) \_\_\_\_\_
- г) \_\_\_\_\_

### 4. ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА

- а) \_\_\_\_\_
- б) \_\_\_\_\_
- в) \_\_\_\_\_
- г) \_\_\_\_\_

### 5. РАСПИСАНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

- а) \_\_\_\_\_
- б) \_\_\_\_\_
- в) \_\_\_\_\_
- г) \_\_\_\_\_

### 6. ЦЕЛИ НА РЕЗУЛЬТАТ/ РЕЙТИНГ

- а) \_\_\_\_\_
- б) \_\_\_\_\_
- в) \_\_\_\_\_
- г) \_\_\_\_\_

### 7. ДРУГИЕ (ОБЩЕСТВЕННЫЕ, ЛИЧНЫЕ, ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ)

- а) \_\_\_\_\_
- б) \_\_\_\_\_
- в) \_\_\_\_\_

Годовой план

Имя игрока:

МЕСЯЦ		СЕНТЯБРЬ	ОКТЯБРЬ	НОЯБРЬ	ДЕКАБРЬ	ЯНВАРЬ
Дата - начало недели						
Номер недели						
Важные не теннисные события: праздники, экзамены, школьные поездки, другие спортивные события.						
Турнирная программа	10 9 8 7					
Пиковая шкала	6 5 4					
(Пик = 10)	3 2 1					
Тестирование и даты оценки целей.						
Тренировочные сборы и выходные.						
П Е Р И О Д И З А Ц И Я	Тренировочные фазы					
	Физическая					
	Тактическая					
	Техническая					
	Ментальная					
	Интенсивность (И) и объем (О)					



## Глава 14

# Тренировка: упражнения, групповые и индивидуальные занятия

*«Действующий игрок должен тренироваться, работать и прогрессировать»*

Вильям Т. Тилден

## I. Тренировка

(Plunkett, 1989; USTA, 1995)

### 1. ВВЕДЕНИЕ

Разработка ежедневных тренировок базируется на:

- Общих и долгосрочных целях годового плана.
- Конкретных и краткосрочных целях тренировки.
- Характеристиках игрока.
- Личной философии тренера.
- Имеющихся средств.

Существует несколько принципов, которые следует применять ко всем тренировкам:

ПРИНЦИП	ХАРАКТЕРИСТИКА
Постановка целей	Тренеру следует иметь цель на каждую тренировку и планировать тренировку в зависимости от достижения этой цели. Тренеру следует выделить время на подготовку каждой тренировки. Упражнения должны быть хорошо спланированы и составлены.
Разминка и расслабление	Перед началом тренировки очень важно физически и технически размяться. Это поможет игроку не только физически, но и ментально. К тому же, игроку необходимо пройти через рутину расслабления после последнего упражнения тренировки (т.е. игра, растяжка, легкий бег трусцой и т.д.)
Однообразие (схожесть)	Чем больше игроки близки по способностям, тем легче разработать хорошую тренировку. Однако тренер может использовать игры и адаптированную систему счета, чтобы уравнивать требования к каждому члену команды во время тренировки (соответствующие требования) (дифференциация).
Тренировка основ каждый день	Важно каждый день проводить пять игровых ситуаций: подача, прием, игра на задней линии, у сетки, обводка.
Работа над всеми аспектами	При планировании тренировки важно удерживать равновесие между слабыми и сильными сторонами. Тренеру следует вести ежедневные записи содержания тренировок, чтобы удостовериться в том, что каждое направление тренируется игроком в достаточной мере.
Использование различных типов упражнений	Тренеру следует планировать разнообразные тренировки с использованием различных типов упражнений: упражнения с корзиной, обмен ударами между двумя игроками, борьба или матчевые ситуации.
Возможность изменений	Упражнения должны быть адаптированы под характеристики игрока. Тренеру следует модифицировать различные аспекты упражнения: процедура набрасывания мяча, ритм, соотношение работа/отдых, уровень сложности и т.д. для того, чтобы требовать от игрока по его способностям и умению.
Развлечение, движение и т.д.	Делайте каждое упражнение коротким с активными движениями. Оставайтесь позитивно настроенными и конструктивными в критике. Помните, хорошее упражнение, которое длится долго, становится плохим упражнением. При каждой возможности вводите игры и соревновательные упражнения на счет. Упражнения должны быть интересными и требовательными. Постарайтесь заканчивать тренировку упражнениями, которые нравятся игрокам больше всего.

## 2. ОБЩАЯ СТРУКТУРА

Общая структура тренировки продемонстрирована в следующей таблице:

ЧАСТЬ	ХАРАКТЕРИСТИКА
Введение	Представьте. Поздоровайтесь с игроками. Объясните цели тренировки и другие организационные процедуры. Спросите, нет ли у игроков травм. Проверьте пунктуальность, одежду, экипировку, воду и т.д.
Физическая разминка	Начните с нескольких коротких кругов вокруг корта и начните растяжку главных мышечных групп. Закончите веселой игрой, включающей бег, изменение направлений, прыжки и т.д. Приблизительная продолжительность 10-15 минут. Это можно делать на корте и вне корта. Следует подтолкнуть игроков к самостоятельной разминке и растяжке перед тренировкой для экономии времени (особенно когда время на корте лимитировано/ дорого).
Техническая разминка	Попросите игроков размяться, контролируя все удары. Дайте по одному мячу-каждой паре игроков. Заставьте игроков возвращать удары партнера в полскорости, постепенно увеличивая темп и скорость. Удостоверьтесь в том, что их ноги работают во время удара (например, поочередные удары справа, слева). Попросите игроков посчитать количество ударов, сделанных в этот период. Приблизительная продолжительность 10-20 минут.
Основная часть I	Повторяйте навыки или комбинации ударов, выученные ранее. Кратко продемонстрируйте и объясните основы преподавания. Давайте игрокам различные типы упражнений. Корректируйте и устанавливайте обратную связь на исполнение. Приблизительная продолжительность 15-30 минут.
Основная часть II	Включайте новые элементы и обучайте им. Продемонстрируйте и объясните основы. Давайте игрокам различные типы упражнений. Корректируйте и устанавливайте обратную связь на исполнение. Приблизительная продолжительность 20-30 минут.
Основная часть III	Планируйте упражнения, нацеленные на тренировку моделей 5 игровых ситуаций. Заканчивайте упражнением соревновательного характера, тренировочными сетами, матчевыми ситуациями.
Расслабление	Техническое расслабление. Заканчивайте теннисным упражнением или игрой со множеством движений и соревновательным счетом. Физически; растяжка, дыхательные упражнения, бег трусцой и т.д. Приблизительная продолжительность 5-10 минут.
Повторение	Быстро соберите весь используемый материал и оставьте корт таким, каким он был в начале тренировки. Задавайте игрокам вопросы. Выверяйте и обдумывайте их ответы. Повторите основные моменты, затронутые на тренировке. Подчеркните улучшенное исполнение. Сделайте индивидуальные рекомендации, относящиеся к навыкам или стилю игры игрока. Заставьте игроков тренироваться между тренировками. Договоритесь о следующей встрече. Приблизительная продолжительность 5 минут.

Заметьте: Основной частью может быть I, II или III в зависимости от нужд игрока, предпочтений тренера и времени.

## II. Упражнения

(Chandler, 1989; 1990; Loehr, 1991; LTA, 1994; Schonborn, 1987; Tennis Canada, 1992)

### 1. ВВЕДЕНИЕ

Упражнения - различные виды деятельности игроков во время тренировок. Существуют тысячи упражнений. Хорошее упражнение или плохое, зависит от нескольких факторов:

- Общая цель или задача тренера.
- Конкретная цель тренера.
- Количество игроков на корте/ на тренера.
- Доступные средства и время.
- Уровень способностей игроков.
- Отношение/ энтузиазм тренера.
- Отношение/ энтузиазм игрока.

## 2. ХАРАКТЕРИСТИКИ И ПРИНЦИПЫ УПРАЖНЕНИЙ

### I. Цель упражнения

Цели упражнений могут быть:

- Общие
- Конкретные

Ниже приведены общие цели:

- Акцент на изучении нового навыка (ИЗУЧЕНИЕ)
- Улучшение навыков, которые игрок уже имеет (КОРРЕКЦИЯ)
- Поддерживание уже имеющихся навыков (СТАБИЛИЗАЦИЯ)

Конкретные цели могут выглядеть так:

- Технические: изучение удара (основной, особый, кручение, ситуация), улучшение движения (работа ног, замах), удар с большей мощностью и т.д.
- Тактические: изучение тактического использования удара, планирование стратегии матча, тактические модели игры, анализ матча, игровые ситуации и т.д.
- Психологические: борьба с давлением, улучшение ментальной силы, концентрация, мотивация, эмоциональный контроль, контроль над мыслями, визуализация, расслабление и т.д.
- Физические: улучшить основную физическую подготовку или конкретные физические качества: скорость, силу, мощность, координацию, равновесие, выносливость, ловкость, и т.д.
- Смешанные: когда несколько из перечисленных выше конкретных целей сочетаются в упражнении.

### II. Типы упражнений:

Типы упражнений зависят от их классификации. Существуют различные критерии. Некоторые из них приведены в таблице ниже:

КРИТЕРИИ	ТИП УПРАЖНЕНИЙ
Методология	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Набрасывание из корзины: тренер ракеткой набрасывает игроку серию мячей из корзины.</li> <li>• Обмен ударами: обмен мячами между игроками или тренером и игроком.</li> <li>• Смешанные: тренер или игрок набрасывает мяч и затем' оба игрока или игрок и тренер разыгрывают мяч.</li> <li>• Имитация матча: установка ситуаций, которые происходят в матче, что включает розыгрыши „ между игроками или игроком и тренером. Упражнение имитирует движения, тактику, и другие аспекты матча.</li> </ul>
Пять игровых ситуации, стили игры и типы корта	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Подача, прием, игра на задней линии, выход к сетке, обводка игрока у сетки.</li> <li>• Атака игрока на задней линии, атака подающего и бьющего с лета, контратака и т.д.</li> <li>• Тяжелые (concrete, искусственные и т.д.), грунтовые, травяные, другие.</li> </ul>
Количество игроков	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Один: индивидуальные тренировки.</li> <li>• ♦. Два: два на один, два игрока обмениваются ударами, тренер наблюдает. Тренер играет с обоими игроками одновременно (один удар игроку А, другой - игроку Б), или они делают по одному удару, каждый на весь корт".</li> <li>• Три: 2 на 1 и тренер рядом, три игрока обмениваются ударами (два игрока входят на корт и выходят с него) и тренер рядом. Тренер играет с одним игроком, тогда как двое других играют друг с другом, затем тренер меняется. Тренер бьет каждому игроку; по очереди. Они делают по одному удару, каждый на весь корт. Тренер набрасывает мячи (два подающих и один на приеме, два выходящих к сетке и один на обводке).</li> <li>• Четыре: 2 на один, один игрок отдыхает. 4 игрока обмениваются ударами (2:2 меняются) и тренер рядом. Тренер играет с одним игроком, тогда как трое других играют друг с другом, затем тренер меняется. Тренер бьет каждому игроку по очереди. Тренер играет с двумя игрокам - по очереди. Игроки меняются местами после каждого розыгрыша, 12 секунд, упущенного мяча и т.д. Тренер набрасывает мячи (три подающих и один на приеме, три выходящих к сетке и один на обводке).</li> <li>• Пять или больше: тренер играет с одним игроком, а остальные играют в то же время, обмениваясь после каждого удара. Затем тренер меняет игрока. Четыре игрока обмениваются ударами, а остальные входят в игру после 1 или 2 ударов, тренер рядом. 2 или 4 игроков играют розыгрыши и проигравшие выходят после 1 или 2 розыгрышей.</li> </ul>
Часть тренировки	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнения разминки: Цель - подготовить игрока к следующему упражнению. Оно может быть техническим, физическим или ментальным. /</li> <li>• Упражнения основной части: Цель - работать над основными и конкретными аспектами тренировки.</li> <li>• Упражнения на расслабление: Цель - оставить игрока в том состоянии, в каком он находился до тренировки. Может быть физическим и ментальным.</li> </ul>
Использование различных вспомогательных материалов	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Машины с мячиками.</li> <li>• Пенопластовая стена. Видеоанализ (видео, ТВ)</li> <li>• Зоны корта, конусы, линии, цели, веревки и т.д.</li> </ul>
Участие тренера	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Активное вовлечение тренера: набрасывание из корзины, тренер обменивается ударами с игроками и т.д.</li> <li>• Тренируйте вокруг корта: на одном корте, на нескольких. Поощрение высокого качества и интенсивности.</li> <li>• Тренер решает, когда изменять или адаптировать упражнение.</li> </ul>
Адаптирующие упражнения	Адаптация к типу корта, счету, сложности задания и другим аспектам, чтобы соответствовать ситуации
Оптимальные требования	Удостоверьтесь в том, что требования соответствуют каждому игроку. Может быть необходима дифференциация.

### III. Качество и количество - высокая интенсивность:

При выполнении упражнения тренер должен удостовериться в том, что:

- Игрок знает и понимает главные и второстепенные цели упражнения.

- Игрок прикладывает 100% усилия. Упражнение выполняется на высоком уровне концентрации и интенсивности.
- Упражнение высокого качества правильно сочетает соотношение работа/отдых, соответствующее набрасывание, ритм, темп, уровень развлечения, оптимальные требования, сложность и т.д.
- Лучше настраиваться на качество, а не количество: например, "бей 5 лучших мячей", "никогда не сдавай удар".
- Тренеру необходим полный репертуар упражнений для тренировки всех теннисных навыков и способностей, необходимых турнирному игроку.
- Тренеру следует искать ту точку, в которой качество исполнения упражнения игроками начинает падать. Это лучшее время для того, чтобы остановить выполнение упражнения. Не ждите, пока игрок попросит остановиться. Обычно тренер замечает падение качества раньше игрока.
- Тренеру необходимо установить высокий стандарт качественного исполнения и не принимать ничего менее качественного от "исполняющих игроков". Он должен показать игрокам, что он ожидает работу высокого качества. Ему следует постоянно хвалить (позитивная обратная связь) исполнение хорошего качества. Покажите игрокам, что вы, как тренер, замечаете разницу между посредственным исполнением и игрой высокого класса и не принимаете ничего ниже последнего. Это будет стимулировать игроков к работе на высоком уровне интенсивности на всех тренировках. Игроков, которые не тренируются "качественно", следует предупредить и дать им шанс исправиться. Если они не изменяются, их следует исключить.

### 3. ПЛАНИРОВАНИЕ И СТРУКТУРИРОВАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Тренеру необходимо планировать упражнения для тренировки. Для систематического подхода существует несколько основных идей, которым стоит следовать.

- Более легкие упражнения следует ставить перед более сложными упражнениями. Технические упражнения (те, что не включают принятие решений) должны быть сделаны перед тактическими.
- Изучение или исправление упражнений должно быть сделано перед упражнениями, нацеленными на стабилизацию навыков игрока.
- Упражнения на координацию или тонкие моторные навыки (например, подача, подрезка) следует выполнять перед упражнениями на другие навыки (например, выносливость, удар с отскока и т.д.).
- Тяжелые упражнения следует перемежать веселыми или соревновательными упражнениями для мотивации.
- После сложного упражнения дайте больше времени на отдых. Затем, проведите более легкое упражнение.
- Запланируйте упражнения на восстановление к концу тренировки для максимизации качества тренировки.

## I. Перемещение игроков:

СИСТЕМА	ХАРАКТЕРИСТИКИ
Количество повторений	Каждому игроку достается определенное количество мячей (2-8) и затем он переходит. Лучше всего бить больше одного мяча и переходить.
Время	У каждого игрока есть определенное количество времени (например, 5 секунд).
Счет	Игрок, выигрывающий розыгрыш, остается, а проигравший "вылетает", (игроки играют максимум 2 розыгрыша).
Ошибки	Игроки перемещаются после ошибки или определенного количества ошибок.
Король корта	Игрок, который набирает определенное количество очков первым, играет один (2 подающих/ 1 принимающий, 3 у сетки/ 1 обводящий).

Хорошая структура упражнения может быть достигнута благодаря эффективной структуре перемещения игроков:

Игроки, ожидающие своей очереди, должны стоять подальше от играющих, (у задней ограды) и должны положительно использовать время ожидания (например, взять мяч для следующего розыгрыша, подготовиться ментально и т.д.). Им следует иметь мяч готовым, когда заканчивается розыгрыш или набросить другому игроку для продолжения.

## II. Структура упражнения:

Правильная процедура выполнения упражнения следует:

ШАГ	ХАРАКТЕРИСТИКИ
Объясните	Обрисуйте конкретную ситуацию (контекст и характеристики). Если возможно, отнесите ее к матчевой игре. Подчеркните ее важность. Кратко объясните цель упражнения и его главные особенности (позиция игрока, направления набрасывания, направление ударов, тип движений). Объясните игроку, чего вы от него ждете.
Покажите	Если это необходимо (в первый раз или если понятия не ясны), покажите, как работает упражнение. Используйте одного из игроков как тренера, если это упражнение с набрасыванием из корзины. Комментируйте и объясняйте свои действия во время демонстрации. Вы можете использовать имитационные демонстрации, чтобы удостовериться в понимании упражнения игроками.
Тренировка	Начните упражнение с контролируемым ритмом и темпом низкой интенсивности и постепенно ускоряйте до желаемого уровня. Будьте уверены в том, что вы контролируете соотношение работы к отдыху через изменение скорости набрасывания и тайм-ауты. Делайте необходимые поправки.
Обратная связь (по возможности, позитивная)	Анализируйте уровень исполнения игроков (технический, тактический, физический, ментальный). Устанавливайте обратную связь, позитивную или негативную (поправки), во время упражнения и в периоды отдыха. Делайте необходимые поправки. Не допускайте низкую или посредственную интенсивность.
Оценивайте	Спрашивайте игроков, что им больше всего понравилось или не понравилось в упражнении, и введите перемены и вариации, основанные на их мнении.

### III. Прогрессия:

ПРОГРЕССИИ	ХАРАКТЕРИСТИКИ
Мишени	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Проекция: куда ударить мяч. Большая мишень (мощные удары, изучение навыка, фаза соревнований), маленькая мишень (удары на точность, тренировка или поддержания навыка, подготовительная фаза). Типы мишеней: конусы или знаки направления, дистанции и глубины; веревки для высоты; линии на задней изгороди для скорости и кручения (мишени второго отскока).</li> <li>• Принятие/Восприятие: когда игроку необходимо определить тип летящего мяча (направление, глубину), принятие и движение: движение на цель до того, как мяч отскочит от земли.</li> <li>• Сдерживающие факторы: мишень движения (до удара), мишень восстановления (после удара).</li> </ul>
Движение	<ul style="list-style-type: none"> <li>• До удара: если игроку надо бежать из стартовой позиции в позицию удара.</li> <li>• Во время удара: если игроку надо бежать в удар: обводка в движении, подрезка, подача и с лета, смеш в воздухе и т.д.</li> <li>• После удара: если игроку надо вернуться в позицию для следующего удара или если ему необходимо бежать на другой конец корта.</li> </ul>
Количество и тип ударов	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Количество ударов: чем больше ударов надо сделать игроку, тем сложнее будет упражнение.</li> <li>• Тип ударов: чем больше разных типов ударов (подача, удар с лета, удар с отскока, с хавкорта и т.д.) надо сделать игроку, тем сложнее будет упражнение.</li> </ul>
Использование счета	<ul style="list-style-type: none"> <li>• X мячей в конкретную мишень. X мячей подряд.</li> <li>• Время до ошибки.</li> <li>• X ошибок заданное время. Верные удары по мишени за данное время.</li> <li>• Верные удары по мишени минус ошибки (+/-).</li> </ul>
Соотношение работа/отдых	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение высокой интенсивности: без отдыха, продолжительные удары, соотношение 2:1 или 1:1.</li> <li>• Умеренная интенсивность: соотношение 1:2 или 1:3 (наиболее близкое к реальному матчу).</li> <li>• Низкая интенсивность: соотношение 1:4 или 1:5 (для разминки, изучения, коррекции).</li> </ul>

### III. Групповая тренировка

(Maccurdy, 1979)

#### 1. ОСНОВНЫЕ УСЛОВИЯ

При тренировке турнирных игроков существует несколько типичных ситуаций, которые определяют тренировку команды:

- Команда или группа собирается из 4-6 игроков одного уровня.
- Продолжительность тренировок от 1 до 2 часов.
- Используется 1 или 2 корта.
- Тренеру следует удостовериться в том, что игроки каждый день отрабатывают пять игровых ситуаций.
- Во всех упражнениях и фазах тренировки требуется высокая интенсивность участия всех игроков (удары, движения, отдых, сбор мячей и т.д.).
- Следует иметь одну или две главные цели на тренировку.
- Рутинная тренировка должна следовать принципам, указанным выше.

- Тренеру следует создать позитивную учебно-тренировочную атмосферу (похвала: критика = 3:1 (строго соблюдать), качественное исполнение и результат, положительная обратная связь, стиль сотрудничества и т.д.).

## 2. ТРЕНИРОВОЧНЫЕ РУТИНЫ

Типичное расписание групповой тренировки приведено ниже:

Имеющееся время	Приблизительное расписание	
1 час	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 мин.</li> <li>• 40 мин.</li> <li>• 5 мин.</li> <li>• 5 мин.</li> </ul>	Физическая и техническая разминка. Главная часть тренировки (2-3 мин. перерыв в середине). Расслабление. Повторение, подведение итогов и закрытие.
1,5 часа	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 мин.</li> <li>• 10 мин.</li> <li>• 60 мин.</li> <li>• 10 мин.</li> <li>• 5 мин.</li> </ul>	Физическая разминка. Техническая разминка. Главная часть тренировки (5 мин. перерыв в середине). Расслабление. Повторение, подведение итогов и закрытие.
2 час	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 мин.</li> <li>• 20 мин.</li> <li>• 1 ч. 15 мин.</li> <li>• 10 мин.</li> <li>• 5 мин.</li> </ul>	Физическая разминка. Техническая разминка. Главная часть тренировки (5 - 10 мин. перерыв в середине). Расслабление. Повторение, подведение итогов и закрытие.
2,5 часа	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 15 мин.</li> <li>• 20 мин.</li> <li>• 1 ч. 35 мин.</li> <li>• 10 мин.</li> <li>• 10 мин.</li> </ul>	Физическая разминка. Техническая разминка. Главная часть тренировки (15 мин. перерыв в середине). Расслабление. Повторение, подведение итогов и закрытие.

Полное время тренировки зависит от времени, которое посвящено другим тренировкам (т.е. общефизическим, ментальным), на протяжении дня и тренировочного периода.

## IV. Индивидуальные тренировки

### 1. ОСНОВНЫЕ УСЛОВИЯ

При индивидуальной тренировке турнирных игроков существуют типичные ситуации, которые определяют тренировки игрока:

- Методология тренировочного процесса зависит не только от целей тренировки, но и от уровня игры тренера:
  - Хороший уровень игры: есть возможность проводить обмены ударами, играть розыгрыши, практиковать матчевые ситуации. Нет постоянной нужды в спарринге.
  - Средний уровень игры: лучше использовать упражнения с набрасыванием или обмен ударами в конкретные зоны корта. Может оказаться эффективным наличие спарринга.
- Продолжительность тренировки может быть приблизительно следующей:
  - начинающий: 30 - 45 мин.
  - средний: от 45 мин. до 1 ч. 15 мин.

– передовой: 1 ч. до 1 ч. 30 мин.

- Один корт используется для тренировки.
- Тренеру следует быть уверенным в том, что игрок во время тренировки обрабатывает все 5 основных ситуаций.
- К тому же, необходимо иметь одну или две основных цели на тренировку.
- Рутины тренировки должны следовать вышеуказанным принципам.
- Тренеру следует создать позитивную учебно-тренировочную атмосферу (похвала: критика = 3:1 (строго соблюдать), качественное исполнение и результат, положительная обратная связь, стиль сотрудничества и т.д.).
- Заметьте, что игрок занят все время, поддерживать уровень концентрации на протяжении всей тренировки может быть сложно. Также, скорее всего, игроку потребуются частые периоды физического отдыха, чтобы не распалась техника. Поэтому сочетайте упражнения с интервалами отдыха, когда вы можете похвалить или поправить игрока, просите игрока попить, отдохнуть или собрать мячи.

## 2. ТРЕНИРОВОЧНЫЕ РУТИНЫ

Типичное расписание индивидуальной тренировки следует ниже:

Имеющееся время	Приблизительное расписание
30 минут	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 мин. Физическая и техническая разминка</li> <li>• 20 мин. Главная часть тренировки (2-3 мин. перерыв в середине).</li> <li>• 5 мин. Расслабление, повторение, подведение итогов и закрытие.</li> </ul>
45 минут	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 мин. Физическая и техническая разминка.</li> <li>• 30 мин. Главная часть тренировки (5 мин. перерыв в середине).</li> <li>• 5 мин. Расслабление, повторение, подведение итогов и закрытие.</li> </ul>
1 час	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 мин. Физическая и техническая разминка.</li> <li>• 40 мин. Главная часть тренировки (5 мин. перерыв в середине).</li> <li>• 5 мин. Расслабление.</li> <li>• 5 мин. Повторение, подведение итогов и закрытие.</li> </ul>
1,5 часа	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 мин. Физическая разминка.</li> <li>• 10 мин. Техническая разминка.</li> <li>• 60 мин. Главная часть тренировки (5 мин. перерыв в середине).</li> <li>• 10 мин. Расслабление.</li> <li>• 5 мин. Повторение, подведение итогов и закрытие.</li> </ul>

## V. Итак... Практические применения для тренировок

### ОБЩЕЕ В УРОКАХ:

- Требуйте и ожидайте от игроков высокого качества исполнения и интенсивности. Показывайте на личном примере, тренируя и работая на высоком уровне качества и интенсивности. Не прощайте средненькое исполнение игроков.
- Ставьте цели перед тренировками.
- Разминайтесь перед началом и расслабляйтесь в конце.
- Старайтесь привлекать игроков равного уровня работающих в одной тренировке.

- Каждый день практикуйте основы (5 игровых ситуаций) и работайте над всеми аспектами (сильные стороны и слабые стороны).
- Подстраивайте план тренировки и упражнения под характеристики игрока.
- Требуйте от игроков. Адаптируйте набрасывание и обмен ударами под уровень игроков.
- Удостоверьтесь в высокой интенсивности и качестве исполнения во время тренировки.
- Развивайте упражнения от закрытых (набрасывание из корзины, обмен в один удар) к более открытым ситуациям (обмен ударами между игроками и розыгрыши).
- Используйте мишени, движения, счет и соотношение работа/отдых, чтобы усложнить упражнения.
- Используйте закрытые упражнения (без принятия решений) для отработки ударов.
- Используйте мишени, счет и различные приспособления чтобы разнообразить упражнения.
- При каждой возможности создавайте упражнения, напоминающие матчевые ситуации.
- Объясняйте, показывайте, пробуйте, поддерживайте обратную связь и оценивайте каждое упражнение тренировки.
- Наслаждение и активность, - ключевые факторы хороших уроков по теннису.
- Используйте подходящую обратную связь: хвалите, если сделано правильно и используйте позитивный “бутерброд”, когда происходят ошибки.
- Заполните листок планирования тренировки перед каждым уроком.

### **ГРУППОВЫЕ УРОКИ:**

- Показывайте упражнения группе, а не просто объясняйте словесно. Группа поймет, что нужно делать намного быстрее.
- Меньше говорите и заставьте игроков больше работать!
- Используйте упражнения и организацию группы, которая позволит всем игрокам быть постоянно занятыми.
- Организовывайте группу так, чтобы игроки менялись местами и проводили одинаковое время, выполняя каждое задание.
- Меняйте игроков местами (по количеству повторений, времени, счету, ошибкам и др.), чтобы эффективно использовать корт и удостовериться в достаточном отдыхе и тренировке высокого качества.
- Поправляйте индивидуально, когда игроки переходят, собирают мячи и т.д.
- Помните о факторе безопасности, когда организовываете удары, сбор мячей и переходы с места на место.

- Используйте дифференциацию для адаптации упражнения к особенностям и уровню игры ученика.

### **ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ УРОКИ:**

- Создайте реальные ситуации, которые позволят вам оценить недостатки игрока, над которыми необходимо работать.
- Определите проблему и не отступайте от нее.
- Играйте с учениками. Они хотят играть с вами. Если возможно, не используйте исключительно набрасывание из корзины.
- Удостоверьтесь в правильном соотношении работа/отдых, чтобы поддержать качество. Используйте периоды отдыха, чтобы поговорить и поправить игрока.

### **ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВКИ**

Дата:	
Время:	
Группа/ игрок:	
Место:	
Продолжительность:	
Номер тренировки:	
Необходимое оборудование:	
Цели и задачи:	
<b>ВРЕМЯ</b>	<b>ОРГАНИЗАЦИЯ/ ПРЕЗЕНТАЦИЯ</b>
	Разминка/ Введение/ Повторение предыдущих тренировок
	Основная часть: Тема 1:  Тема 2:
	Расслабление/ Подведение итогов
Оценка/действие/следующая или будущая тренировка	

**ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВКИ**

Дата: 12 августа	
Время: 9:00	
Группа/ игрок: Жозетта, Жоржетта, Иветта, Лизетта.	
Место: Национальный Теннисный Центр (грунтовые корты)	
Продолжительность: 2 часа	
Номер тренировки: 1 -я на 2-й неделе подготовки	
Необходимое оборудование: мячи, мишени, конусы	
Цели и задачи: постоянство удара с отскока, переход от подачи к удару с лета.	
ВРЕМЯ	ОРГАНИЗАЦИЯ/ ПРЕЗЕНТАЦИЯ
9:00 - 9:30	Разминка/ Введение/ Повторение предыдущих тренировок  9.00-9.10 Физическая разминка. Легкий бег трусцой и растяжка. 9.10-9.15 Ознакомление с целями на сегодня, повторение предыдущей тренировки. 9.15-9.30 Техническая разминка: Основные удары, работа ног.
9:30 - 10:45	Основная часть: Тема 1 9.30-10.10           Подача и удар с лета - подача из корзины и легкий удар с лета, набрасываемый тренером, - подача и прием тренером, игрок - с лета, - розыгрыши: разрешаются только подача и удар с лета. 10.05-10.10           Отдых  Тема 2 10.10-10.45           Постоянство ударов с отскока: набрасывание из корзины. - обмен ударами с задней линии (сколько возможно подряд). - розыгрыши с задней линии (мяч должен перелететь сетку 6 раз до того, как выйти из розыгрыша)
	Расслабление / Подведение итогов 10.45-10.55           Расслабление: последнее веселое упражнение, легкий бег трусцой и растяжка.  10.55-11.00           Подведение итогов: подчеркивайте положительные достижения, сделайте акцент на аспектах, которые необходимо улучшать.
Оценка/действие/следующая или будущая тренировка	
От 1 до 5:	Жозетта (4) Жоржетта (4) Иветта (4) Лизетта (3 = вторая тренировка после травмы). Следующая тренировка: игра у сетки и атакующий удар справа.

## Глава 15

**Путешествуя с турнирными игроками**

*«Так как я теннисист, я один день в Сиднее, и через два дня я уже играю в Филадельфии. Я меняю временные зоны и континенты, как другие меняют рубашки.»*

Род Лавер

**I. Как быть тренером/капитаном команды****1. ВВЕДЕНИЕ**

Поездки с командой теннисистов требуют широкого разнообразия навыков со стороны тренера/ капитана команды. В этой ипостаси тренер играет множество ролей:

Техник

Тактик

Психолог/ социальный работник/ родитель

Спарринг

Организатор

Финансовый менеджер (заказ кортов, тренировки и т.д.)

Медицинский консультант

Составляющий отчеты об игроках в конце поездки

Тур агент

Друг

Лидер

Мотиватор

Журналист

Чтобы помочь тренеру справиться со всеми ролями, важно установить принципы, которым ему надо следовать:

Перед отъездом

Во время поездки

После поездки

Эти принципы приведены ниже в больших подробностях.

**2. ОБЯЗАННОСТИ ТРЕНЕРА****I. Перед отъездом:**

Обсуждение/ контакт с игроками, личными тренерами и родителями игроков, если это необходимо.

Контакт с тренером/родителями игрока перед туром, чтобы определить стиль игры, темперамент участника, предметную подготовительную

рутину, узнать, принимает ли игрок лекарства, получить информацию, которая поможет установить взаимоотношения с игроком.

## II. Во время поездки:

В начале поездки соберите всю команду, чтобы сообщить игрокам расписание тренировок, правила команды, дисциплинарные процедуры, ваши ожидания и цели поездки и любую новую информацию о турнирах.

Свяжитесь с турнирным комитетом по поводу турнирных встреч, времени распределения в сетке, расписания матчей, порядке игр, наличия кортов для тренировок и т.д.

Планируйте тренировку и подготовку к матчам. Уважайте определенные рутины, к которым игроки (особенно старшие) привыкли и старайтесь избегать менять что-либо на время поездки.

Установите и наблюдайте за тренировками, когда это возможно, и поддерживайте независимую тренировку игроков, основанную на наличии свободных кортов.

Когда возможно, наблюдайте за матчами и устанавливайте подходящую обратную связь. Используйте графики матча для объективной оценки.

Обсуждайте заботы игроков, помня об общекомандных целях. Рекомендуются проводить ежедневные, еженедельные индивидуальные и командные сборы, чтобы поддержать оптимальное общение между тренером и игроками.

Проводите дисциплинарные действия по необходимости (см. дисциплинарные процедуры).

Сохраняйте чеки на все затраты и ведите ежедневные записи затрат, чтобы поддерживать полную финансовую картинку.

Сообщайте результаты игроков ответственным организациям хотя бы дважды в неделю по факсу. Включайте такую информацию, как имя соперника, рейтинг и гражданство, круг, имя соперника в следующем кругу.

Поощряйте и тренируйте игроков, чтобы они брали инициативу в свои руки и сами наблюдали за аспектами их тренировок и подготовки к матчу. Чтобы развивать эту независимость и таким образом поддерживать уверенность игрока в себе, тренер должен настаивать на том, чтобы игроки брали на себя ответственность за следующие занятия:

- своевременная запись на одиночные и парные игры.

- нахождение парного игрока.

- игроки должны идти на парную игру сами.

- наблюдение за экипировкой, включая: натяжка струн, вода на корте, обувь и т.д.

- наличие денег в местной валюте.

- любые другие области, за которые, как считает тренер, должен отвечать игрок.

Однако, воспитывая и поощряя ответственность, тренер не может снять ответственность с себя, и ему следует дать игрокам понять, что он всегда может помочь при необходимости.

Подтверждайте бронирование билета за 72 часа до возвращения.

Получите информацию у турнирного судьи по поводу статуса мест "lucky loser". Они обычно имеются для игроков, достигших последнего круга квалификации.

Сделайте маленькие подарки всем, кто как-то помог команде на турнире.

Помните, что быстро проигравшие игроки нуждаются в вас так же (если не больше), как и выигрывающие.

### III. После поездки:

Сдайте отчет о поездке, включая финансовый отчет и отчеты об отдельных игроках, в течение двух недель после возвращения.

### IV. Дисциплинарные процедуры:

Представляя команду на международных командных теннисных соревнованиях, все члены команды (тренера и игроки) должны подчиняться правилам команды и спорта.

Следующие нарушения могут привести к увольнению игрока из команды:

Неадекватный уровень исполнения: от игрока ждут наибольших усилий в тренировках и матчах. Решение о том, соревновался ли игрок на оптимальном уровне исполнения, будет сделано тренером.

Неспособность завершить матч: игрок должен завершить матч работая, разве что он получил травму или заболел.

Употребление незаконных наркотиков или алкоголя: игроки не имеют права употреблять незаконные наркотики или алкоголь, ни при каких обстоятельствах.

Раздраженное поведение:

Нежелание сотрудничать с тренером, другими членами команды или официальными лицами турнира.

Незаконное поведение. Неуважительное поведение по отношению к тренеру и/или официальным лицам турнира.

Нарушение расписания: игрок обязан подчиняться расписанию, составленному командным тренером.

Любое другое нарушение, которое тренер считает разрушительным для команды.

Процедура, которой должен следовать тренер, в случае серьезного нарушения норм поведения описана ниже:

1. Словесное предупреждение.

2. Предупреждение в письменной форме (скопированное для ответственной организации).

3. Игрока отсылают домой за его счет.

**Заметка:** До принятия какого-либо конечного решения, тренеру следует проконсультироваться с соответствующим организатором команды (менеджер команды/ федерация и т.д.)

Следующие нарушения могут привести к приостановке участия игрока в действиях команды на один день и, например, отказать ему в деньгах на еду в этот день:

**Пунктуальность:** игрок, который не следует расписанию обедов, тренировок и других правил, установленных тренером.

**Недостаток усилий** во время тренировок.

Следует сделать одно предупреждение до наказания. О любом наказании, назначенном капитаном или тренером во время командных соревнований, следует сообщить в Национальную Ассоциацию или ответственную организацию.

### **3. ЧТО ДЕЛАТЬ ДО, ВО ВРЕМЯ И ПОСЛЕ МАТЧА (ТРЕНЕРУ И ИГРОКУ)**

(Basset, 1989; Crespo, 1994; LTA, 1995; Woods, 1987)

Следующие таблицы показывают обязанности тренера и игрока во время разных стадий матча.

## I. ОБЯЗАННОСТИ ТРЕНЕРА ОСТАВАЙТЕСЬ ЗА КОРТОМ

Стадия	Вне корта			На корте
1-2 недели перед матчем или турниром	<p>Планирование спортивных и неспортивных событий. Поездка на другие турниры с этими игроками. Администрация, встречи с родителями, спонсорами, тренерами и т.д.</p> <p>Постарайтесь завоевать доверие игроков: проводите с ними время на корте и за ним.</p> <p>Если вы работаете в команде, обменяйтесь мнениями об индивидуальных характеристиках каждого игрока</p>			<p>Тренировка игроков.</p> <p>Наблюдайте за тренировками</p>
Стадия	Планирование и общие вопросы	Техническая и тактическая работа	Физическая работа	Психологическая работа
День	<p>Узнайте расписание.</p> <p>Проверьте, подготовил ли игрок экипировку: ракетку, обувь. Проверьте, есть ли у игрока вода, полотенце, лед и т.д.</p> <p>Помогайте игроку советами (если это разрешено) ровно столько, сколько он хочет, чтобы ему помогали.</p>	<p>Помогите игроку проанализировать соперника.</p> <p>Помогите игроку развить главную стратегию и одну второстепенную.</p> <p>Поставьте конкретные упражнения для матча на тренировке.</p> <p>Следите за технической разминкой.</p> <p>Акцентируйте работу над сильными сторонами игрока (уверенность в себе).</p>	<p>Следите за физической разминкой игрока (до 15 минут) перед матчем..</p> <p>10 минут технической разминки</p>	<p>Напомните игроку основные принципы главной стратегии.</p> <p>Мотивируйте игрока положительно.</p>
Во время игры	<p>Найдите хорошее место для просмотра матча.</p> <p>Не так важно, видит ли игрок тренера во время матча.</p> <p>Не подсказывайте, если это не разрешается. Советуйте, если это разрешается.</p> <p>Если игрок выигрывает, удостоверьтесь в том, что он не теряет концентрацию.</p>	<p>Сконцентрируйтесь на матче.</p> <p>Ведите записи для обсуждения игры после матча (слабые стороны соперника, тактические и технические аспекты).</p> <p>Говорите ясно, фокусируйтесь на двух или трех главных идеях (если разрешено, например, неиграющему капитану).</p>	<p>Следите за своим несловесным общением.</p> <p>Покиньте трибуну, если вы слишком нервничаете и не можете держать себя в руках.</p>	<p>Всегда старайтесь поддерживать, оставаться спокойным, держать себя в руках и концентрироваться.</p> <p>Мотивируйте игрока положительно.</p> <p>Не злитесь из-за развития матча. Не разговаривайте с официальными лицами. Не угрожайте.</p>
После матча	<p>Если в этот же день предстоит другой матч, попросите о перерыве на отдых.</p> <p>Удостоверьтесь в хорошем восстановлении (расслабление, растяжка и т.д.). Применяйте выводы на корте.</p>	<p>Сделайте тактическое заключение о матче (подождите хотя бы 1 час для объективного обсуждения).</p> <p>Анализируйте матч независимо от результата.</p> <p>Заставьте игрока заполнить листок оценки матча.</p>	<p>Проконтролируйте восстановление. Еда, питье восстанавливают потерянную энергию/жидкость и т.д.</p>	<p>Всегда старайтесь поддерживать игрока.</p> <p>Мотивируйте игрока положительно.</p> <p>Не злитесь из-за результата. Будьте четкими в анализе. Спрашивайте "Как ты сыграл?", а не "Ты выиграл?"</p> <p>Контролируйте поведение игрока вне корта, если счет оказался неожиданным. Не говорите с игроком детально сразу же после матча.</p> <p>Прислушайтесь к мнению игрока, не думайте, что вы всегда правы.</p>

## II. Обязанности игрока

Стадия	Планирование и общие вопросы	Техническая и тактическая работа	Физическая работа	Психологическая работа
1-2 недели матча	Играйте тренировочные матчи или разминайтесь для турнира. Придерживайтесь углеводной диеты.	Делайте тренировки реалистичными со специальными упражнениями для игровых ситуаций.	Уменьшите количество физических тренировок для избежания истощения как физического/так и ментального.	На тренировках акцентируйте внимание на ментальных навыках.
За день до матча	Узнайте расписание. Подготовьте экипировку: ракетки, обувь и т.д.	Анализируйте соперника (ов). Разработайте главную стратегию и одну второстепенную (план Б). Выполняйте специальные упражнения для матча: от 1,5 до 2 часов.	* Расслабляющие физические упражнения.	Повторите основные задачи матча.
Вечер перед матчем	Придерживайтесь углеводной диеты. Избегайте еды, богатой жиром, и пейте много жидкости. Подготовьте экипировку: ракетки обувь и т.д. Хорошо выспитесь.		Сделайте обычную вечернюю растяжку. Выспитесь. Выполните расслабляющие упражнения.	Визуализируйте завтрашний матч.
День матча	Проснитесь хотя бы за три часа до игры. Поешьте (минимум за 3-4 часа до начала) углеводные блюда, с низким содержанием жира. Придите на место матча заранее (за 45 минут). Проверьте расписание, экипировку и переоденьтесь. Возьмите воду, тальк, полотенца, бутерброд, банан и т.д.	Техническая разминка: 1 час или 30 минут до начала матча, если это возможно. Потренируйте все удары и сыграйте несколько розыгрышей или геймов в конце. Прогрессивная разминка, продолжительность зависит от игрока (от 45 мин. до 1 часа 15 минут).	Физическая разминка: мягкий бег трусцой, упражнения на гибкость, растяжка. Разминка всех частей тела, но особенно плеч, рук локтей, кисти, и т.д. за 15 минут до матча. 10 минут разминки.	Повторите основные принципы главной стратегии. За 30 минут сделайте Ментальную разминку, чтобы добавить концентрацию и расслабление.
После матча	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Примите душ.</li> <li>• Продолжайте пить.</li> <li>• Поешьте углеводную пищу.</li> </ul>	Используйте подходящие упражнения, чтобы "очиститься" от матча. Сформируйте тактическое заключение о матче. Говорите об объективных вещах. Анализируйте матч независимо от счета.	Массаж, восстанавливающий душ, растяжка, бег трусцой и упражнения на гибкость.	Визуализируйте матч. Придите к конечному заключению о ментальном исполнении во время матча.

#### 4. РАЗВИТИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОТНОШЕНИЯ В ЮНЫХ ИГРОКАХ. (ZLESAK, 1995)

Развитие профессионального отношения в юных игроках является долгосрочным процессом. Тренер должен начать с влияния на игроков в этой области на ранней стадии их развития, начиная с обязанностей и заданий, которые соответствуют возрасту и зрелости игрока.

В эту таблицу включены задания, которые улучшают профессиональное отношение теннисистов на разных стадиях их развития.

До 12	До 14	До 16-18
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Самим подготавливать вещи.</li> <li>• Собирать сумки перед тренировкой.</li> <li>• Всегда приходить на тренировку во время.</li> <li>• Выучить основные правила тенниса.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Правильно разминаться.</li> <li>• Развивать правильный режим питья.</li> <li>• Заявляться на соревнования.</li> <li>• Находить игрока для игры в паре.</li> <li>• Относить ракетки на перетягивание струн.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Тренироваться качественно и интенсивно без тренера</li> <li>• Поддерживать эмоциональный контроль.</li> <li>• Заказывать тренировочные корты и доставать тренировочные мячи.</li> <li>• Находить разных партнеров для тренировок.</li> <li>• Организовывать подъем.</li> <li>• Исследовать своего будущего соперника.</li> <li>• Поддерживать правильные привычки питания.</li> <li>• Найти собственный наиболее эффективный способ подготовки к матчу.</li> <li>• Сложить сумку для следующего матча.</li> <li>• Натягивать струны, если дома.</li> <li>• Полностью понимать турнирные уровни, систему рейтинга и правила тенниса.</li> <li>• Узнавать, когда предстоит следующий матч.</li> <li>• Вести журнал.</li> </ul>

Работа тренера заключается в том, чтобы помогать игрокам в выполнении этих заданий, чтобы сделать игроков менее зависимыми от тренера.

## II. Структура международных турниров

Любой тренер, путешествующий с передовыми игрокам должен знать о разных уровнях международной структуры турниров. Эти уровни кратко описаны ниже.

### 1. МЕЖДУНАРОДНАЯ ТЕННИСНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

#### I. Общие характеристики:

Международная теннисная федерация (ITF) - это:

Мировое управление тенниса, включая теннисные встречи юниоров, взрослых, ветеранов инвалидов во всем мире.

Организация, отвечающая за создание и исполнение Правил по Теннису, включающих технические особенности кортов и экипировки.

Преданная теннису и развитию игры с самых низов, вовлекает как можно больше людей посредством Мировой Программы Развития.

Отвечающая за организацию круглогодичного цикла женских и мужских профессиональных турниров для постоянно прибывающих игроков.

Отвечающая за нижеследующие индивидуальные и командные соревнования по теннису.

## II. Ответственность за чемпионаты:

Международные командные теннисные соревнования:

Кубок Дэвиса NEC (для мужчин).

КВ Кубок Федерации (для женщин). Кубок Хогтмана (смешанный).

ITF Sunshine Cup и Континентальный Кубок Connolly (для юношей и девушек до 18).

Юношеский Кубок Мира NEC (для юношей и девушек до 16).

Мировой Юношеский Теннис (World Junior Tennis) (для юношей и девушек до 14).

Кубок Италия (для мужчин в категории до 35).

Dubler Кубок (для мужчин до 45).

Кубок Австрия (для мужчин до 55).

Кубок Фон Крамма (для мужчин до 60).

Кубок Британия (для мужчин до 65).

Кубок Крофорда (Crawford) (для мужчин до 70).

Молодой Кубок (для женщин до 40).

Кубок Буэно (для женщин до 50).

Кубок Алисы Марбл (для женщин до 60).

ITF Индивидуальные чемпионаты мира для ветеранов.

ITF также санкционирует и признает следующие соревнования:

Четыре чемпионата Большого Шлема, Открытый Чемпионат Австралии, чемпионаты Ролан Гаррос, Уимблдон, Открытый Чемпионат США. ITF также признает Кубок Большого Шлема Compaq.

Международные теннисные чемпионаты: Открытый Чемпионат Японии, Итальянские чемпионаты, Международные чемпионаты Испании, Открытый Чемпионат Швейцарии Открытый Чемпионат Германии.

## III. Большой Шлем: Открытый чемпионат Австралии, Ролан Гаррос, Уимблдон, Открытый чемпионат США:

Весь мир сосредотачивается на теннисе, когда игроки собираются на четыре величайших теннисных турнирах - Открытый Чемпионат Австралии Форд, Ролан Гаррос, Уимблдон и Открытый чемпионат США. Известные как Чемпионат Большого Шлема, эти события каждый год доставляют зрителям и игрокам захватывающие и уникальные моменты, которые делают историю эта игры такой памятной. Четыре из ведущих Национальных Ассоциаций ITF и, в случае с Уимблдоном объединенный комитет Менеджмента, состоящий из всех Теннисных и Крокетных Клубов Англии Теннисной Ассоциации Великобритании - владеют и организуют эти независимым краеугольные камни тенниса.

В 1989 году Большой Шлем впервые объединил силы для формирования комитета Большого шлема, Комитет Большого Шлема отвечает за координацию Правил Большого Шлема.

В сотрудничестве с ITF, Большой Шлем также владеет Кубком Большого Шлема Compaq который отдал 48 миллионов долларов игрокам и

больше 16 миллионов на международное развитие тенниса посредством Фонда Развития Большого Шлема.

## 2. МУЖСКОЙ ТЕННИС

### I. Большой Шлем: (см. выше).

### II. АТР Тур и АТР Чемпионаты:

Тур АТР проводит мужской тур, состоящий из 80 однедельных турниров в 40 странах. Категории турниров:

Мировые серии: от \$125,000 до \$1,375,000

Чемпионские серии: от \$625,000 до \$1,500,000

Турниры серии Super 9: от \$2,250,000 до \$3,300,000

Чемпионаты мира АТР тура в конце каждого года включают восемь игроков с наивысшим рейтингом. АТР, также, имеет чемпионаты по парной игре в конце года. Очки, набираемые в каждом из этих турниров, расписаны ниже.

### Распределение турнирных очков

Следующие турнирные очки записываются проигравшему в указанном круге:

	Полное финансовое обязательство	КОМПЬЮТЕРНЫЕ ОЧКИ								
		В	Ф	ПФ	ЧФ	16	32	64	128	
	\$									
БОЛЬШОЙ ШЛЕМ	5,000,000	760	545	330	165	83	42	21	1	
	4,750,000	750	537	325	163	82	41	20	1	
ЧЕМПИОНАТЫ АТР ТУРА (одиночные и парные)	4,500,000	740								
	4,250,000	730 Очки присуждаются непобежденному								
	4,000,000	720 игроку в турнирах, проходящих по .								
	3,750,000	721 круговой системе 710								
СЕРИИ МЕРСЕДЕС SUPER 9	2,250,000	370	265	160	80	40	20	10	1	
СЕРИИ ЧЕМПИОНАТОВ	1,500,000	320	228	135	68	34	17	1		
	1,375,000	310	220	130	65	33	17	1		
	1,250,000	300	213	125	63	32	16	1		
	1,125,000	290	205	120	60	30	15	1		
	1,000,000	280	198	115	58	29	15	1		
	875,000	270	190	110	55	28	14	1		
	750,000	260	283	105	53	27	14	1		
	625,000	250	175	100	50	25	13	1		
МИРОВЫЕ СЕРИИ	1,375,000	250	183	115	58	29	15	1		
	1,250,000	240	175	110	55	28	14	1		
	1,125,000	230	168	105	53	27	14	1		
	1,000,000	220	160	100	50	25	13	1		
	875,000	210	153	95	48	24	12	1		
	750,000	200	145	90	45	23	12	1		
	625,000	190	138	85	43	22	11	1		
	550,000	180	130	80	40	20	10	1		
	475,000	170	123	75	38	19	10	1		
	400,000	160	115	70	35	18	9	1		
	325,000	150	108	65	33	17	1			
	250,000	140	100	60	30	15	1			
175,000	130	93	55	28	14	1				

Если игрок (или пара) выигрывает, например, из-за отказа соперников, бонус не дается. Если матч начался, должны быть назначены соответствующие бонусные очки.

Все матчи Большого Шлема и лучшие из пяти финальных матчей Турниров Mercedes Super 9 должны получить двойной бонус.

## Одиночные:

Рейтинг	Бонус
1	50
2-5	45
6-10	36
11-20	24
21-30	18
31-50	12
51-75	6
76-100	3
101-150	2
151-200	1

## Парные:

Рейтинг	Бонус
2-3	50
4-10	45
11-20	36
21-40	24
41-60	18
61-100	12
101-150	6
151-200	3
201-300	2
301-400	1

**III. Челленджер:**

Нижеописанные соревнования ATP Тура являются серией турниров, называемых Челленджер. Они управляются объединенным комитетом ATP Tour / ITF Challenger Committee. Призовые деньги варьируют от \$25,000 + Ндо US \$125,000 и компьютерные очки распределяются таким образом:

	Полное финансовое обязательство		КОМПЬЮТЕРНЫЕ ОЧКИ						
	\$	В	Ф	ПФ	ЧФ	16	32	64	128
ЧЕЛЛЕНДЖЕРЫ	125,000+Н	100	73	45	23	12	1		
	125,000	90	65	40	20	10	1		
	100,000	80	58	35	18	9	1		
	75,000	70	50	30	15	8	1		
	37,500+Н	65	47	28	14	7	1		
	50,000	60	43	25	13	7	1		

**IV. Мужской Тур ITF:**

Мужской Тур ITF состоит из турниров Satellite и Futures. Satellite Тур - включает 4 недель турниров. Первые три недели имеют сетку из 32 с 8 местами, оставленными для игроков и квалификации, 20 местами, оставленными для игроков с высоким рейтингом и 4 местами для игроков (wild cards), выбранных национальной ассоциацией, «хозяйкой» турнира. В конце первых турниров, лучшие 24 игрока выходят в 4-й турнир (мастера). Только эти 24 игрока получают очки мирового рейтинга.

Разрастание мужского Satellite Тура сильно увеличило игровые возможности в последние несколько лет. В 1998 году произойдет еще больший рост с введением однонедельного турнир известного как Futures на этом начальном уровне.

Satellite и Futures организованы отдельными Национальными Ассоциациями и многие субсидируются Фондом Развития Большого Шлема. Мужской ITF-Тур является первым уровнем возможности для профессиональных игроков чтобы получить компьютерные очки рейтинга. Удачное выступление на турнирах Satellite-тур Futures позволяет игроку двигаться вверх по лестнице соревнований.

В Satellite-Туре рейтинговые очки даются, базируясь на турнирных очках, выигранных на протяжении всего тура. Высшие 24 игрока, которые квалифицированы как мастера, могут выиграть очки. В конце \$25,000-турнира, очки распределяются следующим образом (сетка из 32):

94-80 турнирных очков	40 очков
79-73	39
72-67	38
66-62	37
61-58	36
57-56	35
55-39	34-19
38-33	11
32-30	10
29-28	9
27-26	8
25-23	7
22-20	6
19-17	5
16-14	4
13-12	3
11-10	2
9	2
8-4	1

Победитель тура также получает бонус из 10 очков. Финалист получает бонус из 5 очков.

Следующий рейтинг может использоваться как основание для начального уровня к прямому приему на турниры:

Без рейтинга – 600	Квалификация Satellite Circuit
• 600 – 300	Основная сетка Satellite Circuit
• 400 – 250	Квалификация Челленджера
• 300 – 130	Квалификация игр Большого Шлема
• 250 – 100	Основная сетка Челленджера / Квалификация игр АТР тура
АТР турниры	
• 130 – 1	Основная сетка игр АТР Тура
• 110 – 1	Основная сетка Большого Шлема

### 3. ЖЕНСКИЙ ТЕННИС

#### I. Игры Большого Шлема: (см. выше)

#### II. WTA Тур:

WTA Тур состоит из приблизительно 60 игр в 25 странах на четырех континентах. Более 1000 игроков получают рейтинг в рейтинге WTA Тура. Каждый год Тур заканчивается **Chase Championships** в Нью-Йорке. Турниры организуются в соответствии с призовыми деньгами.

#### III. Женский ITF-ТУР:

Женский ITF - ТУР предлагает:

Более 250 турниров в год с призовыми деньгами в общей сложности около \$55,000,000 ежегодно.

Пять уровней призовых денег:

US \$5,000  
 US\$10,000  
 US \$25,000  
 US \$50,000  
 US \$75,000

Соревнования проходят в более 63 странах мира.

Фонд Развития Большого Шлема помогает профинансировать многие из этих соревнований. Следующий рейтинг может быть использован как приблизительное руководство по входному уровню для прямого принятия на турнир:

Без рейтинга – 600	Квалификация \$10,000
600 – 300	Основная сетка \$10,000/ Квалификация \$25,000
300 – 225	Основная сетка \$25,000/ Квалификация \$50,000- \$75,000
225 - 175	Основная сетка \$50,000
175 – 120	Основная сетка \$75,000
150 – 100	Основная сетка \$107,000 (IV Категории)
250 – 120	Квалификация Большого Шлема
120 – 0	Основная сетка Большого Шлема
100 +	Основная сетка II-III Категорий
50 +	Основная сетка I Категории

Следует помнить, что уровни варьируются в зависимости от географического положения и расписания.

#### 4. КУБОК ДЭВИСА

Кубок Дэвиса - это самое большое ежегодное командное соревнование и в 1999 году будет отмечаться его столетие. Наиболее престижное международное командное соревнование дает игрокам возможность представить их страну и, таким образом, требует уникальные качества от соперников.

В спорте, который в действительности является индивидуальным, удачное выступление на Кубке Дэвиса сопряжено с командным духом, когда даже самый успешный игрок должен оставить свое «я» позади.

Категория I:	7 турниров категории I с минимальным призовым фондом \$926,250 каждый.
Категория II:	В категории II 15 соревнований, каждое с минимальным призом в \$450,000. К тому же, существует так же два соревнования II категории с Особым Статусом, каждое с минимальным призом в \$250,000
Категория III:	В категории III 13 соревнований, каждое с минимальным призом в \$164,250.
Категория IV:	В категории IV 13 соревнований, каждое с минимальным призом в \$ 107,500.

В 1998 году 131 нация участвовала в Кубке Дэвиса, включая Гондурас, Нидерландские Антильские острова, Вирджинские острова, Ирак, Мадагаскар и Уганда. Все эти страны участвовали впервые.

### **I. Формат Кубка Дэвиса:**

В мировой группе, 1-й и 2-й группах, каждый матч состоит из четырех одиночных и одной парной игры, сыгранных за три дня двумя одиночными игроками и парой из каждой страны.

Нацию может номинировать максимум четырех игроков для каждого матча, из них выбираются двое для одиночной игры.

16 соревнующихся наций спорят за кубок Дэвиса в Мировой группе, тогда как остальные страны соревнуются за выход в элитную Мировую группу из четырех региональных зон.

Ежегодные соревнования мировой группы состоят из четырех раундов, сыгранных на протяжении четырех отдельных недель календарного года, с финалами в ноябре-декабре.

### **II. История Кубка Дэвиса:**

**1899:** Студент Гарварда, Дуайт Филли Дэвис, предлагает идею соревнования между США и Великобританией на подобие регат Кубка Америки. За \$1000 он приобретает огромный серебряный кубок для пунша, который и становится трофейным Кубком Дэвиса.

**1900:** Первый матч на Кубок Дэвиса происходит в Лонгвуд Крикет Клубе в Бостоне как дружеская встреча между британцами и американцами. Капитаном американской команды был сам Дуайт Дэвис, который выиграл все три своих матча, американцы выигрывают в финале со счетом 5-0.

**1904:** Бельгия и Франция присоединяются к Британским островам. Страны соревнуются «на вылет», дома или на чужой территории в Европейской зоне, при чем победитель встречается в Challenge Round с обладателем титула. В финале британцы побеждают новичков бельгийцев 5-0.

**1923:** Создается американская зона, которая включает США, Японию, Канаду, Австралию и Гавайи. Европейская зона объединяет Францию, Данию, Румынию, Испанию, Великобританию, Бельгию, Швейцарию, Чехию, Словакию, Ирландию, Индию, Голландию, Италию и Аргентину.

**1960:** Теперь Кубок Дэвиса объединяет 30 наций, соревнующихся в трех разных зонах: американская, европейская и восточная.

**1972:** Отмена системы Challenge Round означает, что обладатель титула должен соревноваться с самых первых кругов.

**1981:** Впервые Кубок Дэвиса получает спонсорскую поддержку ОТНЕС, японской корпорации телекоммуникаций и электроники, позволяя ввести призовые деньги, которые, вместе с платежами от телевидения и рыночной прибыли, направляются напрямую в Национальные Ассоциации, которые поддерживают теннис в каждой стране.

Изменяется так же формат соревнования и формируется мировая группа из 16 сильнейших наций, из которых возникает действительный чемпион. Установлена система продвижения и понижения между мировой группой и зональными группами.

1997: 127 наций входят в Кубок Дэвиса by NEC, увековечивая статус соревнования, как самого большого ежегодного командного соревнования в спорте.

### III. Структура Кубка Дэвиса:

Существует пять подразделений Кубка Дэвиса:

Мировая группа:	Лучшие 16 наций. Каждая встреча состоит из 5 матчей, по 5 сетов каждый.
Группа I:	Следующие 24 нации, соревнующиеся в трех разных регионах "на вылет". Каждая встреча состоит из 5 матчей, по 5 сетов каждый.
Группа II:	Следующие 32 нации, соревнующиеся в трех разных регионах "на вылет". Каждая встреча состоит из 5 матчей, по 5 сетов каждый.
Группа III:	Следующие 32 нации, соревнующиеся регионально по круговой системе на вылет в группах по 8 наций, играют на протяжении недели в одном, или двух местах. Каждая встреча состоит из 2 одиночных игр и одной парной, из 3 сетов.
Группа IV:	Оставшиеся команды соревнуются регионально по круговой системе в группах по 5-8 стран в одном или двух местах. Форма очень схожа с группой III.

Каждый год 8 выигравших команд из группы I продвигаются в круг квалификации миров' группы, чтобы соревноваться с 8 проигравшими в первом круге мировой группы. Восемь победителей будут соревноваться в мировой группе в следующем году. Четыре команды продвигаются из группы II в группу I и 8 команд продвигаются из группы III в группу II. Восемь наций поднимаются из группы IV в группу III.

### 5. KB FED CUP (КУБОК ФЕДЕРАЦИИ)

Кубок Федерации - главное в мире командное соревнование среди женщин. В 1998 году в нем принимали участие 100 стран. Кубок Федерации уже привлек лучших теннисисток планеты, таких как Билли Джин Кинг, Вирджиния Уайд, Крис Эверт, Мартина Навратилова, Штеффи Граф, Мартина Хингис, Яна Новотна, Аранта Санчес Викарио, Моника Селеш, Мари Пирс, Мэри Джо Фернандес, Кончита Мартинес и Линдсей Дэвенпорт, каждая из которых представляла свою страну.

#### I. Структура Кубка Федерации:

Организован по типу Кубка Дэвиса с мировой группой I и мировой группой II, в каждую входит по 8 стран.

Матчи играют дома и в странах соперника и состоят из четырех одиночных и одной парной игры, сыгранных за два дня, с продвижением и понижением между мировыми группами региональными квалификациями.

Матчи в региональных квалификациях - для Европы/Африки, Америки и Азии/Океании продолжают проходить на основе круговой системы, когда каждый матч состоит из 2 одиночных и одной пары в день. В заключение круга, две высшие команды выходят в сет «на вылет». Выигрывающая команда в каждой группе квалификации выходит вперед для соревнования в повторной игре после ничьей для продвижения.

## II. История Кубка Федерации:

**1923-1989:** Кубок Уайтмен: Ведущая американская теннисистка Хейзел Хотчкис Уайтмен учреждавшая Кубок Уайтмен: ежегодное соревнование между США и Великобританией.

**1962:** ITF AGM принимает предложение Мари Хардуик Хэйр, игрока на Кубке Уайтмен, о том что международные командные соревнования для женщин следует проводить ежегодно за одну неделю и в одном месте.

**1963:** ITF начинает празднование 50-летия Кубка Федерации с 16 командами, соревнующимися на посвященных этому играх. США побеждает Австралию в финале в королевском клубе Лондона **1980:** Кубок Федерации впервые получает спонсорскую поддержку от NEC, что позволило установить призовые деньги.

**1992:** Введена региональная квалификация для размещения постоянно увеличивающегося количества вступающих игроков, чтобы 32 команды соревновались в одном месте во Франкфурт Германия.

**1995:** С введением новой структуры соревнование переименовывается в KB FED CUP.

### 6. NORMAN CUP

В 1996 году, ITF санкционировала Norman Cup, как международные смешанные командные соревнования. Это соревнование происходит в Burswood International Resort Casino в Пер Австралия, в конце декабря или начале января восемь команд соревнуются за призовые деньги свыше \$800,000 в этом новогоднем чемпионате. Команды формируют две группы по четыре лучшей страной каждой группы, выступающей в финале.

### 7. COMPAQ GRAND SLAM CUP

Начатый в 1990 году, Compaq Grand Slam Cup приглашает 16 лучших мужчин теннисистов самых сложных турниров, Чемпионатов Большого Шлема - Открытый Чемпионат Австрали Ролан Гаррос, Уимблдон и Открытый Чемпионат США - для соревнования в известном Олимпийском зале Мюнхена, Германия. Кроме шести миллионов долларов призовых денег каждый победитель Кубка Большого Шлема получает \$250,000. Предыдущими победителями были: Сампрас (дважды), Уитон, Ларсон, Штих, Корда, Иванишевич и Беккер.

### 8. ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ

Теннис вернулся в Олимпийские игры как полноценный спорт с медалями в Сеуле в 1988 году после отсутствия в 64 года.

Это был один из первых видов спорта на первой современной Олимпиаде в Афинах в 1896 году и присутствовал во всех Олимпийских играх до Парижа, в 1924 году.

Его восстановление было результатом многолетней кампании, которую начал Генеральный Секретарь ITF, Дэвид Грей и затем Президент, Филипп

Шатриер, чья инициатива и целенаправленность были вознаграждены в 1984 году, когда теннис был представлен как демонстрационный спорт - с ограничением для игроков до 21 - на играх в Лос Анжелесе. Он так же был демонстрационным видом спорта в Мехико в 1968 году.

Ко времени Игр в Барселоне в 1992 году, теннис был твердо установлен как один из наиболее постоянных и наиболее привлекательных соревнований в Олимпийской программе, в них участвовало 64 игрока в женском и мужском одиночном теннисе и 32 команды в парных соревнованиях.

В 1996 году на Играх в Афинах все матчи игрались в 3 сетах, кроме мужских одиночных и парных финалов, которые игрались в пяти сетах.

## **9. ITF ТУРЫ ЮНИОРОВ**

Среди наций-членов ITF турниры игроков до 18 проходят на протяжении года. В 1997 году по Юниорскому Календарю ITF прошло 156 соревнований в 94 странах мира.

### **I. Как работает Тур?**

Турниры оцениваются в зависимости от уровня входа, награждая большими очками восемь основных турниров, которые включают четыре юношеских турнира Большого Шлема.

Чтобы подойти для рейтинга в конце года, игроку необходимо соревноваться в шести турнирах, три из которых должны проходить за границей и три турнира должны иметь статус группы А. Турнир считается подходящим для бонусных очков, и очки так же даются за региональные соревнования и командные соревнования.

Результаты более 4,500 соперников вводятся в компьютер ежегодно в главном управлении ITF в Лондоне, чтобы провести официальный Юниорский Мировой Рейтинг для одиночных и парных игроков. Игроки должны включаться в турниры, санкционированные ITF, национальной ассоциацией.

### **II. Юношеские соревнования в мире:**

Игроки, лидирующие в одиночных и парных рейтингах в конце года, объявляются чемпионами мира среди юниоров и чествуются вместе с чемпионами мира на торжественном обеде во время Ролан Гарроса.

Среди тех, кто достиг высоких титулов юношеского Большого Шлема, такие известные игроки как, например, Пат Кеш, Стефан Эдберг, Иван Лендл, Хана Мандликова, Габриэла Сабатини и Мартина Хингис.

Стефан Эдберг - чемпион мира среди юниоров в 1983 году, является единственным игроком, который завоевал юношеский Большой Шлем, выиграв юношеские титулы на Открытом Чемпионате Австралии, Ролан Гарросе, Уимблдоне и Открытом Чемпионате США в один год.

1998 г. Таблица очков (Турниры и региональные чемпионаты):

	A	1	2	3	4	5	B1	B2	B3
Победитель	250	150	100	60	40	30	180	120	80
Финалист	180	100	75	45	30	20	120	80	50
Полуфиналисты	120	80	50	30	20	15	80	60	30
Четверть финалисты*	80	60	30	20	15	10	60	40	15
Проигравшие в последних 16**	50	30	20	15	10	5	30	25	5
Проигравшие в последних 32***	30	20	-	-	-	-	20	10	-

Только если 16 или больше игроков в сетке (исключая отказы). Только если 32 или больше игроков в сетке (исключая отказы). Только если 64 или больше игроков в сетке (исключая отказы).

### 10. ITF SUNSHINE CUP И ITF CONOLLY CONTINENTAL CUP

В 1997 г. ITF приняло право собственности и ответственность за Sunshine Cup (основанный в 1958 г.) и за Connolly Continental Cup (основанный в 1976 г.), которые благоприятствуют командным соревнованиям среди лучших в мире теннисистов до 18 лет. Эти соревнования, которые проводятся в конце года во Флориде, США, для многих игроков являются последней остановкой перед тем, как они вступят в полноценный профессиональный взрослый теннис.

### 11. ЮНОШЕСКИЙ КУБОК МИРА NEC

В 1985 году ITF начало проводить Юношеский Кубок Мира, международное командное соревнование для игроков до 16 лет, открытое для всех наций-членов ITF. Шестнадцать команд юношей \ девушек выходят из битвы в пяти региональных квалификациях по всему миру, чтобы соревноваться в финальной борьбе, которая продолжается одну неделю. Турнир проводится на разных континентах каждый год. В 1997 г. в соревновании участвовало 92 нации.

Участие в Юношеском Кубке Мира NEC часто является большим шагом к международному; признанию для многих игроков. Джим Курье и Майкл Чанг из США, Горан Иванишевич из Хорватии, Евгений Кафельников из России, Андрей Медведев из Украины, Анке Хубер из Германии и обладательница золотой Олимпийской медали 1996 года Линдсей Девенпорт из США - это только несколько современных игроков высшего класса, которые соревновались в этом командном первенстве для юниоров.

### 12. ЮНОШЕСКИЕ ЧЕМПИОНАТЫ МИРА ПО ТЕННИСУ

Юношеские Чемпионаты Мира по теннису стали проводиться с 1991 г. и являются мировым] командными соревнованиями для юношей и девушек до 14 лет. Команды соревнуются в пят] региональных квалификациях, чтобы выиграть место среди шестнадцати лучших. Финальная; стадия каждый год проходит в Японии. В 1997 году в этом соревновании принимали участи' теннисисты из 81 стран мира.

Игроки, которые начинали свой международный теннис в этом соревновании и с тех пор завоевали титулы юношеского Большого Шлема: Мейлен Тю, 1994 г. US Open одиночные среди девушек; Сиобан Дрейк-Брокман, 1995 г. Ford Australian Open одиночные среди девушек; Бьорн Ренквист, 1996 г. Australian Open одиночные среди юношей; Альберто Мартин, 1996 г. French Open одиночные среди юношей.

### **13. РЕГИОНАЛЬНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ (ДО 14 И ДО 16)**

Для игроков до 14 и до 16 лет ежегодно проводится множество соревнований, санкционированных региональными ассоциациями. Сейчас ежегодно проходят турниры в: Европе (ЕТА), Центральной Америке и на Карибских островах (СОТЕСС), Южной Америке (COSAT) и Азии (АТФ). Департамент развития ИТФ финансирует и проводит региональные соревнования до 14 лет в Восточной Африке, Южной Африке, Западной Азии, Восточной Азии, Карибах, Восточной Европе. Многие из лучших игроков этих региональных ИТФ турнирах попадают в юношеские турнирные команды ИТФ. Однако в возрастных группах до 14 и до 16 нет официального рейтинга ИТФ.

### **14. НАЦИОНАЛЬНЫЕ ТУРНИРЫ**

Каждая страна ежегодно проводит определенное количество юношеских и взрослых соревнований. Эти соревнования обычно используются, как основа для определения национального рейтинга и определяет, какие игроки могут получить возможность участвовать на международных соревнованиях.

## **III. Путь профессионального роста для юных теннисистов**

### **1. ПУТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РОСТА ДЛЯ ЮНЫХ ТЕННИСИСТОВ**

Рекомендуемый путь профессионального роста для юноши или девушки: Достичь высших 2 мест юношеского национального рейтинга страны.

Сконцентрироваться на региональных турнирах до 14—16, стремясь к наивысшему региональному рейтингу.

Сконцентрироваться на игре в ИТФ Junior Circuit и постараться войти в 20 лучших игроков юношеского мирового рейтинга ИТФ. Этот рейтинг позволяет участвовать в турнирах группы А (включая четыре турнира Юношеского Большого Шлема). Юниор, входящий в 20 лучших, должен постараться играть несколько недель профессиональных соревнований в год для опыта.

Как только игрок вошел в 20 лучших, он должен сфокусироваться на улучшении своего профессионального рейтинга, в основном играя во взрослых соревнованиях, но и участвуя в престижных юношеских турнирах группы А.

Исследования показали, что 50% игроков, входящих в юношескую мировую десятку, затем вошли в 100 по профессиональному рейтингу.

## 2. ЭВОЛЮЦИЯ УЧАСТИЯ ИГРОКА В ТУРНИРАХ

Заметьте: по физическим и психологическим причинам, описанным в главе о женском теннисе, возраст девушек может быть на 2 года меньше.

Ниже приведен приблизительный план, который должен помочь тренерам и игрокам в организации расписания соревнований на год.

Возраст	Тип турнира	К-во недель году	К-во матчей в году	Прибл. рейтинг	Прибл. стоимость в год
12-14	<ul style="list-style-type: none"> <li>Национальные юношеские</li> <li>Международные юношеские (Юношеский Чемпионат Мира)</li> <li>Национальные взрослые турниры.</li> <li>Командные/ Клубные</li> <li>Женский Тур (\$10,000)</li> </ul>	5-10 2-5 4-8 3-6 1-2 Итого: 15-31	60/70 одиночных 25/45 парных	Национальная Возрастная группа: 1 Юниорский ITF (девушки - лучшие 100) Региональный Юношеский рейтинг: входить в 30. АТР: никакого WTA: 1.000-800	7000 долларов
15-17	<ul style="list-style-type: none"> <li>Национальные юношеские</li> <li>Международные юношеские (Юношеский Кубок Мира NEC)</li> <li>Национальные взрослые турниры.</li> <li>Командные/ Клубные</li> <li>Женский и мужской</li> <li>Туры (\$25,000-50,000)</li> </ul>	2-4 5-10 5-10 2-4 2-5 Итого: 16-33	70/80 одиночных 30/50 парных	Национальная возрастная группа: 1 Юниорский ITF (входить в 50) АТР: 800 WTA: 800-200	12.000 долларов
17-18	<ul style="list-style-type: none"> <li>Национальные юношеские</li> <li>Международные юношеские (ITF Sunshine и Conolly Continental Cup)</li> <li>Национальные взрослые турниры.</li> <li>Командные/ Клубные</li> <li>Женский и мужской Туры (\$25,000-50,000)</li> <li>Challenger или турниры WTA</li> </ul>	1-2 10 5-10 2 12 2 Итого: 32-38	80/90 одиночных 35/55 парных	Национальный Возрастная Группа: 1 Юниорский ITF (входить в 20) АТР: 300 WTA: 250-80 Командный Кубок Дэвиса	15.000 долларов
19 и старше	<ul style="list-style-type: none"> <li>Национальные призовые деньги.</li> <li>Командные/ клубные</li> <li>Женский и мужской Туры (\$25,000-75,000)</li> <li>Challenger</li> <li>Турниры WTA/ АТР</li> <li>Большой Шлем/ Дэвис/ Кубок Федерации</li> </ul>	5 2 8-10 3-6 2-8 2-4 Итого: 22-35	80/9 одиночных парных ТВА	Национальный: первые 2 АТР: 150 WTA: 100	25.000 долларов (призовые деньги могут перевесить стоимость)
21 и старше	<ul style="list-style-type: none"> <li>Challenger</li> <li>Турниры WTA/ АТР</li> <li>Большой Шлем</li> <li>Дэвис/ Кубок Федерации</li> </ul>	10 13 4-8 4 Итого: 31-35	80/90 одиночных парных ТВА	Национальный: 1-Ю АТР: 100-20 WTA: 50-0	Уравнены выигрышем. начинаю! зарабатывать деньги

**ЗАМЕЬТЕ:** Показательные матчи не включены.

Определяя, в каких турнирах будет участвовать игрок, тренер должен помнить о поддержании соотношения выигрыш: проигрыш = 2:1. Поэтому, если теннисист играет взрослые турниры ITF и проигрывает в первом круге, следует вернуться назад на некоторое время и сыграть больше в юношеских соревнованиях, чтобы выиграть больше матчей. Информация, представленная выше, является только принципом, на котором

игроки могут сфокусироваться в разном возрасте. Так как девочки взрослеют раньше юношей (приблиз. на 2 года), они могут начать играть в профессиональном теннисе раньше, чем мужчины.

#### **IV. И так... Практические применения в поездках с турнирными игроками**

Тренер должен играть разные роли, путешествуя с командой теннисистов.

Обязанности тренера команды включают действия, которые следует произвести еще до отъезда (например, наладить контакт с игроками), во время поездки (например, тренировки) и после возвращения (например, написание финансовых и технических отчетов).

Дисциплинарные процедуры крайне важны в поездке команды. Тренеру следует удостовериться в том, что игроки знают о дисциплинарных процедурах с самого начала путешествия.

Тренер и игроки должны знать свои обязанности за 1-2 недели до матча или турнира, вечер перед турниром, день перед турниром, во время матча и после матча, на корте и за ним. Они должны следовать четким рутинам, включающим общее планирование, техническую и тактическую работу, физическую и психологическую работу.

К тому же, важно, чтобы тренер постоянно старался развить профессиональное отношение в юных игроках, постепенно давая им больше обязанностей во время тура (например, собрать сумки, заявиться на турнир, заказать корт для тренировок и т.д.).

Работа тренера заключается в помощи игрокам в исполнении таких заданий для того, чтобы игроки меньше зависели от тренера.

Знание структуры международного тенниса необходимо и тренеру и игрокам, которые хотят участвовать в юношеских и профессиональных соревнованиях.

Международная Теннисная Федерация (ITF) - это управление игрой в теннис. Она ответственна за Кубок Дэвиса, Кубок Федерации, Кубок Хопмана, Кубок Большого Шлема, некоторые другие международные командные соревнования, теннис для ветеранов, для инвалидов, юношеский теннис, мужской и женский Туры и Олимпийские матчи. ITF так же санкционирует некоторые международные теннисные соревнования и четыре турнира Большого Шлема.

Мужской теннис, в основном, состоит из турниров Большого Шлема, Кубка Большого Шлема, ATP Tour (Mercedes Super 9 Series, Championships Series, World Series, Challengers), чемпионатов ATP и мужского Тура ITF.

Женский теннис, в основном, состоит из турниров Большого Шлема, WTA Tour (категории I - IV), чемпионатов WTA и женского Тура ITF.

Юношеский теннис, в основном, состоит из Тура мирового юношеского рейтинга ITF, юношеского Кубка Мира NEC, юношеских теннисных Чемпионатов Мира, региональных турниров до 14 лет, до 16 лет, и национальных турниров.

Рекомендуемый путь профессионального роста для теннисиста: играть во всех региональных турнирах (14-16 лет), затем играть ITF Junior Circuit (16-18 лет). Начав на низких уровнях профессионального тура (от 18 лет), переходить в исключительно мужские и женские турниры.

### Планирование соревнований

Имя игрока: \_\_\_\_\_ Национальность: \_\_\_\_\_ Дата рождения \_\_\_\_\_

Национальный рейтинг: \_\_\_\_\_ Международный рейтинг: \_\_\_\_\_

Тренер: \_\_\_\_\_

### Расписание на год

Неделя	Тренировка	Отдых	ТУРНИР (см. ключ)				К-во сыгранных матчей	
			Уровень	Возрастная группа	Место	Поверхность	О: одиночные	П: парные
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								
31								
32								
33								
34								
35								
36								
37								
39								
40								

Уровень турнира - пожалуйста, вводите следующие коды в соответствии с уровнем:

1 = Национальный уровень.

2= Международные Юношеские Игры (ITF, до 18, Региональные до 14/16 и т.д.).

3= Профессиональные игры (мужской и женский Тур, Челленджер и т.д.) т.е. турниры, которые дают АТР/WTA очки мирового рейтинга.

4= Другие, пожалуйста, объясните.





## Глава 16

## Особенности женского тенниса

*«Я узнала, что матчи выигрываются на тренировочных кортах, в зале и в голове.»*

**Мартина Навратилова**

### **I. Введение**

Чтобы успешно работать с теннисистками, тренерам необходимо понимать широкий спектр особенностей, связанных с развитием женского тенниса.

Естественно, существует много различий между мужским и женским теннисом. Однако, наблюдая за работой тренеров, работающих и с мужчинами и с женщинами, можно заметить очень мало различий. Однако во многих других видах спорта очень важны особые функциональные и физические черты женщин.

Обычно существуют значительные технические и тактические несоответствия, в смысле мощности и исполнения, между движением удара девочки и мальчика, даже если и те и другие выслушали абсолютно одинаковые инструкции в своей обычной тренировочной команде. Из этого возникают определенные вопросы: Следует ли обучать девочек иначе, чем мальчиков? Зависит ли это от различных навыков? Следует ли давать женщинам те же инструкции, что и мужчинам? Следует ли использовать одинаковые системы/процедуры тренировок?

Чтобы ответить на эти вопросы, нам следует проанализировать характеристики теннисисток по сравнению с игроками мужчинами. Тренеру важно изучить общие различия полов, включая антропометрические, функциональные и ментальные аспекты. Ему также важно понимать, как эти различия влияют на игру в теннис.

### **II. Характеристики мужского и женского тенниса**

#### **1. АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ**

Хотя особых различий между мальчиками и девочками до 12 лет не существует, некоторые структурные, функциональные, ментальные и физические различия можно наблюдать уже раннем детстве.

В таблицах, приведенных ниже, показаны некоторые различия, связанные с антропометрические? характеристиками мужчин и женщин. Разница в распределении веса:

	Мужчины	Женщины
Кости	20%	15%
Мышцы	40%	36%
Прослойка жира	20%	30%
Внутренние органы	12%	12%
Кровь	8%	7%

## I. Кости и связки:

АСПЕКТ	МУЖЧИНА	ЖЕНЩИНА
Рост	Выше.	Ниже на 10-12 см.
Вес	Больше.	Меньше (приблиз. на 10-15 кг).
Конечности	Конечности (руки и ноги) длиннее.	Конечности (руки и ноги) приблизительно на 10% короче, что положительно влияет на гибкость, но так как длина рычага удара меньше, то и мощность удара уменьшается.
Туловище	Длиннее (38% роста).	Короче (36% роста). Центр тяжести ниже.
Скелет	Кажется, что перевешивают конечности.	Кажется, что перевешивает туловище.
Позвоночник	Верхняя часть менее выражена. Нижняя часть короче и менее выражен изгиб	Верхняя часть более выражена. Нижняя часть длиннее и более выраженный изгиб.
Плечи	Плечи шире. Мышцы развиты больше, поэтому больше мощности при подаче.	Плечи уже. Мышцы развиты меньше, поэтому меньше мощности при подаче.
Руки	Сформированная структура руки на уровне локтя делает их более приспособленными к броску.	Сформированная структура руки на уровне локтя делает их менее приспособленными к броску.
Спина	Шире и сильнее (прибл. 39 см).	Уже и слабее (прибл. 37 см.).
Таз	Уже, менее плоский и слабее.	Шире, более плоский и сильнее. Расположение тазовых костей не позволяет поднимать ноги так же, как это могут делать мужчины. Поэтому женщины менее эффективны в скорости и в прыжковых упражнениях
Ноги	Нет "genus valgus".	Разные линии поддержки и обычно сходятся к коленям ("genus valgus")

## II. Мышцы:

АСПЕКТ	МУЖЧИНА	ЖЕНЩИНА
Мышечная масса (30 лет)	Больше (35 кг).	Меньше (23 кг) (на 50% меньше).
Общая мышечная сила	на 20-35% больше.	на 20-35% меньше.
Мышечное развитие	Больше мышечный тонус и масса, так как это зависит от уровня тестостерона.	Меньше мышечный тонус и масса, так как это зависит от уровня тестостерона.
Мышечная гибкость	Меньше.	Больше.
Тип и количество мышечных волокон.	Больше волокон, большое процентное отношение окислительных волокон и больше окислительной и гликолитической способности.	Меньше волокон.

## III. Жировая прослойка:

АСПЕКТ	МУЖЧИНА	ЖЕНЩИНА
Процентное отношение жира	Обычно меньший % жира. У спортсмена жир варьируется от 20% до 6%.	Обычно больший % жира. У спортсмена жир варьируется от 30% до 12%.
Распределение жира	Собирается в районе брюшной полости и живота	Собирается в области бедер.
Отложение жира	Меньше (тело выглядит более мужественным).	Больше (тело выглядит менее мужественным).

## 2. БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ

Нижеприведенные таблицы показывают некоторые различия между биологическими характеристиками мужчин и женщин.

АСПЕКТ	МУЖЧИНА	ЖЕНЩИНА
Масса легких (кг)	1.35	1.05
Легочный объем	на 10% выше	на 10% ниже
Поверхность легких (кв. м)	90	80
Объем воздуха или жизненная способность (л)	5.5	4.1
Максимальный вдох (л-мин)	3.1	2.4
Макс. кислород за удар	15-20	10-13
Макс. дыхательный ритм (в мин.)	40	46
Макс. объем глубокого вдоха (л)	5.0	3.5
Макс. дыхательная вместимость (л-мин) принудительного дыхания	170	100
Макс. дыхательный объем в минуту при нормальном дыхании	110 (на 25% больше)	90

### I. Дыхательная система:

### II. Кровеносная система:

Из таблиц можно заключить, что:

- Сердце и циркуляция крови показывают разные характеристики у мужчин и женщин.
- У женщин, благодаря более низкому объему сердца, в кровеносной системе присутствует более низкий уровень кислорода.
  - Дыхательная частота выше у женщин, чем у мужчин благодаря тому, что у женщин другое грудное дыхание и меньший дыхательный объем. Легочная вместимость очень быстро увеличивается у представителей обоих полов до 12 лет. После этого она остается у женщин такой же или очень

АСПЕКТ	МУЖЧИНА	ЖЕНЩИНА
Вес сердца (г.)	350	300
Способность сердца	600-800	500-600
Размер сердца	750	550
Максимальный объем удара сердца	210	160
Максимальный объем в минуту	37	25
Максимальные удары (мин.)	190	180
Гемоглобин (% г.)	16	14
Объем крови (мл/кг)	70-80	60-70
Полный объем крови (лит.)	5.0	3.8

медленно увеличивается. Тесты показали, что женщинам необходимо такое же количество кислорода, что и мужчинам, для выполнения одинакового задания. Однако женщинам сложно добиться тех же результатов (исполнения), так как у них меньше работоспособность легких.

### 3. АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ

У новорожденных мальчиков кости тяжелее, чем у девочек и пропорция роста остается схожей до полового созревания. Девочки достигают полового созревания раньше и поэтому их тела взрослеют раньше. Это очень важно при определении таланта.

Следующие характеристики подчеркивают различия между мальчиками и девочками:

Женская стадия развития	Характеристики
Общие период роста короче	Половая зрелость достигается рано. Тело рано достигает конечной структуры.
Второй период роста короче	Максимальный ежегодный рост в высоту - 9 см для мальчиков и 7.7 для девочек.
Половая зрелость быстрее	Продолжительность между второй стадией развития тела и вторым периодом роста - только 6 месяцев у женщин в сравнении с мужчинами, у которых она длится около 13 месяцев.

Во время полового созревания различия между обоими полами становятся ясны благодаря физическим пропорциям. Особенности строения женского тела включают определенные анатомические различия, а так же функциональные различия многих систем и органов. В следующей таблице приведены эти различия.

Аспект	Характеристики
Кровообращение	До 8 лет размер сердца одинаков у обоих полов. От 8 до 13 - оно больше у девочек, но затем - наоборот, у юношей и мужчин больше. Эффективность сердца в период после половой зрелости намного меньше у женщин. Поэтому у женщин более частый пульс, чем у мужчин.
Дыхательная система	Дыхательная система женщин полностью развивается раньше (в 14-15 лет), чем у мужчин (в 18 лет).
Метаболизм	Масса тела женщины в килограммах меньше благодаря большому отложению жира.
Поглощение кислорода	Поглощение кислорода у женщин меньше, чем у мужчин.
Кислород в мышцах	Мышцы мужчин используют кислород более эффективно, чем мышцы женщин.
Моторное развитие	До возраста 3-4 лет моторное развитие относительно одинаково. Однако с 4-6 лет различия становятся более явными. Результаты девочек в беге, бросках, прыжках хуже, чем у мальчиков. То же происходит с ловкостью и мощностью. С 8 лет мальчики выказывают явно лучшую мощность, скорость, ловкость и рефлексы. Во время полового созревания (12-15 лет) эти различия увеличиваются.

Из вышеприведенной информации можно заключить, что:

- Исполнение женщин хуже чем у мужчин из-за особых функциональных и анатомических различий, начинающихся с 7-8- лет.
- Женщины достигают максимального физического исполнения к 15-16 годам, тогда как мужчины достигают его к 18-20 годам.
- Из-за меньшей физической способности женщины должны делать большие усилия, чтобы выполнить то же задание, что и мужчина. Поэтому, для выполнения одинакового задания женщинам необходимо работать больше.

#### 4. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ

##### I. Мотивация и интерес

Различия в мотивации и интересе в физических действиях и спорте у различных полов заметны с раннего детства. Эти различия перечислены в следующей таблице.

Аспект	Мужчины	Женщины
Предпочтительная интенсивность игр и занятий	Активные игры соревнования.	Пассивные или спокойные игры, с меньшей мышечной активностью.
Предпочтительные типы игр и занятий	Игры с бегом, бросанием. Игры на скорость и мощност.	Прыжки, упражнения на равновесие и ритмические упражнения.
Объем физической деятельности во время полового созревания	Более высокий.	Более низкий.
Цели тренировок	Хотят впечатлять своей физической силой, способностями и умом.	Хотят показать свою женственность и особенности своей личности.

##### II. Другие психологические переменные:

В следующей таблице приведены другие психологические аспекты, иллюстрирующие различия между мужчинами и женщинами.

Аспект	Мужчины	Женщины
Волнение:	Мужчины страдают от волнения реже, чем женщины. Они реагируют с меньшей чувствительностью, нетерпеливостью и, часто, менее нервно.	Женщины страдают от волнения чаще, чем мужчины. Они реагируют с большей чувствительностью, нетерпеливостью и, часто, более нервно.
Интеллект:	Нет различий	
Агрессивность:	Больше физическая.	Больше словесная, пронизательная и интеллектуальная.
Принятие решений:	Более уверенные.	Менее уверенны (когда молоды). Ищут внешней помощи при осложнениях.
Ментальная стабильность:	Менее впечатлительные психологически и более постоянны.	Более впечатлительные психологически и менее постоянны. склонны к депрессии и состоянию нервного возбуждения.
Уверенность:	Больше уверенности в себе.	Меньше уверенности в себе, нет чувства безопасности. Больше переживают о своем здоровье. Беспокоятся о потере женственности.
Индивидуализм:	Менее индивидуалисты.	Более индивидуалисты.
Зависимость:	Более независимы, меньше попадают под влияние.	Менее независимы, больше попадают под влияние, более чувствительны, лучше приспосабливаются.

Девочки обладают большим желанием учиться во время тренировок, они более дисциплинированы и обладают большей способностью смешиваться с группой и становиться ее частью. Они большей степени нуждаются в тренере, более открыты и благодарны за совет. К тому же исследования показали, что спортсменки более старательны и щепетильны, чем спортсмены. Информация, приведенная выше, является только учебником. При работе с игроками высшего уровня следует помнить, что физические и ментальные различия между мужчинами и женщинами могут быть менее выраженными.

## 5. СОЦИАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ

Как уже было сказано, отношение, знание и понимание тренером социальных способностей необходимы с точки зрения поведения теннисиста в игре и соревновательных ситуациях.

- Тренеру следует принимать в расчет, то, что, в общем, мальчики мотивированы играть или участвовать в игре с очень раннего возраста. Это социально принятый факт, подталкивающий их моторное развитие.

- Девочек, с другой стороны, нужно подталкивать на развитие моторных навыков в таких же играх и занятиях. Это, как должны понимать все тренеры, имеет прямое влияние на будущее исполнение каждой теннисистки.

- Тренерам следует распознавать существование этого стереотипного отношения и попытаться компенсировать его, развивая моторные навыки девочек и способность приобретать новые навыки на ранней стадии.

- Тренерам следует быть готовыми к распознаванию, через наблюдение и анализ, какие моторные навыки надо развивать и планировать необходимые корректирующие упражнения. Быстрое определение степени развития основных моторных навыков, которые относительно легко установить в раннем возрасте, дадут тренеру возможность найти необходимые решения и помогут ему улучшить уровень исполнения.

- С очень ранней стадии тренер должен вовлекать учеников в упражнения, улучшающие координацию. Результаты можно будет получить позже. Тренерам следует иметь широкий выбор таких упражнений, так как развитие моторных моделей игрока требует постоянного подкрепления.

## 6. ПОЛОВАЯ ЗРЕЛОСТЬ И МЕНСТРУАЛЬНЫЙ ЦИКЛ

Аспекты, касающиеся половой зрелости и менструального цикла, могут быть подытожены следующим образом:

- В большинстве своем, первые видимые знаки половой зрелости у девочек появляются в возрасте 11-12 лет, тогда как у девочек спортсменок они проявляются 6 месяцами позже.

- Во время первой менструации вполне нормально, что могут появиться некоторые нарушения, но ни эти нарушения, ни дискомфорт не должны быть оправданием для того, чтобы бросить теннис.

- Во время менструального цикла многие девушки испытывают физическое и ментальное неудобство и выказывают недостаток интереса в выполнении физических усилий. Однако реакция на менструальный цикл очень индивидуальна. На 85% спортсменок он не влияет во время тренировок, а хорошо тренированные женщины испытывают меньше изменений в своей игре в этот период. В первые два дня менструации следует уменьшить интенсивность тренировок, как для юниоров, так и для профессиональных теннисисток.

### **Проблемы:**

- Проблемы отсутствия (аменорея) или нарушений в менструальном цикле (олигоменорея) чаще встречаются среди спортсменок высокого уровня, которые имеют ежедневную тренировочную программу и чьи привычки питания склонны к уменьшенному приему жира.

- Причинами проблем или нарушений менструации считают: высоко требовательные тренировки, диета для быстрой потери веса, вес меньше 50 кг, процентное отношение жира ниже 18%, возраст меньше 24, вегетарианская диета, интенсивные тренировки еще до половой зрелости. Физический и эмоциональный стресс из-за требовательных тренировок и соревнований так же может быть причиной гормональных изменений.

- Девочки, которые начинают интенсивные тренировки до первой менструации (монархия) могут оказаться склонными к ее позднему началу (иногда до 18 лет) и иметь нерегулярный цикл в дальнейшем. Очень важно проконтролировать достаточный прием минералов.

### **Заключение:**

- Очень важно, чтобы тренер и игрок переступили условности, связанные с половой зрелостью и менструальным циклом. Только если это достигнуто, тренер сможет понять индивидуальные проблемы каждого игрока. Это вполне нормально, когда юные игроки стесняются, но тренеру следует приблизиться к проблеме в естественной и легкой манере, чтобы завоевать доверие игрока. Этот вопрос следует обсуждать с такой же простотой и естественностью, что и предплечье или живот.

## **III. Принципы обучения женщин**

### **1. ЧТО ДОЛЖЕН ПОМНИТЬ ТРЕНЕР**

В этой области тренировочного процесса все улучшения, достигнутые игроком, напрямую зависят от преподавательской философии тренера.

- Необходимо, чтобы тренер понимал, что исполнение игрока не является продуктом исключительно физических качеств, но комбинированным результатом моторных способностей и правильного тренерского подхода, подходящей мотивации и тренировки, необходимых объяснений различных моделей движения и требуемой обратной связи.

- Более того, тренеру необходимо помочь игроку понять основные принципы стратегического использования подачи и постоянно искать способы позитивно поощрять эффект тренировки и подбадривать игрока к развитию и улучшению ударов.

- Тренеру следует помнить, что в такой ситуации похвала и критика могут оказаться решающим фактором. Он должен донести правильную информацию, чтобы дать игроку знать о прогрессировании его удара, без вовлечения слишком большого количества технических деталей, использование которых может иметь отрицательный эффект. Стоит так же избегать постоянной критики или преувеличенной похвалы.

• Тон и манера, в которой тренер критикует или хвалит, может оказаться фактором первостепенной важности для развития удара и его будущего исполнения. Главный акцент любой тренировки должен быть направлен на усилия и сознательность, проявленные игроком по поводу развития новых навыков удара. Это то, что должно награждаться и поощряться.

В заключение: тренеру важно понимать различные факторы, которые могут влиять на развитие теннисисток, такие как: социальные факторы, факторы, относящиеся к введению в спорт, их физиологии, личности, интерпретации техники, так же как и все различия, отмеченные во время смешанных тренировок с мальчиками. Знание всех этих факторов позволит тренеру развить личность теннисистки и помочь ей достичь максимального теннисного потенциала.

## 2. ОСОБЫЕ АСПЕКТЫ

Исследования показали, что женщинам легко работать с мужчинами, но, в то же время, они не могут достичь тех же результатов в теннисе.

Более низкий уровень исполнения женщин в спорте зависит от анатомических, физиологических, физических и генетических факторов. В среднем возрасте женщины играют приблизительно на уровне 50-95% того, как играют мужчины.

Если мы рассмотрим проблему в этом свете, может показаться, что не существует значительных различий в тренировочных принципах. Однако более глубокие знания различий между мужчинами и женщинами (например, различия в развитии во время стадий роста) показывают нам, что эти половые различия следует уважать во время тренировочного процесса.

Ранние выступления девочек на высшем уровне показывают, что возраст, при котором может быть достигнут высокий уровень исполнения, уменьшается и теннис мирового класса становится все моложе, то есть девочки биологически более развиты, чем юноши и вообще имеют высокую способность к работе.

Мартина Хингис, Штеффи Граф, Аранта Санчес-Викарио, Моника Селеш, Анна Курникова, Венус Уильямс достигли высоких мест в 16-18 лет. Юные теннисистки доминируют в сегодняшней женской игре. Это влияет на развитие теннисисток по сравнению с мужчинами, так как женщины могут достичь вершины уже в 15-16 лет, а юноши намного позже - 19-20 лет.

Работая над силой теннисисток, тренеру следует помнить, что:

- Женщины улучшают физическую форму, атлетическое исполнение и уменьшают риск травм через силовые тренировки, так же как и мужчины.

- Физиологические ответы мужчин и женщин на использование весовых тренировок и упражнений на сопротивление очень схожи.

- Женщины должны тренироваться, используя те же упражнения, что и мужчины. Тренерам следует подстраивать тренировки под индивидуальные нужды спортсмена.

- Не существует значительной разницы между полами в способности генерировать силу на единицу поперечных мускулов. Мужчины выказывают большую абсолютную силу, чем женщины, в основном, потому, что они располагают большими размерами тела и имеют меньшее процентное соотношение жира.

- Женщины испытывают мышечную гипертрофию (увеличение) в ответ на упражнение на сопротивление, но абсолютный уровень гипертрофии у них намного меньше.

#### IV. Принципы поиска и определения таланта

##### 1. ВВЕДЕНИЕ

Было показано, что женщины, занимающиеся спортом, имеют более худощавое телосложение с меньшими отложениями жира, чем обычные женщины. Однако, ошибочно думать, что женщины становятся мужеподобными из-за занятиями спортом.

Тем не менее, было замечено, что женщины, у которых физическое строение имеет мужские черты, имеют большую склонность к спорту. Это очень важный фактор в поиске таланта, определении и развитии его.

Важно отметить, что женщины с мужскими чертами в строении тела не только имеют больший талант в различных видах спорта, что определяет их исполнение, но также быстрее прогрессируют и достигают более высокого уровня исполнения.

Для выбора талантливого теннисиста важно знать, что мальчики должны быть с ранним физическим развитием, тогда как, напротив, при выборе теннисистки следует искать девочку с заторможенным физическим развитием. Почему?

Девочки с ранним физическим развитием больше и тяжелее, у них неподходящие пропорции для спорта и у них отсутствует хорошее сочетание способности и физической силы.

Девочки, у которых хорошее телосложение, но они слегка отстают в физическом развитии, оправдывают надежды достижения хороших результатов в спорте.

Исследования показали, что в спорте высшего уровня процентное отношение женщин с "типичным" телосложением намного ниже, чем среди мужчин. Эти результаты относятся и к теннису, где мы можем наблюдать телосложение таких чемпионки, как: Мартина Хингис, Штеффи Граф, Моника Селеш, Яна Новотна, Ива Майоли. Почти все они имеют худощавую фигуру и слегка «мужеподобное» телосложение. Среди них сложно найти типичную женственную структуру с отложениями жира. Это не значит, что они плохо выглядят, как раз наоборот!

## 2. ПОИСК ТАЛАНТА, ОПРЕДЕЛЕНИЕ И ПЛАН ТРЕНИРОВОК

Из-за всех указанных выше аспектов, некоторые авторы утверждают, что поиск таланта и процесс его определения следует начать среди 7-8-летних девочек. Таким образом, тренировочный план для теннисистки может иметь следующий вид:

- 9-10 лет: основные общие тренировки.
- 10-11 лет: первый соревновательный опыт.
- 11-12 лет: развитие соревновательного стиля игры для того, чтобы получить опыт в тактике и стратегии.
- 14 лет: лучшие игроки должны принимать участие в юниорских и открытых турнирах среднего уровня.
- 15 лет: игра на международных юниорских и открытых турнирах, подходящих по уровню игры, по времени и возможностям.

Девочки и женщины слабее мальчиков и мужчин, но благодаря своему особенному биологическому строению они опережают мужчин в развитии на 1-3 года. Но, прежде всего, тренер должен уважать принципы тренировок, основанные на знании общих и индивидуальных характеристик игроков, чтобы избежать истощения и перетренировок.

Из-за физических и функциональных характеристик теннисисток, их теннисный инструктаж, вообще-то, более тяжелый, чем тренировка мужчин. У них существует больше моторных проблем по отношению к теннису, чем у мужчин. Но их дисциплина, упорство и сознание облегчают решение проблем, возникающих в теннисном образовании.

### V. Заключение

Как общее правило, следует отметить несколько аспектов при тренировке теннисисток:

- Методы и тренировочные системы должны быть такими же, как и для мужчин.
- Интенсивность, объем, и нагрузка должны быть подстроены под особенности теннисистов, чтобы помочь им достичь высокого исполнения.
- Тренеру следует помнить не только о физических различиях между женщинами и мужчинам но, что более важно, и о психологических.
- Развитие девушек происходит на 2-3 года раньше, чем у юношей. Поэтому тренеру стоит подготовиться к периоду специализации, чтобы достичь максимального исполнения на несколько лет раньше.
- Следует быть осторожным и естественным при особых ситуациях, как, например, менструация.
- Тренер-мужчина должен осознавать этическую ответственность, которую он взял, тренеру теннисистку.
- Также, при работе с теннисистками, тренеру следует:

- Подбадривать девочек и развивать уверенность в своих силах и их независимость, так как эти качества сами по себе ведут к более агрессивному стилю игры.

- Предоставлять девочкам и мальчикам возможность тренироваться вместе и учиться друг у друга.

- Поощрять девочек в определении и контакте с другими девочками и женщинами, которые могут служить для них примером и наставниками как успешные спортсменки.

- Быть эффективным примером для подражания самому. Показывать, как справляться с трудностями и ломать барьеры.

## ПИТАНИЕ ТЕННИСИСТОВ

*«Я хотела добиться отличного соревновательного состояния правильным питанием, и у меня получилось. Я рекомендую такое питание всем и каждому.»*

### I. Основы питания

#### 1. ОПРЕДЕЛЕНИЕ И ЗНАЧЕНИЕ

Питание - это процесс, благодаря которому организм воспринимает вещества из окружающей среды, чтобы предоставить энергию и питательные вещества, необходимые для поддержания человека живым и здоровым. Для достижения высокого уровня исполнения теннисистам надо следовать определенной модели привычек приема пищи, разработанной для регулирования количества потребленных питательных веществ. Оптимальное, для тенниса, питание поможет игроку более эффективно восстанавливаться между тренировками и турнирными матчами.

Развитие физического состояния и поддержание высокого уровня качества на тренировках означает, что тело должно подстраиваться под требования интенсивного тренировочного процесса. Эта адаптация зависит от приема телом необходимых питательных веществ. Поэтому важно, чтобы игрок следовал диете, которая соответствует требованиям, предъявляемым телу на протяжении всего года.

#### 2. СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ ЕДЫ И ПИТЬЯ

- Еда состоит из следующих питательных веществ:
- Углеводы
- Жиры
- Белки
- Витамины
- Минеральные вещества
- Диетические волокна
- Вода
- Спирт

Количество этих питательных веществ варьируется между разными видами пищи. Так как ни одна еда не содержит достаточное количество каждого ингредиента, чтобы удовлетворить потребности организма, важно питаться очень разнообразно. Основными питательными веществами являются белки, углеводы, жиры, витамины, минеральных вещества и вода.

##### I. Углеводы:

Углеводы состоят из углерода, водорода и кислорода. Они снабжают энергией во время упражнений. Разные типы углеводов включают следующее:

Название	Состав	Пример
Моносахарид	Единица простого сахара	Глюкоза
Дисахарид	2 моносахарида	Сахар, мальтоза, лактоза
Полисахарид	Комбинация более чем из двух моносахаридов (животное)	Крахмал (растения), гликоген

Лучшим типом высоко углеводной пищи является та, которая известна как сложные углеводы (т.е., где углевод существует в его натуральном нерафинированном виде). Обычно, это полисахариды как, например, хлеб, макаронные изделия, каши, овощи (горох и бобы) и орехи. Другими типами пищи, с высоким содержанием углеводов являются так называемые простые углеводы (т.е. те, где углевод содержится в разделенном виде). Обычно, это дисахариды, как например, сахар, варенье, кондитерские изделия.

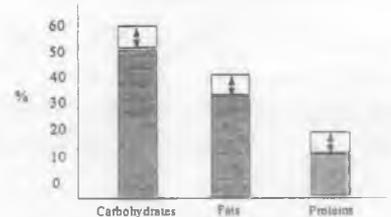
Хотя простые углеводы могут быть быстро поглощены с последующим минимальным пищеварением, они обычно содержат малое количество других питательных веществ или много жира. Поэтому они считаются менее питательными, чем сложные углеводы. Лучше всего употреблять сложные углеводы, такие как хлеб, рис, макароны и картошка, чем много сладкой пищи, такой как конфеты, сахарные напитки, сахар, печенье, пирожные и т.д.

**Углевод (СНО)** - наиболее важный компонент диеты теннисиста. Игроку следует потреблять много углеводной пищи, чтобы питать мышцы правильно и избежать ранней усталости. Главными продуктами становятся хлеб, хлопья, каши, картофель, рис и макароны. Игрокам необходимо сфокусироваться на этой пище и есть большие порции, чтобы дать мышцам достаточно энергии. Всегда принимайте углеводы в течение двух часов после физических упражнений (см. перекусы ниже).

Типичная диета состоит из приблизительно 40% углеводов, 40% жира и 20% белка. Однако во время интенсивных тренировок рекомендуется диета, при которой приблизительно 60-70% всей энергии приходится на углеводы, 25-30% на жиры и 12-15% на белки.

**Потеря гликогена:** интенсивные тренировки зависят от количества углеводных запасов энергии. Если эти гликогенные запасы не пополняются после тренировки, то они расщепляются, особенно после напряженных тренировок или матчей. Без достаточного количества гликогена в мышцах, ухудшается исполнение игрока из-за ранней усталости. Если это происходит на матче, то игрок рискует начать плохо играть и возможно проиграть. Если это происходит на тренировке, уменьшается ее польза.

RELATIVE CONTRIBUTION of nutrients



## II. Жиры:

Жиры состоят из углерода, водорода и кислорода. Они являются очень важным питательным веществом, как источник энергии и как синтезатор многих важных компонентов и тканей, необходимых для нормального функционирования. Существует два основных типа жиров:

- Насыщенные (обычно животного происхождения).
- Ненасыщенные (обычно растительные жиры и масла).

Считается, что мы едим слишком много жира, особенно насыщенного. Типичная диета на 40% состоит из жира, но теннисист старается уменьшить его содержание до 25-35%. Игрок должен быть очень осторожным в приеме жира независимо от его веса. Если диета содержит слишком много калорий, это значит, что диета не содержит правильную пропорцию жира к углеводу, что только снизит исполнение игрока.

При выборе углеводной пищи, уменьшите содержание жира, например:

- Выберите толстый кусок хлеба, но намажьте его тонким слоем масла или маргарина.
- Используйте нежирный маргарин вместо масла.
- Выберите простой рис, а не жареный, и вареную картошку без добавления масла.
- Избегайте жирной и жареной пищи.
- Готовьте без добавления растительного и животного масла и маргарина, например, сухое жареное мясо.
- Используйте полужирное молоко вместо цельного.
- Избегайте крема и пудингов с кремом.
- Старайтесь ограничить потребление гамбургеров и другой такой еды до одного раза в неделю.
- Избегайте потребления жирных соусов и кондитерских изделий.
- Шоколад содержит большое количество жира. Ограничивайте его прием до редких случаев.
- Ищите продукты с уменьшенным содержанием жира, например, нежирный сыр, сосиски, обезжиренные салатные соусы и йогурты.
- Убирайте видимый жир с мяса и выбирайте более постные куски.
- Старайтесь есть меньше красного мяса и больше куриного, индюшиного или рыбы.

## III. Белки:

Белки разделяются на аминокислоты, содержащие кислород, водород и азот. Аминокислоты требуются в основном для производства мышц, гормонов и ферментов.

Существует два типа белков:

- Животный белок: мясо, рыба и молочные продукты.
- Растительный белок: хлопья, бобы и орехи. Растительные белки содержат меньшее количество аминокислот, чем животные белки.

Недостаток в протеине у спортсменов наблюдается редко. Обычно спортсмены потребляют слишком много белков, как правило, в животной форме. Даже во время наиболее интенсивных тренировок потребность в белках очень мала, поэтому нет необходимости увеличивать обычное количество белков от 75 до 100 грамм в день (т.е. 10-15% полного приема энергии).

Напротив, помните, что, если игрок потребляет слишком много белков, то излишние аминокислоты расщепляются, азот выделяется, и остаток перерабатывается и сохраняется как жир.

#### IV. Витамины:

Витамины - химические компоненты, необходимые телу в малых количествах для исполнения определенных функций. В основном, они не производятся телом и поэтому должны потребляться извне. Явные признаки недостатка в витаминах у спортсменов редки. Однако возможность в низком содержании витаминов может повредить исполнению и должна учитываться. Различные типы витаминов:

Название	Источник	Необходим для
A - Ретинол и каротин	Печень, молочные продукты	Зрение, кожа, соединительная ткань
B1 - Тиамин	Мясо, цельное зерно	Метаболизм углевода
B2 - Рибофлавин	Печень, молочные продукты	Метаболизм углевода
B6 - Пиридоксин	Мясо, рыба, зеленые овощи	Метаболизм белка
B12 - Цинкобаламин	Мясо, рыба, молочные продукты	Формирование красных кровяных клеток
Ниацин	Печень, мясо, рыба	Метаболизм углевода
Фолиевая кислота	Печень, бобовые	Регулирует рост клеток
C - Аскорбиновая кислота	Зеленые овощи, фрукты	Соединительная ткань
D - Кальциферол	Молочные продукты	Метаболизм кальция
E - Токоферол	Растительные масла, печень	Антиокислитель
K	Зеленые овощи, печень	Сворачивание крови

Разнообразная и хорошо сбалансированная диета должна предоставлять все необходимые теннисисту витамины. "Переедание" витаминов не сказывается на улучшении физического исполнения и существует опасность передозировок, если спортсмен принимает витамины дополнительно. Естественные же передозировки маловероятны.

#### V. Минералы и микроэлементы:

Минералы и микроэлементы необходимы для жизни и являются важными компонентами соединительной ткани, гемоглобина, гормонов и многих ферментов.

Минералы, необходимые организму, включают железо, натрий, калий, кальций, магний и фосфор в очень малых количествах. Они обычно находятся в минеральных солях.

Другие химические вещества требуются в еще более малых количествах. Их называют микроэлементами, и они включают медь, цинк и фтор.

Различные типы минералов и микроэлементов показаны ниже:

Название	Обычные источники	Необходим для
Натрий	Соль, сыр, мясо	Нейромышечной адаптации
Калий	Мясо, молоко, овощи, фрукты	Нейромышечной адаптации
Кальций	Молоко, сыр, орехи, хлеб	Формирования костей и зубов
Магний	Зеленые овощи, мясо	Нейромышечной адаптации
Фосфор	Зерно и каши	Формирования костей и зубов
Железо	Орехи, семена, мясо, отруби	Формирования гемоглобина и миоглобина
Цинк	Мясо, морская пища	Синтеза ферментов
Медь	Моллюски, отруби, орехи	Синтеза ферментов
Йод	Морская пища, яйца	Функционирования щитовидной железы
Фосфор	Морская пища, вода	Структуры зубов
Марганец	Орехи, сухофрукты	Синтез ферментов
Хром	Мясо, молочные продукты	Метаболизм глюкозы, инсулин
Селен	Морская пища, мясо	Антиокислитель

Излишнее потребление минералов (например, железа) может создать серьезный дисбаланс и вылиться в токсическое накопление.

#### VI. Диетические волокна:

Волокна - это не перевариваемый углевод, который формирует скелет растений и находится снаружи семян, бобов, гороха и других овощей.

Диетическое волокно имеет следующие важные функции:

- Добавляет в пищу объем.
- Является необходимым для правильного функционирования внутренних органов.
- Помогает поглощению минералов.

Недостаточное количество волокна в диете относится к таким заболеваниям, как запор, желчные камни, диабет и т.д. С другой стороны, излишнее потребление волокон так же имеет свои недостатки. Поэтому, очень важно соблюдать баланс.

#### VII. Вода:

Вода - одно из самых важных веществ, необходимых организму. Она нужна, чтобы:

- Переносить питательные вещества, отходы и внутренние выделения к нужным тканям.
- Держать кислород, водород и углекислый газ.
- Регулировать температуру тела, перенося тепло к коже для рассеивания и выделения в виде пота.
- Правильная гидратация для соревнований будет рассмотрена дальше.

Вода - главный компонент клеток.

#### VIII. Алкоголь:

Алкоголь - продукт брожения углеводов дрожжами. Он не используется мышцами для подачи энергии во время упражнений. Он медленно усваивается печенью и не позволяет быстрый выброс энергии по требованию.

Поэтому любая энергия, взятая организмом из алкоголя выше необходимого уровня, сохраняется как жир. Частое потребление алкоголя

может причинить вред печени. Его следует избегать игрокам высокого уровня.

## **II. Питание в период соревнований**

### **1. ПЕРЕД МАТЧЕМ**

#### **I. Два дня перед матчем:**

В течении двух дней перед матчем игроку следует постепенно увеличивать общий прием углеводов, чтобы удостовериться в том, что уровень гликогена достаточно высок.

#### **II. Вечер перед игрой:**

Еда игрока вечером перед игрой очень важна. Игроку следует есть маложирную пищу, основанную на углеводах, например, хлеб, картофель, макароны, рис, каши (избегая кремов с большим содержанием жира), салат или овощи и фруктовый салат под конец.

Некоторые предложения основного приема пищи:

- Макароны/ рис с томатным или овощным соусом.
- Печеный картофель с наполнителем низкой жирности - печеные бобы, творог, рыба-тунец.
- Пицца и салат - используйте меньше сыра или нежирную вершущку.
- Разнообразные рисовые и макаронные салаты с постным холодным мясом и хрустящим хлебом.
- Всегда ешьте хлеб, булочки (только без масла!) с остальной едой.
- Бутерброд с салатом и нежирным сыром, творогом, постным мясом или порезанным яйцом.

Пудинги:

- Нежирный молочный пудинг с вареньем.
- Консервированные фрукты и нежирный, сладкий крем.
- Фруктовый салат, свежие фрукты.
- Нежирный йогурт/ бисквит.

### **2. ДЕНЬ МАТЧА (ПЛАН ЕДЫ ПЕРЕД ТУРНИРОМ)**

В день соревнований игроку следует узнать, в котором часу он будет на корте и затем определиться с лучшим планом приема пищи, используя приведенные здесь данные. В идеале, пищу перед матчем следует принимать за 2-3 часа до начала игры. Игроку следует знать, за какое время до матча он может есть, не оказывая влияния на исполнение. (Это может быть вычислено экспериментальным путем во время тренировок).

#### **I. Первый матч утром:**

Съешьте легкий завтрак с высоким содержанием углеводов.

- Хлопья с молоком.
- Тост/ хлеб с вареньем, мармеладом или медом.
- Фруктовый сок/ свежие фрукты.

Эта еда перед матчем, обычно, завтрак, должна быть легкой, но с высоким содержанием сложных углеводов, например, кукурузные хлопья или мюсли с обезжиренным или нежирным молоком;

банан, тост/ хлеб с нежирным маслом/ маргарином и медом/вареньем/джемом; сухофрукты. Важно всегда что-то есть на завтрак, так как до завтрака содержание сахара в крови очень низкое.

## **II. Первый матч в середине дня:**

В дополнение к завтраку игроки могут перекусить йогуртом, фруктами. Смотрите секцию о выборе перекусов дальше.

## **III. Первый матч после обеда:**

Съешьте легкий завтрак с высоким содержанием углевода, перекусите и примите пищу в середине дня. Для этого выбирайте пищу:

- Бутерброд/ булочку с бананом, курицей, индюшиным мясом.
- Макароны/ рис с хлебом.
- Нежирный йогурт, рисовый пудинг.
- Нежирный молочный напиток.

N. В. Традиционный предматчевый бифштекс, наполненный белком, достаточно легко ухудшает исполнение игрока, так как организму требуется от 12 до 18 часов, чтобы переварить бифштекс и другую жирную пищу.

## **3. ПОДГОТОВКА**

• Игрокам следует удостовериться в том, что они начинают свой первый матч, наполненные углеводами, благодаря диете с низким содержанием жира и высоким содержанием углеводов.

• Жидкость: за день до турнира следует начать больше пить.

• Игрокам следует тренировать свою рутину кушанья и питья во время тренировок. Им не стоит пробовать что-либо новое перед турниром.

• Если необходимо, игроку следует взять коробку с едой и питьем с собой. Им не стоит всегда полагаться на то, что подходящая еда всегда найдется.

• Если это возможно, следует заранее проверить какую пищу будут предлагать на турнире.

• Игрокам следует хорошо выспаться ночью перед днем игры.

• Если они хорошо отдохнули и расслабились, то это помогает предотвратить волнение, которое может повлиять на аппетит и причинить расстройство желудка.

## **4. ВЫБОР ПЕРЕКУСОВ**

Для активных теннисистов очень важно получать достаточное количество правильного вида энергии. Перекусывание едой, богатой углеводами, помогает игроку поддерживать его рабочие мышцы "топливом" на протяжении тренировок и матчей. Игрокам необходимо постараться перекусить за 30-60 минут до тренировки или матча.

Перекусы и питье важны так же, как и ракетка игрока. Поэтому игроку следует носить их в своей спортивной сумке. Пропустить перекус до, и

после игры означает, что игрок быстро устанет и не сможет реализовать свой потенциал полностью.

Важно, чтобы игрок старался есть пищу с низким содержанием жира. Хорошим примером являются свежие фрукты и сухофрукты, бисквиты, нежирные бутерброды (см. приблизительное меню). Не ешьте шоколад незадолго до выполнения упражнений.

Существует два основных типа перекусов:

### **I. Высоко энергические:**

Следующий список перечисляет пищу, которую можно есть во время и после соревнований и между матчами.

- Свежие фрукты - бананы, яблоки, груши, виноград и т.д.
- Сухофрукты - абрикосы, инжир, бананы, смородина, изюм.
- Мед или джем с хлебом. Булочки, фруктовые пирожные.
- Если вы хотите масло, используйте только нежирные его заменители!
- Бисквиты.
- Хлопья на завтрак и нежирное молоко.
- Печеный картофель с печеными бобами или творогом.
- Попкорн.
- Нежирный рисовый пудинг, макароны или рисовый салат.
- Нежирный йогурт - добавьте сухие фрукты или разведите молоком, чтобы сделать коктейль.
- Спортивные напитки или разведенный фруктовый напиток.

### **II. Замедляющие:**

Перед тем, как есть что-либо перечисленное ниже, попробуйте что-то из списка выше. Перечисленная ниже еда имеет высокое содержание жира.

**ПЕРЕКУСЫ** - максимум что-нибудь одно в день!:

- 1 стандартная шоколадка (50-60г).
- 1 маленький пакетик жареных или простых орехов (28г).
- 1 мороженое (75г) или 2 большие ложки мороженого (120г).
- 1 пончик или кремное пирожное (50-75г). 2-3 конфеты (20г каждая).
- 2 шоколадных бисквита (25г каждый).

**ЕДА** - не больше одного раза в неделю:

- Бургер, жареный цыпленок или жареная еда.
- Чипсы, жареная картошка или вафли.

Дома выбирайте только нежирные чипсы!

### **III. Запакованный ланч игрока:**

Запакованный ланч игрока может содержать:

- Бутерброды с цельным хлебом и тунцом (консервированным в рассоле и воде), нежирным творогом, куриным или индюшиным мясом, салатом, например помидорами и т.д.
- Свежие фрукты, например, банан, груша, апельсин, дыня и т.д.
- Сухие фрукты, смесь из тропических фруктов, абрикосы и т.д.
- Простой йогурт или нежирный ароматизированный йогурт (добавьте мюсли, запакованные отдельно).

N.B. Будьте осторожны с использованием масла или маргарина.

## 5. ЕДА МЕЖДУ МАТЧАМИ

Важно, чтобы игрок начинал кушать и пить, как только, он закончил играть, чтобы восстановиться и подготовиться к следующему кругу. Предложенная ниже таблица помогает выбрать еду для перекуса между матчами:

### 6. ПОСЛЕ МАТЧА/ТРЕНИРОВКИ

В течение двух часов после матча/ тренировки необходимо поесть, чтобы восстановить “разоренные склады” гликогена:

Время между матчами	Что выбрать
Меньше часа	Углеводный напиток (коммерческий или сделанный дома спортивный напиток).
1-2 часа	В дополнение к питью, перекусите из списка перекусов приведенного выше (например, фрукты, бисквит и т.д.).
2 часа и больше	Питье и более существенный перекус, как, например, бутерброды и любая другая пища из списка перекусов.

Чтобы полностью восстановить мышечный гликоген, необходимо приблизительно 20 часов. Это время будет зависеть от:

Количества потребленного углевода - хотя бы 1 г углевода на каждый кг массы тела в первые 2 часа, затем каждые 2 часа после.

- Вида съеденного углевода - простого или сложного.
- Времени, когда углевод был потреблен - в течение первых 2 часов.

Поэтому необходимо придерживаться нормальной, уравновешенной диеты с высоким содержанием углеводов и низким содержанием жира.

### 7. ПИТАЯСЬ ВДАЛИ ОТ ДОМА

Когда игроки соревнуются вдали от дома, постарайтесь поддерживать привычки питания. Некоторые советы по этому поводу:

- Возьмите как можно больше еды и питья.
- Ешьте простые блюда, к которым вы привыкли. Не пробуйте ничего необычного.
- Выбирайте блюда с высоким содержанием крахмала и низкой жирностью: картофель, рис, макароны и вермишель, но без обильных соусов и поливок.
- Замените чипсы самым простым - хлебом/ булочками.
- Выбирайте печеную, вареную, жареную пищу вместо того, чтобы есть пирожки, бургеры, сосиски и т.д.
- Просите подать вам лишнюю порцию хлеба, картофеля (не чипсы), чтобы увеличить прием углевода.

- Пицца - попросите меньше сыра или овощные добавки. Не ешьте чесночный хлеб.
- Ешьте много овощей и салатов без масла или обильного соуса.
- Заменяйте кремовые пирожные и обильные пудинги свежими фруктами, йогуртами и т.д.
- Пейте много жидкости, особенно если вы путешествуете самолетом.
- Ешьте местную еду, основанную на углеводах и с низким содержанием жира.
- Помните, что морская пища и мороженое являются частями причинами пищевого отравления за границей.

### III. Пить, чтобы выигрывать

#### 1. ЗНАЧЕНИЕ

Потребление воды часто неверно трактуется тренерами и игроками. Некоторые не знают основных аспектов гидратации: что, сколько, когда и почему. Хорошие привычки потребления воды могут помочь игроку выиграть многие матчи.

Тренер должен обучать теннисистов этим привычкам так же, как он обучает их технике или тактике. Игроки должны с детства развивать привычки гидратации как рутину. Гидратация, питание и сон - части "невидимого тренировочного процесса, что очень важно".

Игроки не могут себе позволить плохие привычки гидратации. Жидкость теряется во время упражнений, в основном, через потение. Потеря жидкости, равная 1% веса тела, может повлиять на ухудшение физического состояния.

• Вода играет важную роль почти во всех главных функциях человеческого тела:

• Пот остужает тело. Вода помогает регулировать температуру тела, впитывая тепло мышц и испаряя его через пот.

• Вода отвечает почти за 90% объема крови. Кровь переносит углеводы, кислород и жиры к

работающим мышцам и уносит отходы (углекислый газ и молочную кислоту).

• Моча выносит отходы из тела. Чем темнее моча, тем больше отходов.

• Жидкости в тела человека помогают смазывать суставы и смягчают органы и ткани.

• Слюна и желудочная секреция помогают переваривать пищу.

#### I. Потеря жидкости:

Потеря жидкости имеет следующие последствия:

• Уменьшает способность тела потеть и таким образом перегревает организм.

• Понижает объем тела, что уменьшает отток крови от сердца, причиняя ухудшение исполнения.

• Причиняет потерю электролитов, что может уменьшить способность мускул сокращаться.

Если вы пьете подходящую воду, то она:

- Перед игрой: ПОДГОТАВЛИВАЕТ ТЕЛО.
- Во время игры: ПОМОГАЕТ ПОСТАВЛЯТЬ ЭНЕРГИЮ МЫШЦАМ (углеводы).
- После игры: ПОМОГАЕТ ВОССТАНОВИТЬСЯ И ВОССТАНАВЛИВАЕТ ПОТЕРЯННУЮ ЖИДКОСТЬ.

## II. Дегидратация:

Легкое обезвоживание может подорвать энергию игрока и ухудшить исполнение. В некоторых случаях жажда является симптомом обезвоживания (поэтому не ждите жажды, чтобы пить). Факторы, влияющие на количество потерянной жидкости:

- Температура.
- Влажность.
- Интенсивность упражнений.
- Тренировочный статус.
- Акклиматизация.
- Размер поверхности тела.
- Степень гидратации.
- Одежда.
- Уровень потовыделения.

## III. Как следить за уровнем гидратации:

Как может игрок узнать, достаточно ли он пьет? Проверяя цвет своей мочи. Она всегда должна быть соломенного цвета (не желтая) и обильная.

Как может игрок узнать о потере жидкости? Взвешиваясь до и после упражнения, сухим и без одежды. 1 кг потери веса указывает на потерю 1 л жидкости.

Как игрок может проверить обезвоживание?

- После и во время упражнения, ущипните тыльную сторону ладони.
- Если кожа сразу расходитя, то жидкости выпито достаточно.
- Если кожа остается сморщенной несколько секунд или больше, то игроку необходимо принять жидкость и начать процесс восстановления жидкости в организме.

## IV. Восстановление гидратации организма:

Тело должно впитать жидкость, как можно быстрее. Есть некоторые жидкости, воспринимаемые организмом на 30% быстрее, чем вода. Это жидкости с раствором углеводов меньше 8%. Если процентное содержание углевода выше, то впитывание происходит медленнее.

## 2. ЧТО ПИТЬ

Наиболее важным питательным веществом для игрока является вода. Это лучшая жидкость для теннисиста. Хотя замещение электролитов важно, игроку не стоит переживать по этому поводу до окончания тренировки. Когда игрок потеет, он теряет больше воды, чем электролитов. Поэтому во время матча главной заботой является вода.

Вода должна быть полностью натуральной, 100% чистой, с низким содержанием натрия, без жира, холестерина и калорий. Человек может неделями обходиться без еды, но только несколько дней без воды.

От 60 до 70% веса человека занимает вода. Мышцы состоят из воды на 70-75%, жир только на 10-15%. Клетки состоят на две трети из воды. После матча возмещение электролитов легко достигается с помощью нормальной диеты. Спортивные напитки хороши для возмещения жидкости после окончания матча или тренировки.

Однако нет доказательств улучшения исполнения благодаря таким “электролитическим” напиткам на играх, длящихся более трех часов. С другой стороны, ни одно исследование углеводных напитков не показало ухудшения исполнения, поэтому их можно попробовать.

Напитки могут включать следующие ингредиенты:

- Вода (если игрок потребляет углеводы за едой).
- Изотонические напитки (натриевые, калиевые) научно проверенные.
- Фруктовые соки.

Если вы пьете коммерческие напитки, лучше пейте научно проверенные и “проверенные для теннисистов”. Напитки должны совмещать следующие характеристики:

- Быстрое восстановление водного баланса.
- Поставка энергии.
- Хороший вкус.

Игроки могут также делать свои “энергические напитки” в соответствии с потребностями. Существуют различные типы таких напитков:

• Растворите 60 г. глюкозы в одном литре воды и добавьте 1 грамм соли. Придайте вкус, добавив 5 чайных ложек фруктового напитка, или используйте фруктовый напиток без сахара, так как это не повлияет на содержание напитка.

• Смешайте 500 мг несладкого фруктового сока с 500 мг воды. Добавьте один грамм соли.

• Всегда проверяйте, чтобы ваши бутылки были стерилизованы.

• Растворите 4 щепотки полимера в 1 л воды и добавьте 1 г соли и ароматических добавок в напитки, основанные на глюкозе.

• Смешайте 200-250 мг фруктового напитка с 750-800 мг воды, чтобы в целом получился 1 литр. Добавьте 1 г соли.

Еще немного полезной информации:

- Напитки должны быть холодные.
- Очень сладкие напитки не способствуют усваиванию жидкости.
- Избегайте газированных, алкогольных напитков, кофе и чая: они обладают эффектом противодействия.

• Кофе, чай и кола содержат кофеин, который является мочегонным средством, способствующим потере жидкости и причиняющим еще большее обезвоживание.

• Игроку не следует принимать соленые таблетки, так как они так же очень быстро приводят к обезвоживанию.

Важно выбирать напитки с низкой концентрацией углеводов, например, изотонические напитки (6-8% углеводов), 6-процентный углеводный раствор с небольшим количеством натрия лучше возмещает жидкость, чем вода. Так как разница с водой невелика, то использовать такой напиток стоит только на высоком уровне. Для других уровней вполне подходит и вода. Игроки должны помнить, что их бутылки должны быть чистыми и стерилизованными, так как спортивные бутылочки являются хорошим местом размножения микробов!

### **3. Когда пить**

Игроку не следует ждать момента, когда он почувствует жажду. Ему следует пить до, во время и после игры, как на тренировках, так и на матчах. Если игрок хочет быть готов, недостаточно пить, когда чувствуешь жажду.

Когда игрок чувствует жажду, это значит, что он уже потерял электролиты, жидкость и энергию.

#### **I. Перед матчем:**

За день до тренировки или соревнования игроку следует начать потреблять много жидкости. Важно также принимать жидкость небольшими, но частыми порциями в часы перед матчем. Исследования показали, что для того, чтобы тело не теряло необходимую влагу, игроку следует пить 4-6 кружек за 2 часа до матча и 2-4 кружки за 15-20 минут до матча.

#### **II. Во время матча:**

Во время игры игрокам следует пить 1 стакан каждые 10 минут или чаще, если это необходимо. Однако также следует избегать избыточного приема жидкости.

#### **III. После матча:**

Прием жидкости должен также продолжаться после окончания матча. Игроку следует пить пока он не почувствует себя хорошо.

### **4. ВЫВОДЫ**

Основные моменты, касающиеся приема жидкости, выглядят следующим образом:

- Питье очень важно для исполнения игрока.
- Игрокам следует пить до, во время и после матча.
- Они не должны ждать пока придет жажда.
- Чем жарче день и дольше матч, тем больше нужно игроку пить.

### **IV. Итак ... Практические применения питания для теннисистов**

• Важно, чтобы игроки высокого исполнения придерживались диеты, которая отвечает требованиям, предъявляемым организму.

• Основные питательные вещества включают: углеводы, жиры, белки, витамины, минеральные вещества, диетические волокна, воду и алкоголь.

- Углеводы - наиболее важный компонент диеты теннисиста.

- Игрокам следует быть осторожными в количестве принимаемого жира, помня, однако, что жир - важный компонент диеты.

- Белки так же важны, но недостаток белка редко встречается у теннисистов.

- Помните, что, когда игрок ест слишком много белка, он хранится в теле как жир.

- Следует избегать потребления алкоголя спортсменами высокого уровня, так как это может причинить вред печени.

- Перед соревнованиями теннисисту следует увеличить прием сложных углеводов.

- Питаясь вдали от дома, игроку лучше есть простые и привычные блюда, кушать много овощей и пить большое количество жидкости.

- Обеспечение организма водой недооценивается в теннисе. Во время тренировок тренеру следует приучать игроков к привычкам потребления жидкости так же, как он обучает их технике и тактике.

- Игрокам надо пить до, во время и после матча. Надо пить до того, как почувствуешь жажду.

- Вода - наиболее важное питательное вещество, необходимое игроку. Чем жарче день и дольше матч, тем больше нужно игроку пить.

### **Приложение: Принципы питания для теннисистов**

#### **1. ПРЕДПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ МЕНЮ**

##### **I. Высокоэнергетический завтрак:**

- Хлопья с нежирным молоком, бананами, курагой или йогуртом.
- Тосты с вареньем или медом.
- Бобы на тосте.
- Банановый молочный коктейль (нежирное молоко).

##### **II. Высокоэнергетический ленч:**

- Печеный картофель с творогом.
- Бутерброд с куриным салатом.
- Макаронный или бобовый салат.
- Рис.
- Картофельно-луковый суп с хлебом.
- Домашняя пицца.

##### **III. Высокоэнергетический основной прием пищи:**

- Макароны с соусом.
- Жареная курица и вермишель.
- Салат с рисом и рыбой.
- Белое мясо курицы с вареным/печеным картофелем и овощами.
- Овощная/ мясная лазанья.

##### **IV. Высокоэнергетический десерт:**

Пудинг или йогурт.

Рисовый пудинг с нежирным молоком, добавьте курагу или изюм.

Хлебный пудинг.  
Сладкие блины.

## 2. ТРЕНИРОВОЧНАЯ ДИЕТА ТЕННИСИСТОВ

Пример подходящих выборов:

- **ЗАВТРАК:** большая тарелка каши цельного зерна, мюсли со свежими или сухими фруктами и полужирным молоком. Несколько кусочков цельного хлеба или тостов с низкой жирностью, смазанных вареньем или медом. Фрукты или фруктовый сок, а так же чай или кофе по желанию.

- **УТРЕННИЙ ПЕРЕКУС:** фрукты или бисквиты. Напиток, например, изотонический напиток.

- **ЛЕНЧ:** цельный хлеб или булочки с низким содержанием жира и нежирная ветчина, курица, рыба, творог или плавленый сырок с салатными овощами. Свежие или сухие фрукты. Напиток, например, фруктовый сок или нежирное молоко.

- **ДНЕВНОЙ ПЕРЕКУС:** банан, бутерброд, фрукты, попкорн. Напиток, например, изотонический напиток.

- **ВЕЧЕРНЯЯ ЕДА:** салат для начала. Большая порция картошки, макарон, риса или вермишели. Средняя порция нежирного мяса (например, курица, говядина, свинина, индюшати́на), рыба, яйцо или сыр. Минимум два овоща. Хлеб или булочка. Пудинг, свежий фруктовый салат, нежирный рисовый пудинг, нежирный йогурт или консервированные фрукты. Напиток, например, фруктовый сок или нежирное молоко.

- **ПЕРЕД СНОМ:** хлопья, тост, фрукты, нежирное пирожное. Напиток, например, фруктовый сок или нежирное молоко.

Заметка: размеры порции зависят от игрока.

## 3. КРАТКОЕ ИЗЛОЖЕНИЕ

Игроку следует проверить свою диету, удостоверившись в том, что каждый день она включает пищу четырех основных групп:

- **КРАХМАЛЬНАЯ ПИЩА** - хотя бы 1 раз при каждом приеме пищи (например, хлеб, овсянка, рис, макароны, крупы, попкорн, плитки из круп — старайтесь есть разные блюда из цельного зерна).

- **ФРУКТЫ И ОВОЩИ** - 5 или больше раз в день (все виды свежих фруктов и овощей, сырые, приготовленные, консервированные, сухие, замороженные, соки).

- **МЯСО, РЫБА И ЗАМЕНИТЕЛИ** - 2 раза в день (например, мясо, домашняя птица, рыба, бобы, горох, чечевица, яйца, орехи и вегетарианские заменители).

- **МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ** - 3 раза в день (например, обезжиренное или полужирное молоко, творог и йогурт с низким содержанием жира, молочный десерт с низким содержанием жира или рисовый пудинг). 1 порция = 30г творога или 1 маленькая порция йогурта или 200 мл молока.

## Глава 18

**Предотвращение травм в теннисе**

*«Тот, кто убил человека ударом теннисного мяча,  
считается убийцей, так как он занялся не своим делом.»*

Альфонс Х. Мудрый, Король Испании

**Г. Тренер и спортивная медицина****1. СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА**

Спортивная медицина - это медицина и наука упражнений и спорта. Одни из главных аспектов включают:

- Диагноз, лечение и реабилитация (восстановление) после травмы.
- Медицинская проверка спортсмена перед тем, как вовлекать его в программу упражнений,
- проводится для выявления нарушений или дефектов, которые могут усугубиться из-за занятий спортом.
- Медицинская проверка необходима для определения работоспособности сердца, системы кровообращения, метаболизма и структуры мышц и скелета.
- Оценка работоспособности - особенная для каждого вида спорта, основанная на научно обоснованном планировании и контроле тренировочного процесса.

Изучение нагрузок для преуспевания в спорте через прием лекарств (тестирование и контроль). Спортивная медицина часто воспринималась как медицина, специализирующаяся на травмах с акцентом на лечении и предотвращении травм. Однако это понятие изменилось и теперь она считается областью медицины, включающей множество профессий.

**2. РОЛЬ ТРЕНЕРА В СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЕ КОМАНДЫ**

Тренер, доктор и физиотерапевт должны понимать роль друг друга в предотвращении, лечении и реабилитации после травмы. Игрок должен видеть всех троих, работающих вместе.

Тренер, конечно, имеет больший контроль и влияние на игрока, чем врач или физиотерапевт, так как тренер проводит больше времени с игроком, а врач и физиотерапевт включаются только если случается травма.

Как может тренер эффективно использовать спортивную медицину? Обязанности тренера в этой области можно разделить на три направления:

- Предотвращение травмы.
- Оказание первой помощи.
- Работа с травмированным игроком и помощь при восстановлении.

### 3. ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ТРАВМ

Тренер играет важную роль в предотвращении травм среди спортсменов. Важными моментами, которые необходимо помнить, являются следующие:

- Глубокое знание тенниса, включая угрозы здоровью сопровождающие занятия теннисом.

- Помните о стадиях развития и роста детей.

- Заботьтесь о предотвращении травм из-за перенагрузок и перетренировок.

- Удостоверьтесь в том, что все игроки высокого класса проходят регулярный медицинский

- осмотр (в идеале, дважды в год).

- Развивайте эффективные и безопасные программы физической подготовки, правильно

- планируя и помня о периодизации различных тренировочных и соревновательных периодов:

- адекватные разминка и расслабление.

- правильные растяжка и упражнения на гибкость.

- подходящая силовая тренировка: цель - достижение правильного баланса между

- противоположными конечностями.

- общие и специальные теннисные упражнения.

- если тренировка ведет к усталости, удостоверьтесь в том, что в программу включены

- дни отдыха. Отдых и восстановление жизненно важны в теннисе.

Заботьтесь о таких вещах как:

- условным: всегда проверяйте безопасность окружения.

- покрытия: помните о различных проблемах данного покрытия корта и удостоверьтесь в том, что использовать его безопасно.

- оборудование: всегда проверяйте обувь и оборудование на признаки старости или поломки и заменяйте по необходимости.

- план тренировки и соревнования: удостоверьтесь в том, что уровень навыков и умения игрока соответствует заданию. Если используется несколько заданий, то уровень безопасности должен быть увеличен, пока не пройдет фаза обучения. страховка: важно, чтобы и тренер и игрок имели медицинскую страховку.

Ниже приведено несколько видов травм, которые могут быть предотвращены тренером:

#### I. Тепловые травмы:

Тепловые травмы являются следствием неправильной гидратации. Это иногда угрожает жизни, но может быть легко предотвращено. Симптомы теплового удара:

- Обильное потовыделение, озноб и пульсирующая боль в голове.

- Насморк, высокая температура и ускоренный темп работы сердца.

- Ментальное помутнение и/или бессознательное состояние.

Некоторые способы предотвращения тепловых травм:

- Посоветуйте игрокам пить около половины чашки прохладной воды каждые 15-20 минут.

- Игрокам следует иметь полотенца, намоченные в ледяной воде, чтобы помочь им остыть во время переходов.

- Игрокам следует носить белую одежду, чтобы отражать солнечные лучи и удерживать прохладу.

- Игрокам так же следует одевать легкую, свободную одежду.

- Хлопок или сетка особенно эффективны, потому что они позволяют испарение и не затрудняют потовыделение.

- Игрокам следует носить кепки в жару.

- Говорите игрокам, что необходимо избегать очень сладких напитков, содержащих кофеин.

- Если возможно, избегайте тренировок среди дня и старайтесь играть матчи до 11 утра или после 2 часов дня.

- При переезде в жаркий и сухой климат постарайтесь помочь игрокам акклиматизироваться, прогрессивно увеличивая уровни занятости так, чтобы в конце концов они могли соревноваться в нейтральной окружающей среде.

Если игрок имеет симптомы теплового удара:

- Не находитесь под воздействием прямых солнечных лучей.

- Примите холодный душ.

- Охладитесь льдом.

Для получения большей информации обратитесь к главе 17 «Питание теннисистов».

## **II. Травмы перенагрузки:**

Травмы перенагрузки возникают из-за плохой техники, или из-за того, что игроку не хватает силы или гибкости, чтобы противопоставить их постоянной напряженной деятельности. Эти травмы включают травмы голени, сухожилий и бурсит.

Тренер может помочь предотвратить такие травмы:

- Коррекция биомеханически опасной техники.

- Помощь игрокам в развитии сильной общефизической базы

- перед тем, как увеличивать технические требования.

## **III. Растяжения:**

Растяжение - это растяжение или разрыв связок. Они классифицируются по сложности:

- Первый уровень: разрыв только нескольких волокон (легкое болезненное ощущение, небольшое воспаление).

- Второй уровень: частичный разрыв определенных тканей (большее воспаление и болезненность).

- Третий уровень: полный разрыв тканей (сложно двигать суставом, если задета связка. Разрыв в мышце может быть явным и чувствоваться через кожу, если мышца порвана).

Причинами травм мышц, сухожилий и связок (растяжения, разрывы) могут быть следующие:

- Недостаток гибкости.
- Плохая техника или физическая подготовка.
- Усталость.
- Отсутствие разминки.
- Предыдущая травма не зажила.
- Внезапная остановка или движение.

Для того чтобы предотвратить растяжения, тренеру необходимо помнить о том, что спортсмен, возможно, перерабатывает.

Типы мышечных травм описаны в следующей таблице:

Потянутая мышца	Разрыв мышцы
Когда несколько волокон мышц разорваны в результате неправильной разминки или усталости. Это часто влияет на мышцы, действующие на две связки, как, например, подколенное сухожилие.	Когда большое количество мышечных волокон разорвано, идет внутримышечное кровотечение, причиняющее болезненное раздражение, которое ограничивает движение бедром. Эта травма известна как «мертвая нога». Если игрок подозревает полный разрыв мышцы, необходимо

Типы травм и сухожилий описаны в следующей таблице:

Растяжение сухожилий	Разрыв
Воспаление сухожилия, которое следует после непрямой травмы от перенагрузки и часто влияет на ахиллово сухожилие, локоть или кисть.	Частичный или полный разрыв сухожилия может произойти от предельной нагрузки: разрыв ахиллова сухожилия. Если игрок подозревает разрыв сухожилия, необходима медицинская помощь.

Типы травм связок описаны в следующей таблице:

Растяжение связки	Разрыв связки
Когда связка свернута ненормальным диапазоном движения, стабилизирующие связки могут быть повреждены и несколько волокон могут быть порваны.	Если из-за необычного движения игрок подозревает полный разрыв связки, необходима медицинская помощь.

Бурсит - воспаление слизистой околосуставной сумки. Слизистые сумки находятся около локтей, коленей, плеч и области бедер. У теннисистов бурсит часто наблюдается в локтевом и плечевом суставах.

Все травмы мягких тканей обычно проходят с внутренним кровотечением. Может образоваться синяк или гематома. Восстановление после такой травмы связано с:

- Обильностью кровотечения в ткани.
- Скоростью развития синяка.
- Областью поврежденной ткани.

#### IV. Судорога:

Судороги - это временная электрохимическая дисфункция скелетных мышц. Они могут быть такими тяжелыми, что мышца временно выходит из «строя». Причины судорог:

- **Наследственность:** некоторые игроки постоянно страдают от судорог в одних и тех же мышечных группах. Такие люди обычно мускулисты, что может указывать на наследственность, которая играет значительную роль в состоянии спортсмена.

- **Усталость:** судороги начинаются после напряженных и повторяющихся действий мышц. Мышечная усталость может быть причинена чрезмерным мышечным напряжением или распадом нормальных концентраций химических веществ, минералов и пищи.

- **Прямой удар или травма:** судорога часто следует после травмы в мышце.

- **Жара:** наиболее частым явлением бывают тепловые судороги. При игре в жаркую погоду тело использует основной механизм контроля тепла (пот), который приводит к обезвоживанию и изменению минерального и химического балансов.

Чтобы предотвратить судороги:

- Игроки должны пройти программу силовых упражнений, упражнений на выносливость, гибкость и аэробную физическую подготовку.

- **Тепловая акклиматизация:** чаще играйте в жару.

- **Не перегревайтесь во время игры:**

- носите отражающую одежду, включая головной убор или козырек.

- вытирайтесь чаще, чтобы помочь испарению.

- кладите лед на голову, шею, руки, ноги.

- меняйте рубашку, носки и обувь, когда они становятся мокрыми от пота.

- Пейте воду.

- Избегайте употреблять тяжелую пищу.

- Пейте больше, чем надо, во время и после упражнений.

- Потребляйте молочные продукты дважды в день (обезжиренное молоко с хлопьями и йогурт на перекус).

- Ешьте пищу, богатую калием (картофель, помидоры, апельсины, бананы и др.)

- Когда начинаются судороги, попробуйте следующее:

- Увеличьте прием жидкости.

- Потяните и массируйте мышцу.

- Охладите мышцу, чтобы перебить спазмы.

- Избегайте внезапных взрывных и энергичных действий.

- Поддерживайте мышцу биндажом средней плотности.

## V. Мозоли:

Мозоли могут повлиять на работоспособность и качество исполнения игрока. Они обычно формируются на:

- Руках: часто из-за новой ракетки или заново обтянутой ручки ракетки.
- Ногах: из-за новой обуви, жары, влажности.

Чтобы предотвратить формирование мозолей, можно:

• Использовать молескин, пудру, смазку и другие продукты для предотвращения волдырей, которые могут помочь уменьшить трение.

• Держать их чистыми и защищенными во избежание инфекции, так как они имеют защитную функцию.

• Если это абсолютно необходимо, проткните волдырь стерильной иглой и заклейте это место пластырем, чтобы предотвратить дальнейшее трение.

• Привыкайте к новой обуви медленно и используйте мазь в местах потертостей.

## VI. Потертости:

Потертости следует лечить таким образом:

• Старательно почистите их, чтобы удалить всю грязь, под проточной водой с мылом или антисептиком.

• Если потертость ноет, накройте ее специальной стерильной повязкой, которая не будет приставать к трущей поверхности.

• Если нет, то оставьте ее открытой и скоро сформируется новая кожа.

## VII. Порезы:

Порез следует лечить таким образом:

• Остановите кровотечение прямым нажатием на порез, нажимая на края пореза.

• Промойте его под проточной водой и обработайте антисептиком.

• Никогда не применяйте кремы на порезы.

• Накройте порез повязкой.

• Некоторые порезы нуждаются в медицинском осмотре.

• Если кожа была повреждена, существует опасность столбняка. Каждый, кто занимается спортом, должен быть привит от столбняка.

## 4. ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

### I. Введение

Первая помощь - высоко специализированное дело. Тренер не обязательно должен ставить диагноз и лечить травму. Если он сомневается, то лучше ничего не делать до приезда квалифицированной медицинской помощи. Всегда важно оставаться спокойным и, если это необходимо, удерживать остальных от попыток «помочь» пострадавшему.

Тренер должен уметь следующее:

• Оказать необходимую заботу при спортивных травмах.

• Оказывать первую помощь в отсутствие командного врача.

- Немедленно принять меры для оказания квалифицированной медицинской помощи.

Основы спортивной первой помощи:

- Выполнить первоначальный осмотр угрожающих жизни повреждений.
- Предоставить поддерживающую жизнь помощь до прибытия медицинской персонала.

Необходимые навыки:

- Открытие дыхательного пути.
- Выполнение сердечно-легочного оживления (искусственное дыхание).
- Контроль кровотечения.

Тренеру так же следует, при вторичном осмотре, классифицировать (не ставить диагноз) травму как острую, хроническую с мягкой или твердой тканью. Это позволит предоставить правильную первую помощь.

Важно, чтобы тренер посещал семинары и практикумы, которые могут подготовить его к уверенным действиям при травме игрока.

## **II. Мгновенное лечение ушибов, мышечных травм, травм сухожилий и связок:**

Для мгновенного лечения тренеру следует использовать следующий принцип: **ОЛКПР**

**О:** Отдых (травмированной части на 48 часов).

**Л:** Лед (на ткань, чтобы зачитить кожу от слоя грязи, применяйте каждые 5-15 минут пока кожа не станет красной, повторяйте 4-5 раз в день).

**К:** Компресс (бандаж для уменьшения воспаления).

**П:** Поднятие (уменьшает воспаление).

**Р:** Реабилитация (мгновенная: медикаменты и физиотерапия).

Этот принцип может быть использован в первые два-четыре дня, так как нарушает воспаление и дальнейшее нарушение тканей.

Противовоспалительные и обезболевающие таблетки, как, например, аспирин, принятие в течении 4х часов после травмы, уменьшают боль и воспалительный процесс при таких видах травм. Не используйте местную анестезию для облегчения боли.

Если подозревается полный разрыв мышцы, сухожилия или связки, удостоверьтесь в том, что пациент получит медицинскую помощь.

## **III. Чрезвычайный план игры и аптечка первой помощи:**

Чрезвычайный план игры для тренера должен включать следующие аспекты:

- Всегда имейте аптечку первой помощи.
- Знайте месторасположение ближайшего телефона и адрес различных служб (список подходящих номеров, включая ближайший травмпункт).
- Знайте основы первой помощи.
- Знайте, что вы будете делать в чрезвычайной ситуации.

Следующая таблица включает некоторые предметы аптечки первой помощи:

ПОВЯЗКИ И БИНТЫ	ОЧИЩАЮЩИЕ СРЕДСТВА	РАЗНОЕ
<ul style="list-style-type: none"> <li>• креповые бинты 2х3</li> <li>• креповые бинты 2х6 эластичные</li> <li>• клейкие бинты 2х3 треугольные повязки,</li> <li>• ватные тампоны для перевязки с давлением</li> <li>• стерильные пластыри</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• дистиллированная вода</li> <li>• антисептический раствор,</li> <li>• перекись водорода (для загрязненных ран)</li> <li>• марлевые тампоны бинты (хлопок)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ножницы</li> <li>• одноразовые перчатки</li> <li>• термометр</li> <li>• капли для глаз</li> <li>• нюхательные соли</li> </ul>

## 5. РАБОТА С ТРАВМИРОВАННЫМ ИГРОКОМ

Вполне возможно, что игрок, травмированный на долгое время, будет иметь сомнения по поводу того, будет ли он когда-либо играть снова, или начнет паниковать, не видя себя играющим на корте на том же уровне, что и до травмы. Все эти мысли могут привести игрока к негативному ментальному отношению к возврату на корт, расстройству и выразиться в потере мотивации игры в теннис.

Многим игрокам необходима помощь, и в этих случаях роль тренера часто оказывается решающей. Период травмы часто оказывается периодом проверки отношений: тренер-игрок-родители.

Тренер может предоставить следующее:

- Успокаивание: дайте игроку понять, что травма пройдет.
  - Регулярный контакт с игроком и родителями: телефонные звонки, посещения и т.д.
  - Контакт травмированного игрока с игроками, которые уже восстановились после похожей травмы (пример для подражания).
  - Подбадривание, создание положительного настроения в доме: пусть игрок использует свободное время конструктивно (смотрит видеозаписи теннисистов).
  - Давайте нагрузку на группы мышц, не задетых травмой.
- Другие моменты, о которых необходимо помнить тренеру:
- Работа с игроками требует не только усилий на корте, но и за ним, например, тренировка таких навыков как независимость, самооценка, воображение, концентрация, расслабление и т.д.
  - Во время реабилитации необходимо уделить этим вопросам большое внимание.
  - Вопросы питания: диета игрока должна измениться из-за пониженной интенсивности тренировок.

- Вечера с родителями: поддерживайте положительную обратную связь и положительное домашнее окружение.
- Восстановление: запланируйте подходящую программу реабилитации:
  - новый годовой план игрока.
  - переоценка расписания турниров и тренировочной программы.
  - новые тренировочные цели.
  - пересмотр целей соревнований.
  - планирование физической тренировочной программы. Работа тренера должна быть
    - направлена на мотивирование игрока, заниматься теннисом снова.

## **II. Наиболее частые травмы среди теннисистов и их предотвращение**

### **I. Главные причины травм и как уменьшить их риск**

#### **I. Главные причины травм:**

Главные причины травм в теннисе могут быть подытожены следующим образом:

- Неподходящие условия и оборудование:
  - тяжелая ракетка (легко приводит к болезни, например, «локоть теннисиста»).
  - слишком тесная обувь (риск мозолей).
  - скользкий корт (реальный риск растяжки щиколотки).
- Неверная техника: плохая техника ведет к таким травмам, как «локоть теннисиста» и мышечные растяжения.
  - Плохая физическая подготовка: «Подготовьтесь к теннису, а не играйте в теннис, чтобы улучшить физическое состояние». Хороший уровень физической подготовки значительно уменьшит шанс травмы. В конце концов, все игроки должны растягиваться перед игрой и после матча или тренировки.
  - Желание превысить физические возможности ведет к травмам, независимо от уровня физической подготовки. Даже такие игроки как Андре Агасси и Штеффи Граф пересиливают себя, чтобы достать сложные мячи и получают травмы.

#### **II. Как ограничить риск травм:**

Риск травм уменьшится, если игроки:

- Играют в хороших условиях.
- Используют хорошее снаряжение.
- Развивают хорошую технику.
- Поддерживают хорошую физическую форму.
- Не превышают свои физические возможности.

## 2. УРОВЕНЬ БОЛИ

Следующая таблица поможет игрокам и тренерам лучше определить переживаемый уровень боли и необходимые действия:

Уровень	Признаки	Действие
1	Дискомфорт или мягкая боль с ранними ударами, но с разминкой или дальнейшей игрой уходит. Ранние признаки воспаления и/или растяжения сухожилий.	Можно продолжать играть, но с особенными разминочными упражнениями и лечением после игры (лед и мягкое потягивание).
2	Мягкая боль во время игры даже при правильной разминке. Она проходит через 24 часа после матча.	Можно продолжать играть, но необходимо тщательно размяться после игры и использовать лечение после игры 1 уровня.
3	Мягкая средняя боль во время игры и на протяжении 48 часов после.	Используйте особые разминочные упражнения, которые относятся к областям боли. Можно продолжать играть, если боль начала проходить во время разминки и теннисная техника не меняется. Используйте лечение после игры 1 уровня.
4	От мягкой к средней боли, которая продолжается во время, и после игры и не реагирует на особые разминочные упражнения.	Прекратите играть сразу же и обратитесь за помощью к врачу.
5	От средней к сильной боли, которая заставляет игрока изменить технику.	Не участвуйте в спортивных мероприятиях и быстро найдите медицинскую помощь.

## 3. Типичные теннисные травмы, их причины и предотвращение

### I. Статистика подверженности частей тела теннисным травмам:

Травмы нижних конечностей преобладают среди элитных игроков, менее умелые игроки получают больше травм верхней части тела (плечо и локоть).

Верхние конечности 27%	Туловище, спина и живот	Нижние конечности 40%	Другие (бедро, голова, глаза)
Плечо 10% Локоть 12% Кисть 5%	20%	Ступня 12%. Щиколотка 8% Нижняя часть ноги 5% Колено 15%	13%

### II. Ступня (нога ниже щиколотки):

Травма	Общее	Причина	Предотвращение / Лечение
Проблемы с кожей	• Волдыри, мозоли, растущие ногти	• Неподходящая обувь для данного покрытия	• Процедуры ухода за ногами
Подошвенный фасцит	• Воспаление тканей на подошве ноги.	• Повторяющиеся отталкивания во время ударов с лета. • Плохая постановка пятки. " Неподходящая поддержка подъема. • Зажатые мышцы икр.	• Тяжело лечить. • Может оказаться связанной с костистой шпорой на кости пятки.
Метатарзалгия или болезнь Мортона (невралгия)	• Боль в плюсне, как только нога становится на землю.	• Давление на невrome (утолщенный нерв) в подошве ноги.	• Может потребоваться хирургическое или ортопедическое вмешательство.

### III. Щиколотка:

Травма	Общее	Причина	Предотвращение / Лечение
Растяжение	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1/3 теннисных травм - растяжение щиколотки.</li> <li>• Выворачивание щиколотки внутрь наиболее обычно в теннисе.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Неподходящая обувь для покрытия корта</li> <li>• Быстрая перемена направления.</li> <li>• Влажные или мокрые корты.</li> <li>• Мокрые листья на корте.</li> <li>• Усталость и неконтролируемая потеря ритма в координации ног.</li> <li>• Игра на хардкорте</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Удостоверьтесь в том, что обувь подходит хорошо, не слишком низко обрезана и не затрудняет движение.</li> <li>• Помогают твердые подпорки для пяток.</li> <li>• Используйте ленты для щиколоток и упражняйтесь с ними для усиления мышц и сухожилий с внешней стороны щиколотки.</li> <li>• Необходима хорошая подготовка сердечно-сосудистой системы и общая мышечная сила.</li> <li>• Проверьте, нет ли перелома.</li> </ul>
Хроническое воспаление ахилла.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Хроническое воспаление соединительных тканей, окружающих ахиллово сухожилие.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Действие подачи.</li> <li>• Частые изменения направления.</li> <li>• Твердые покрытия.</li> <li>• Более обычно среди игроков старшей группы.</li> <li>• Увеличенные дегенеративные изменения в сухожилиях.</li> <li>• Постепенная увеличивающаяся боль во время движения, боль затихает во время отдыха.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Растягивание и усиление икры и нижнего комплекса ахиллово сухожилия</li> <li>• 25% случаев требует операции.</li> </ul>
Ахиллов разрыв	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Разрыв Ахиллова сухожилия</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Самый обычный в возрасте больше 35.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Требуется хирургического вмешательства.</li> </ul>

### IV. Нижняя часть ноги:

	Общее	Причина	Предотвращение / Лечение
Нога теннисиста	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Перелом средней голени икры</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Чаще встречается среди спортсменов среднего возраста.</li> <li>• Уменьшается сила и гибкость.</li> <li>• Повторяющаяся нагрузка на прямую (выпрямленное колено) ногу.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Отдых</li> </ul>
Нагрузочные разрывы	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Микроскопические разрывы в кости голени (большой берцовой кости).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Повышение или изменение количества повторяющейся нагрузки (тренировки или соревнования).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Отдохните, пока нога не перестанет болеть.</li> </ul>
Травма голени	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Боль и дискомфорт во всей ноге впереди ниже колена (большая берцовая кость).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Травма перенагрузки.</li> <li>• Воспаление мышечной группы около большой берцовой кости.</li> <li>• Воспаление самой кости.</li> <li>• Повторяющийся бег на твердых поверхностях.</li> <li>• Насильное излишнее использование мышцы, которые фиксируют щиколотку или поднимают ступню к голени.</li> <li>• Плохая обувь.</li> <li>• Излишние тренировки.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Остановите деятельность. Используйте ОЛКПР.</li> <li>• Постепенно возвращайтесь к игре, руководствуясь болью.</li> <li>• Изучите специальные упражнения, улучшающие гибкость и силу соответствующих мышц.</li> <li>• Поддерживайте физическую форму вдали от тенниса (кросс, велосипед).</li> <li>• Проконсультируйтесь с врачом.</li> </ul>

## V. Колени:

Травма	Общее	Причина	Предотвращение/ Лечение
Osgood- Schlatter	• См. травмы юных теннисистов		
Сублуксация (частичное смещение) коленной чашечки	• Заставляет колено поддаваться при повороте	• Колено воспаляется и появляется болезненное осушение вдоль внутренней границы коленной чашки.	• Может быть необходима операция.
Бурсит	• Воспаление коленной бursы	• Чаще всего вовлечена слизистая сумка впереди коленной чашки.	• ОЛКПР
Кондомалация коленной чашечки	• Боль за коленной чашкой.	• Усиливается при беге/ходьбе Вниз по лестнице	• Физиотерапия • Оценка ортопеда.
Колено прыгуна	• Травма перезагрузки. • Рецидив.	• Прыжки или наклоны, которые причиняют микро разрывы тканей из-за усталости. • Стресс, продиктованный резкими движениями. • Усталость и перенагрузка. • Твердые игровые покрытия. • Высокий рост.	• Усиление и растягивание подколенного сухожилия, четырехглавых мышц. • При ударах слева заставляйте игроков поворачивать свою переднюю ногу прямо по корту, как будто наступая на мяч, а не направлять в сторону.
Менисковые травмы	• Травмы перезагрузок	• Менисковые травмы более часты среди людей старше 45 лет.	• Артроскопия
		• Отделение хряща. • Среднее второстепенное растяжение связки. • Вывих фиксированного колена.	• Артроскопия. • Отдых и физиотерапия.

## VI. Туловище и спина:

Травма	Общее	Причина	Предотвращение / Лечение
Растяжение мышцы	• Все основные удары ставят спину в положение риска травмы.	• Комбинация гиперрастягивания и вращения. • Недостаточная разминка. • Недостаток общей физической подготовки или подходящей реабилитации. • Раннее возвращение к полным тренировкам после травмы. • Плохая гибкость подколенного сухожилия. • Усталость, плохая техника. • Давление на спину при изгибе для подачи или наклоне на низких ударах. • Отсутствие баланса между силой брюшной полости (большей) и силой растяжки нижней части спины (меньшей).	• Поставьте правильную технику каждого удара. • Сделайте акцент на важности разминки и расслабления • Напоминайте игрокам, что им необходимо оставаться в тепле, меняя рубашку на сухую. • После длительного переезда на машине или самолете дайте игрокам больше времени на растяжку перед игрой • Подчеркивайте важность растяжки для игроков, которые стремительно растут. • Удостоверьтесь в том, что игроки придерживаются программы усиления спины. • Пройдите с игроками силовую программу и программу гибкости спины и брюшных мышц перед тем, как обучать их крученой подаче • Не поощряйте необычный изгиб спины на подаче, заставляйте сгибать колени и поворачивать плечи.
Врожденные дефекты спины	• Очень важен ранний диагноз.	• Может вылиться в разрывы во время нагрузки, когда поясница слишком натянута.	

Растяжение мышц живота	• Боль в области живота	• Чрезвычайное растягивание и попытка мощного удара (т.е. при развитии большой подачи).	• Отдых. • Растяжка и усиление мышц живота.
------------------------	-------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------

## VII. Плечо:

Травма	Общее	Причины	Предотвращение/ Лечение
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Мышцы, отвечающие за разворот плеча.</li> <li>Травма перенагрузки.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Вращательные сухожилия наиболее травмированы</li> <li>Силы, производимые при подаче и ударе над головой.</li> <li>Неправильная точка встречи мяча при подаче (слишком близко или даже над головой).</li> <li>Неверная техника энергичных ударов.</li> <li>Предрасположенность к синдрому защемления нерва.</li> <li>Эта травма чаще встречается среди мужчин, так как они менее гибки в плечевых суставах.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Усиление и растяжение мышцы около плечевых суставов.</li> <li>Усиление и растяжение бицепсов и трицепсов верхней части руки.</li> <li>Учите игроков использовать большие части тела (ноги, бедра, туловище) из координационной цепочки при подаче.</li> <li>Серьезно воспринимайте любую боль в плече. Если болит, остановитесь и отдохните.</li> <li>Проследите, чтобы игрок хорошо размял подачу.</li> <li>В холодную, мокрую и ветреную погоду следите за тем, чтобы игрок оставался теплым и сухим.</li> <li>Не работайте продолжительно над подачей с максимальной интенсивностью</li> </ul>
Синдром защемления	<ul style="list-style-type: none"> <li>Сжатие между частями разворотной плечевой мышцы или синовиальной плечевой сумки.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Повторяющиеся движения над головой.</li> <li>Если мяч при подаче подбрасывается слишком близко к голове или над головой.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Физиотерапия</li> </ul>

## VIII. Локоть:

Травма	Общее	Причина	Предотвращение / Лечение
Локоть теннисиста (воспаление суставной сумки локтевого сустава)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Чаще встречается среди игроков среднего уровня</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Множество маленьких разрывов у плечевой кости там, где начинается разгибающее кисть и палец сухожилие.</li> <li>Поздние удары.</li> <li>Ведение локтем при ударе слева.</li> <li>Слишком маленькая ручка ракетки</li> <li>Слишком большое усилие хватки.</li> <li>Тяжелая ракетка.</li> <li>Сильная перенагрузка.</li> <li>Качество ткани.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Учите игроков координировано использовать главные части тела (ноги, бедра, туловище).</li> <li>Научите эффективно использовать перенос веса тела.</li> <li>Используйте более мягкую натяжку струн!!!</li> <li>Не сжимайте ракетку сильно</li> <li>слишком долго.</li> <li>Усиливающая программа и программа разработки сгибания мышцы КИСТИ</li> </ul>
Средний эпикондилит	<ul style="list-style-type: none"> <li>Локоть игрока в гольф</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Плохая подача и техника удара справа.</li> <li>Излишнее кручение удара.</li> </ul>	

#### IV. Кисть и рука:

Травма	Общее'	Причина	Предотвращение /Лечение
Тендинит (воспаление ткани сухожилия) сгибающей мышцы кисти и синдром локтевого ушиба.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Чрезмерная нагрузка (повторное растяжение из-за повторяющихся действий).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Хватка и техника при ударе справа и при подаче (сгибающая).</li> <li>• При ударе слева (разгибающая).</li> <li>• Более толстая хватка.</li> <li>• Изменения в натяжении струн.</li> <li>• Внезапное увеличение игрового времени.</li> <li>• Неправильная техника ударов.</li> </ul>	<p>Устраните действие. причиняющее боль.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Тщательная растяжка перед игрой и после игры терапия.</li> <li>• Использование противовоспалительных медикаментов.</li> <li>• Иногда необходима операция.</li> </ul>
Трещина или перелом	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Острая травма.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• В результате падения или прямого удара.</li> <li>• Производит значительную боль при даже небольшой деформации.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Необходима медицинская помощь и рентген.</li> <li>• Многие простые трещины и переломы требуют только 3-4 недели срашивания, и игрок</li> </ul>

### 4. ТРАВМЫ ЮНЫХ ТЕННИСИСТОВ

#### I. Юные игроки - это не взрослые в миниатюре!

Из-за роста организма юных игроков, могут случиться разнообразные травмы, отличающиеся от взрослых. Когда начинается окостенение, хрящи подвержены следующим травмам:

- Местное воспаление.
- Беспорядочные или нерегулярные модели окостенения.
- Перерастание.
- Временная боль.

#### II. Общие причины травм юных игроков:

Причины могут включать следующее:

- Травмы перенагрузки.
- Ошибки тренировочного процесса.
- Неправильная обувь.
- Плохое игровое покрытие.
- Анатомическая асимметрия.
- Рост.

#### III. Обычные травмы юных игроков:

Обычные травмы юных игроков могут включать травмы от перенагрузок, которые причиняются хроническими воспалениями, по причине повторяющихся микротравм.

Травма	Общее	Предотвращение / Лечение
Остеохондроз	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Дегенерация центра окостенения, когда главное сухожилие присоединяется к апофизу кости.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Отдых.</li> </ul>
Osgood-Schlatter	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Боль в колене (воспаление коленной чашечки).</li> <li>• Более частое среди мальчиков, чем среди девочек.</li> <li>• Появляется в возрасте от 10 до 16.</li> <li>• Появляется при энергичных прыжках и спринте.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Отдых и лед уменьшат боль изначально.</li> <li>• Пойдите к доктору, который может подтвердить диагноз и дать совет по поводу наложения повязки и противовоспалительных мазей.</li> <li>• Радикально сократите количество тренировок и соревнований.</li> </ul>
Боли после нагрузки.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Проблемы возникают, если их вовремя не диагностировать.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Хорошо разработанная тренировочная программа.</li> </ul>
Рост	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Производит боль</li> <li>• Сопровождается уменьшением гибкости.</li> <li>• Чаше встречается среди менее гибких детей.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Тренировочные программы гибкости.</li> </ul>
Отсутствие баланса мышца - сухожилие	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Непропорциональная сила и гибкость в игроке.</li> <li>• Увеличивается, если акцент тренировки сделан на той же модели движения или взаимодействия мышечных группы, без разнообразия.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Хорошо разработанная тренировочная программа.</li> </ul>

## 5. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Игроку, как и тренеру, важно понимать механизмы наиболее частых теннисных травм, чтобы решить, как их можно предотвратить.

Акцент теннисного тренировочного процесса направлен на развитие «полноценного теннисного игрока», а не только на навыки ударов по мячу. Программа физической подготовки (комбинирующая работу над выносливостью, гибкостью и силой) должна быть включена в годовую программу, чтобы уменьшить возможность случайных травм и травм от перенагрузки. Заметьте, что, применяя принцип перетренировки, 10% увеличение в тренировочной нагрузке считается безопасным.

Адекватный отдых и восстановление просто необходимы! Особая забота должна проявляться не в том, чтобы оказывать давление на юных игроков, а в том, чтобы позволить проявиться их индивидуальным различиям. Правильное наблюдение и инструктаж снизят количество травм.

### III. Другие медицинские проблемы теннисистов

#### 1. ЗАЩИТА ОТ СОЛНЦА

##### I. Введение:

Лучи солнца содержат ключ к жизни, но они так же несут опасность, так как они дают смертельную нагрузку ультрафиолетовой радиации. Это форма электромагнитной радиации. Ультрафиолетовая радиация делится на:

- УФ(А) лучи: они поддерживают постоянную интенсивность на протяжении года. Они могут причинить ожог, преждевременное старение, морщины и некоторые формы рака кожи.

- УФ(В) лучи: повышается интенсивность в летнее время. Они являются наиболее частой причиной солнечных ожогов, преждевременного старения и рака кожи.

- УФ(С) лучи: наиболее опасны, обычно фильтруются озоном, но так как озоновый слой разрушается, это становится большой проблемой.

##### II. Список средств для защиты от солнца:

- Всегда выбирайте крем, который защищает от УФА и УФБ.

- Проверяйте, чтобы игроки накладывали солнцезащитный крем.

- Имейте лишний тюбик солнцезащитного крема для более забывчивых членов команды.

- Имейте цинковый крем или общий защитный крем для губ игроков.

- Используйте солнцезащитные кремы. Чем выше номер защиты от солнца (SPF), тем лучшую защиту вы получаете.

- Щедро наносите защитный крем приблизительно за двадцать минут до выхода, чтоб позволить коже впитать крем.

- Обычно наносите дважды, столько, сколько вы считаете нужным.

- Ни один из кремов не может защитить на 100% и даже SPF 45 все еще позволяет значительное проникновение УФ(А) лучей.

- Избегайте загара.

- Удостоверьтесь в том, что защитный крем наносится регулярно, когда игроки потеют.

- Используйте одежду, которая максимально прикрывает тело, включая головной убор.

- Перевернутая бейсбольная кепка не является приемлемой альтернативой - она защищает от ожога шею, но оставляет нос и лицо полностью открытыми.

- Водонепроницаемые лучше, чем потонепроницаемые.

- Если возможно, планируйте теннис утром и вечером, избегая солнца между 10 и 15 часами, когда лучи - наиболее интенсивны.

##### III. Глаза и солнце:

- Земля и трава отражают меньше 5% солнечной ультрафиолетовой радиации, тогда как снег и вода отражают около 85%.

- Когда человек смотрит на море в солнечный день, незащищенные глаза поглощают около 95% этих лучей и это может вылиться в острую глазную боль, катаракту или даже разрушение сетчатки.

- Солнцезащитные очки должны защищать на 100% от УФА, и на 85% солнечного света.

- Выбирайте хорошую пару очков - глаза должны быть всегда правильно защищены.

## 2. НАРКОТИКИ И ДОПИНГ

### I. Введение:

ITF в сотрудничестве с WTA и ATP турами имеет сложную антидопинговую программу, которая проводится во время соревнований и между ними:

### II. Теннисная Программа Антидопинга

#### • Основное положение программы:

Цель Теннисной Программы Антидопинга («Программы») - поддерживать честь тенниса и защищать здоровье и права теннисистов информированием и контролирующими допинг тестами. Программа включает:

- проверки на допинг на соревнованиях и между ними;
- наложение штрафов за использование допинга;
- предоставление информации, поддержки и помощи игрокам.

#### • Включенные в турниры игроки:

Любой игрок, который участвует в соревновании, организованном, санкционированном или признанном ITF, или игрок, имеющий рейтинг ATP или WTA, должен подчиняться и принимать все положения Программы.

Признанные турниры проводят соответствующие проверки: турниры Большого Шлема, Кубок Девиса, Fed Cup, Олимпийские Игры, турниры WTA Tour и ATP, женские турниры ITF, серии Challenger и Satellite, но ими перечень не ограничивается.

#### • Допинговое нарушение:

Допинг запрещен. По Программе допинговым нарушением считается:

- факт наличия запрещенного вещества в крови игрока;
- если игрок уличен в использовании допинга или запрещенного вещества;
- если игрок признался в его использовании;
- если игрок не проходит или отказывается от прохождения допинг теста;
- если игрок не исполняет или отказывается от исполнения какого-либо из условий программы.

### III. Теннис и табак:

Исследования явно показали, что курение приводит к раку и связано с другими заболеваниями. Тренеры и родители могут повлиять на игрока, если будут хорошими примерами для подражания и внушат, что курение сказывается на качестве игры и увеличивает вероятность инфекций дыхательных путей.

### IV. Роль тренера:

Тренеры должны знать обо всех запрещенных веществах и соответственно информировать игроков и родителей. Они должны знать, какие препараты использовать нельзя и какие лекарства и медикаменты часто используются теннисистами. Информированием и воспитанием можно помочь игрокам безопасно достичь своих целей.

За дальнейшей информацией, по поводу Антидопинговой Программы, обращайтесь в Медицинский Департамент ITF или на «горячую линию» Теннис Антидопинг по следующим номерам в США:

(0800) 732 3784 бесплатный телефон внутри страны;

(215) 5401651 для звонков из-за границы США.

### 3. ТРАВМЫ ГЛАЗ

Травмы, причиненные ударом мяча в глаз, могут иметь серьезные последствия. Немедленная медицинская помощь необходима в каждом случае, так как полная степень внутреннего повреждения не может быть ясна сразу.

### IV. Итак... Практические применения предотвращения травм в теннисе

- Тренер, врач и физиотерапевт должны понимать роль друг друга в предотвращении, лечении и реабилитации травмы.
- Роль тренера может включать: предотвращение травм, первая помощь, работа с травмированными игроками и помощь в восстановлении травмированного игрока.
- Удостоверьтесь в том, что все игроки проходят регулярный медицинский осмотр.
- Удостоверьтесь в безопасности условий, покрытия и оборудования.
- Некоторые типы травм, которые тренер может предотвратить, включают: тепловые травмы, травмы перенагрузки, растяжения, судороги, мозоли, ссадины, порезы и т.д.
- Для оказания немедленной помощи тренер должен использовать принцип ОЛКП: Отдых, Лед, Компресс и Подъем.
- При работе с травмированным игроком тренер должен использовать: успокоение, регулярное общение, подбадривание, составить план восстановления и т.д.
- Тренеру следует следить и стараться избегать главных причин травм в теннисе, включающих: неправильные условия и снаряжение, недостаточное обучение и плохую физическую подготовку.

- Травмы нижних конечностей более часты в теннисе, за ними следуют травмы верхних конечностей, туловища, спины и брюшной полости. Поэтому, надо следить за хорошей разминкой и растяжкой этих частей тела.

- Следите за тем, чтобы игроки защищались от солнца с помощью сильного солнцезащитного крема.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

## ГЛАВА 1

- ACEP. (1991). Rookie Coaches Tennis Guide. Leisure Press. Human Kinetics Publishers. Champaign 111. Applewaithe, N. & N, Durham, A. (199). The business of coaching. Lawn Tennis Ass. Trust. Australian Coaching Council (1990). Beginning coaching - Level 1 coach's manual
- Balague, G. (1986). Comunicaci6n. I Simposium Intemacional para profesionales de la enenanw del tenis.
- Real Federaci6n Espanola de Tenis. Barcelona.
- Crespo, M. (1995). Las relaciones entre el deportista 6 el entrenador. En I. Balagucr (Co.). Entrenamiento psicologico: principios 6 aplicaciones. Albatros. Valencia.
- Gonzales, S. (1994). The challenge of communication. USPTA Education Manual, 5, 41-48. USPTA.
- Granitto, G. (1994). Relaciones Humanas aplicadas al tenis. Federaci6n Intemacional de Tenis. Asociaci6n de Tenis de Santiago.
- Hardy, L. (1990). Coach performer communication. ETA Coaches Symposim. Norwich. LTA. (1995). Elementary coaches manual. LTA Coaching Dept..
- LTA. (1995). Command Words. Fact File, 1.
- Martens, R. (1981). Sports Psychology. In R.Martens, R.W.Christina, J.S.Harvey & BJ.Sharkey (Eds.). Coaching young athletes. (19-64). Human Kinetics Publishers. Champaign 111.
- Martens, R. (1987). Coaches Guide to Sports Psychology. Human Kinetics Publishers. Champaign 111.
- NCF. (1984). The coach in action. National Coaching Foundation. Leeds.
- NCF. (1986). The coach at work. National Coaching Foundation. Leeds.
- Orlick, P. (1986). Coaches Training Manual to Psyching for Sport. Leisure Press. Human Kinetics Publishers. Champaign 111.
- Tilmanis, G. (1995). Accelerating player improvement. USTA Teachers Conference. New York. Tutko, T.A., &c Richards, J.W. (1971). Psychology of coaching. Allyn and Bacon, Inc. Boston.
- USTA. (1995). Coaching Tennis Successfully. Human Kinetics Publishers. Champaign 111. Weinberg, R.S. (1988). The mental advantage. Human Kinetics Publishers. Champaign 111

**ГЛАВА 2.**

Braden, V. (1991). What kind of learner are you ?. Tennis. January, 64-66.

Cayer, L. & Milano, S. (1994). Teaching vs. learning. Tennis Pro. July/Aug., 14-16.

Colette, D. (1991). Coaching. Tennis Australia, Tennis Professionals Australia, Australia Sports Commission.

Crespo, M. (1994). Metodolog(a de la ensefian^a del tenis. Workshop Sudamericano para profesores de tenis. Lima.

Dinofier, J. (1995). Accelerating the learning process... Tennis Pro. May/June, 6-8.

GroppeL, J.L. (1993). How to improve decision making. ITF Worldwide Coaches Workshop. Key Biscayne. Julian, P. (1992). The channels of learning. Tennis Pro. Sept. /Oct., 6-7.

Hansson, R. (1993). Teaching and learning. ITF Worldwide Coaches Workshop. Dublin.

LTA (1995). The acquisition and development of skills in tennis. LTA Training of coaches scheme. LTA Coaching

Department.

Mosston, A/. (1966). Teaching Physical Education. Charles Merrill. Columbus.

Mosston, M. & As^vorth, S. (1986). Teaching Physical Education. MacMillan Publishing Company, NY.

Mourey, A. (1986). Tennis et pedagogic. De. Vigot. Paris

Tennis Canada (1989). The learning process. In Level II. Coaches Education Manual. Tennis Canada.

Thorpe, R. (1994). Methodology: effective coaching. European Tennis Assoc. Coaches Symposium,. Helsinki.

Thorpe, R. (1995). Coaching the world class player. ITF Worldwide Coaches Workshop. Barcelona.,

**ГЛАВА 3**

Antoun, R. (1996). Let variety be the spice of Life. LTA Coaching Dept.

Barclay, L (1996). Singles tactics. Doubles tactics. LTA Coaching Dept.

Basset, G. (1989). On court coaching of players in a match. In D.A. Benjamin (E.) The ITCA Guide to Coaching

Winning Tennis (93-102) Prentice Hall. Eng'l. Cliffs.

Brabenec, J. (1994). How do top players play?. Coaches Review. 5, 2-3.

- Brabenec, J.. (1995). How to help players with correct decision making. *Coaches Review*. 7, 3.
- Coyer, L. (1991). *Doubles International*. ITF Worldwide Coaches Workshop. Dublin.
- Crespo, M. (1994). *Táctica 6 estrategia: Las jugadas del tenis*. Workshop Centroamericano para entrenadores de tenis. Guatemala.
- Crespo, M. (1994). *El trabajo del entrenador antes, durante 6 después de los partidos*. Workshop Centroamericano para entrenadores de tenis. Lima.
- Crespo, M. (1995). *Tactical goals for different skill levels: a step by step plan*. *Coaches Review*. 6, 8-10. Dent,
- P. (1994). *Reading the game*. *Coaches Review*. 3, 4-5.
- Gottfried, A. (1994). *How to play on every surface*. *Tennis*, June, 46-53.
- Groppe, J.L. (1993). *How to improve decision making*. ITF Worldwide Coaches Workshop. Key Biscayne, 6-10.
- Gullikson, T. (1994). *How to beat anyone, anytime*. *Tennis*, March, 32-41.
- Higham, A. (1994). *Know the flow*. *Coaching Excellence*. Issue 6, 6-8.
- Hohm, J. (1987). *Tennis: play to win the czech way*. Sports Book Publisher. Toronto.
- Koppcic, D., & Segal, F. (1995). *Guidelines to develop a game on clay*. *Coaches Review*, 7, 4-5.
- Lamarche, P. & Coyer, L. (1993). *On court training of modern tactics*. ITF Worldwide Coaches Workshop. Key Biscayne.
- Lawrence, N. (1995). *Gaining momentum*. *Coaches Review*. 7, 7.
- LTA. (1994). *Intermediate Coaches Handbook*. The LTA Training of Coaches Scheme.
- LTA. (1992). *Communication in doubles*. *Coaching Excellence*. Issue 1, 6.
- LTA. (1995). *County Coaching & Training Guidelines age range 11-13 & 14-16*. The LTA County Coaching & Training Manual.
- LTA. (1995). *Anticipation, Match preparation, Decision making in tennis*. LTA Fact File. Number 11, 12 & 13.
- Ingham, A. (1994). *Know the flow*. *Coaching excellence*, 6, 5-7.
- ITF. (1996). *ITF Team Captains responsibilities*.
- Reynolds, K. (1994). *Quality Defensive Play*. *Coaches & Coaching*, 14.
- Reynolds, K. (1994). *Vitality Attacking Play*. *Coaches & Coaching*, 15..

- Reynolds, K. (1994). Comparing left and right-handed players. *Coaches & Coaching*, 15
- Reynolds, K. (1994). The return of serve. *Coaches & Coaching*, 16.
- Sammel, D. (1995). How to counter specialist styles. *Coaches Review*. 7, 5-6.
- Schonborn, R. (1993). Tactics. *Coaches Review*. I, 10.
- Sikorodumova, A. (1994). Match play analysis. *Coaches Review*. 4, 4.
- Smith, S. (1995). Pattern your way to smart tennis. *Tennis*. January, 40-44.
- Tennis Canada. (1986). Tennis specific growth and development model: a practical application. Tennis Canada.
- Tilmanis, G. (1988). Anticipation, a neglected skill. USTA Coaches Conf. N. Y, 81.
- Trabert, T. (1990). How to play on clay. *Tennis*, June, 42-47.
- Van derMeer, D. (1996). Your guide to smarter tactics. *Tennis*. March, 31, 24-27.
- Van Fraayenhoven, F. (1987). Tactical goals in match play: a learning situation. ITF-ETA Coaches Symposium. Mallorca. Spain.
- Van Fraayenhoven, F. (1988). Anticipation. ETA Coaches Symposium. Madeira.
- Van Fraayenhoven, F. (1989). Tactical goals with your strokes. PTC A Conference.
- Van Fraayenhoven, F. (1990). Scouting and evaluating performance. ETA Coaches Symposium. Nonvich. England.
- Van Fraayenhoven, F. (1991). Match analysis and tactical evaluation. RFET Monographic Seminar on tactics. La Manga. Spain.
- Van Fraayenhoven, F. (1994). Postmatch evaluation. ETA Coaches Symposium. Finland.
- Van Fraayenhoven, F. (1994). Player profiling: self-analysis. *Coaches Review*. 3, 10-11.
- Woods, R. (1987). What to say to a player before, during and after a match. *The (JSPTA Complete Guide to Coaching*. (59\*62). USPTA.

#### **ГЛАЗА 4**

- Elliot, A. (1989). Biomechanics of tennis. In C. Vaughan (Ed.). *Biomechanics of sport* (pp. 264-285). London: CRC Press.
- Groppel, J.L. (1984). Tennis for advanced players and (those who would like to be. *Human Kinetics, Champaign* 111.

Groppel, J.L. (1986) The biomechanics of tennis: An overview. *International Journal of Sport Biomechanics*, 2,

141-155.

LTA (1995). *Technical Analysis Course*. LTA Coaching Department.

LTA. (1995). *The body's co-ordination chain*. Fact File, 21.

Plagenhoef, S. (1974). *Fundamentals of tennis*, Englewood Cliffs, N.J.: Prentice Hall.

Reynolds, K. (1994). *Step by step biomechanics Coaching Excellence*, #, 2-3.

Reynolds, E. (1995). *Step by step biomechanics*. *Coaching Excellence*, 9, 4-5.

Reynolds, E. (1995). *Step by step biomechanics Coaching Excellence*, 10, 4-5.

Reynolds, E. (1996). *Biomechanics and the five fundamentals*. *Coaches & Coaching*, 24, 5-#

Reynolds, E. (1996). *Step by step biomechanics*. *Coaching Excellence*, 14, 4-5.

## TABLE 5

Anderson, M.B. (1979). Comparison of muscle patterning in the overarm throw and tennis serve. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 50, 541-553.

Applewhake, V. & Moss, A. (1987). *Tennis. The skills of the game*. LTA.

Braden, V. (1977) *Tennis for the future*. Little Brown. New York.

Dent, P. & Jones, P. (1994). "Load up" for the senior. *Coaches Review*, 5, 9.

Dent, P. & Jones, P. (1995). *Snapshot*. *Coaching Excellence*, 9, 8.

DTB. (1988). *Step by step tennis skills*, Hamlyn. London.

Elliot, B. (1988). Biomechanics of the senior in tennis. *Sports Medicine*, 6, 285-294.

Elliott, B. (1994). Backswing for volleys. *Coaches Review*, 3, 9.

Elliot, B., & Chrisimass, M. (1993). The slice backhand in tennis. *Sports coach*, July-September, 16-20.

Elliott B & Colette, D. (1993). *Biomechanics*. *Coaches Review*, 1, 4-6.

Elliott B & Kilderry, R. (1983). *The art and science of tennis*. Sounders. NY.

Elliot, B., & Marsh, T. (1989). A Biomechanical comparison of the topspin and backspin forehand approach shots in tennis. *Journal of sports science*, 7, 4, 215-227.

Elliot, B., Marsh, O. & Blanksby, A. (1986). A time-dimensional cinematography analysis of the tennis serve. *International Journal of Sport Biomechanics*, 2, 350-364.

Elliot, B., Marsh, T. & Overheu, P. (1989). The topspin backhand drive in tennis: A biomechanical analysis. *Journal of Human Movement Studies*, 16, 1-16.

Elliot, B., Marsh, T. & Overheu, P. (1989). A biomechanical comparison of the muldsegment and single unit opspin forehand drives in tennis. *International Journal of Sport Biomechanics*, 5, 350-364.

Elliott B; Marsh, T., & Overheu, P. (1988). "The Mechanics of the Lendl and Conventional Tennis Forehands: A Coach's

Perspective "., pp 29-33. National Spans Research Program (Second Report), August 1986 - June, Australian Sports Commission, pp 17-22.

Elliott, B.C., Marshall, R.N., Noffal, G..J. (1995). Contributions of upper limb segment rotations during the power sen>e in tennis. *Journal of Applied Biomechanics*, 11, 4, 433-443.

Groppel, J.L (1983). Teaching one and two handed backhand drives. *JOPERD*, \*38.23- 26. Groppel, J.L. (1984) Tennis for advanced players and those who would like to be. *Human Kinetics*. Champ. 111.

Hohm, J. (1987). *Tennis. Play to win the czech way*. SBP Toronto.

Kriese, C. (1985). *Total tennis training*. Master Press. Michigan.

MacCurdy, D. & Tully, S. (1988). *Tennis. Strokes for success!.* Spoils Illustrated. NY.

Reynolds, K. (1995). Step by step biomechanics Coaching Excellence, 10, 4-5.

Reynolds, K. (1996). Step by step biomechanics. Coaching Excellence, 14, 4-5.

Schonbom, R. (1983). *Pratique du tennis*. Eds. Vigot. Pahs.

Tennis Australia (1993). Biomechanics: the semi-western forehand. *Coaches Rev.* 2, 2-3.

Tennis Australia (1994). The two-handed backhand drive. *Coaches Review*, 3, 6-7.

Tennis Australia (1994). The topspin backhand drive. *Coaches Review*, 4, 8-10.

Van Gheluwe, B. & Hebbelinck, M. (1985). The kinematics of the sence movement in tennis: A three-dimensional cinematographical approach. In D.A. Winrers, R.W.Nonnan, R.P.We I Is, K.C.Hayes &.4.E. Patla (Eds.) *Biomechanics I.X.* (pp. 521-526). Champaig 111.: Human Kinetics Pub/.

Van Ghelwve, B. & Hebbelinck, M. (1986). Muscle actions and ground reaction forces in tennis. *International Journal of Sport Biomechanics*, 2, 88-99.

## *TLABA 6*

Applewhaite, C. (1989). Assessing and diagnosing players. *Coaches and Coaching*, issue, 10, 6-7.

Braden, V. & Burs, B. (1988) *Vie Braden's Quick fixes*. Little Brown.

Brody, H. (1989). Is your camcorder an ad>anced teaching tool?. *Tennis Pro. Match* - April, 5.

Colette, D. (1991). Analysis and correction: the feedback mechanism, In Coaching. Tennis Australia, Tennis

Professionals Australia, Australia Sports Commission.

Colette, D. (1991). Coaching hints for the tennis coach, In Coaching. Tennis Australia, Tennis Professionals

Australia, Australia Sports Commission.

Colette, D. (1991). The art of coaching. Video 1 & 2. Tennis Australia, Tennis Professionals Australia,

Australia Sports Commission.

Crespo, A-f. (1993). Correcciones para jugadores intermedios. Tennis J. Comité Olimpico Espanol. Madrid

Groppel, J.L. (1991). Use videotape to analyse your strokes. Tennis. January, 64.

Melville, D.S. (1989). When to learn new techniques. In J.L. Groppel, J.E. Loehr, D.S. Melville & A.M.

Quinn (Eds). Science of coaching tennis. Champaign. Ill. Leisure Press.

Mourey, A. (1986). Tennis at pedagogic. Ed. Igor. Paris.

Tennis Canada (ITF). Teaching methodology. In Coaching Manual. Chapter 15. Tennis Canada.

USTA (1991), Diagnosis checklist for tournament players. ITF Worldwide Coaches Workshop Dublin.

### *FIABA 7*

Blundell, M (1995). So you want to be a tennis pro?. Lothian, Victoria, Australia.

Fox, A. (1979). If I'm better player, why can't I win?. Tennis Magazine Book.

Hansson, R. (1994). Fight vs. flight, (personal communication).

Hanwood, C. (1995). Meeting the challenge. On court mental skills and personal effectiveness strategies.

PCA Psychology workshop. London.

Loehr, J.E. (1982). Mental toughness training for sports. The Stephen Greene Press. Pelham Books. Lexington,

Ma.

Loehr, J.E. (1988). The 16 seconds cure. World Tennis, September, 80-83.

Loehr, J.E. (1989). Mental matchplay. World Tennis, November, 70-71.

Loehr, J.E. (1990). Mental matchplay. World Tennis, February, 26-30.

Loehr, J.E. (1990). Mental matchplay. World Tennis, September, 69-70.

Loehr, J.E. (1990). Mental matchplay. World Tennis, October, 36-37.

- Loehr, J.E. (1990). Mental matchplay. World Tennis, November, 46-48.
- Loehr, J.E. (1990). Mental matchplay. World Tennis, December, 66-67.
- Loehr, J.E. (1990). The mental game. The Stephen Greene Press. Pelham Books. Lexington, Ma.
- Loehr, J.E. (1991). Mental matchplay. World Tennis, January, 26-27.
- Loehr, J.E. (1991). Mental matchplay. World Tennis, February, 40-41.
- Loehr, J.E. & Kahn, E.J.(1987). Net results. The Stephen Greene Press. Pelham Books. Lexington, Ma.
- Loehr, J.E. & Kahn, E.J.(1989). The parent-player tennis training program. The Stephen Greene Press.  
Pelham Books. Lexington, Ma.
- LTA (1988). Parents are important tool. -
- LTA. (1995). Mental skills workbook. LTA Training of Coaches Scheme. LTA Coaching Dept.
- Nideffer, R. (1994). Psyched to win. Human Kinetics Publishers. Champaign 111.
- Martens, R. (1978). Coaches Guide to Sport Psychology. Human Kinetics Publishers. Champaign 111.
- Moran.A. (1995). Concentration. ITF Coaches Review, 5, 7.
- Moran, A. (1995). Dealing with pressure. ITF Coaches Review, 6, 10.
- Orlick, O. (1986). Coaches training Manual to Psyching for Sport. Leisure Press. Champaign, 111.
- Railo, W. (198). Willing to win
- Roberts, G.C. (1992). Motivation in sports setting. In G.C.Roberts (Ed.). Motivation in sport and exercise.  
Human Kinetics Publishers.Champaign 111.
- Rowley, S. (1989). Help yourself: mental training for the young tennis player. Development department of the  
LTA Trust.
- Rowley, S. (1994). Help yourself: get the most of being a tennis parent. Development department of the LTA  
Trust.
- Spargo, M. (1990). Sport Psychology. Australian Commission for Sport.
- Toy lor, J. (1994). Pre-match routines. ITF Coaches Review, 4, 11.
- Taylor.J. (1995). Make parents your allies. USTA Teachers conference
- Tennis Australia (1993). Sports Psychology. ITF Coaches Review, 2, 4-5.
- Tennis Canada (1993). Psychology. ITF Coaches Review, 1, 3.

Tennis Canada (1993). Focusing your concentration. Tennis Canada Coaches Course.

Unesthal, L.E. (1988). Sports Psychology. ETA Coaches Symposium. Madeira.

USTA (1992). Local excellence training Guidebook. USTA.

Weinberg, R.S. (1988). The mental advantage. Human Kinetics Publishers. Champaign 111.

### *FLABA 8*

Barth, R. (1991). 5 world class moves. Tennis, February, 89-90. Dent, P. (1996) Co-ordinate to accelerate. ITF

Coaches Review. Issue 8, 6- 7.

DTB. (1988). Step by step tennis skills. Hamlyn. London.

Elliott, B. & Kilderry, R. (1983). The art and science of tennis. W.M.C. Brown Publishers. Dubuque, Iowa.

Etcheberry, P. (1993). Training world class players. 8th ITF Coaches Symposium, Key Biscayne, (31-35).

Etcheberry, P. (1995). Killer '£' Drills. Tennis Match. July-August, 66-67.

Etcheberry, P. (1996). Move more effectively on court. ITF Coaches Review. Issue 8. 2.

Etcheberry, P. (1996). Get a leg up for tennis. Tennis Match. March-April. 6X-69.

Ciroppe. J.L. (1984). Tennis for advanced players and those who \would like to be. Human Kinetics, Champaign

### III.

Ciroppe. J.L. & Rock'ti. F.T. (1992). Applied Physiology of tennis. Sports Medicine. 14. 4. 260-26X.

Groppel, J.L & Ze if chick, /V. (1989). Should you jump into your shots?. Tennis, May, 90-91.

Groppel, J.L (1989). Follow the ball for better movement. Tennis, June, 60.

Groppel, J.L & Festa, S. (1992). Busting 8 stroking myths. Tennis, October, 42-47.

Groppel, J.L. & Festa Fiske, S. (1992). Drills for fast feet. Tennis, December, 33-37.

Gulliksori, T. (1992). How to cover the court. Tennis, December, 39-40.

Jones, S. (1994). Developing excellence beyond the age of fourteen. Coaches and Coaching. Issue 18, Autumn, 4-

### 5.

LTA. (1995). The movement cycle in tennis. Move to improve. LTA Coaching Dept.

- Melville, S. (1939). Improving reaction time. In J.L. Groppe et al. (Eds.) *Science of coaching tennis*. (105-120)  
Leisure Press. Champaign, 111. Human Kinetics.
- Mi lev, D. (1996). Exercises to improve movement and balance. ITCA Coaches Conference. Dublin.
- Ouinn, A. (1989). Fitness the road to better tennis. In J.L. Groppe et al. (Eds.) *Science of coaching tennis*. (131-146) Leisure Press.  
Champaign, 111. Human Kinetics.
- Ouinn, A. (1993) Fitness. *ITF Coaches Review*. Issue 2, 7.
- Ouinn, A. (1993) Fitness. *ITF Coaches Review*. Issue 3, 3.
- Reddin, P. & Dent, P. (1993). Circuit training for tennis. *ITF Coaches Review*. Issue 1.
- Reddin, P. & Dent, P. (1993). 'Short burst\* circuit. *ITF Coaches Review*. Issue 2, 10-11.
- Roetert, E.P. (1995). USTA Sport Science Protocol *ITF Coaches Review*. Issue 5, 4.
- Roetert, E.P. (1995). USTA Sport Science Protocol. *ITF Coaches Review*. Issue 6, 4.
- Roetert, E.P. (1996). A question of balanced *ITF Coaches Review*. Issue 8, 8.
- Saviano, N. (1992). How to hit on the run. *Tennis*, December, 41-43.
- Schonborn, R. (1993). Development of Speed, 8th *ITF Coaches Symposium*, Key Biscayne, (48-56).
- Smith Sahag, W. (1991). 6 steps to better court coverage. *Tennis*, January, 58-61.
- Smythe, R. (1990). *Tennis conditioning workbook*, Portland, Ore.
- Smythe, R. (1990). Speed training. *Tennis Pro*, May/June, 9-10.
- Smythe, R. (1992). Explosion and recovery. *Tennis Pro*, March/April, 10-11.
- Snelleman, L (1993). Speed training related to co-ordination, anticipation, reaction, footwork and concentration.  
*ITF Coaches Review*. Issue 1. \*
- USTA (1995). *Coaching tennis successfully*. Human Kinetics. Champaign 111.
- Van derMeer, D. (1991). Play the PEG game for quick reactions. *Tennis*, January, 53.
- ГЛІБА 9**
- Breskvar, B. (1983). Boris Decker's tennis.
- Chu, D. (1992). Jumping into plyometrics. Human Kinetics.

- Chu, D. (1994). Improve fitness with a medicine ball workout, ITF Coaches Review 4, 5.
- Chu, D. (1995). Power tennis training. Human Kinetics.
- Chu, D. (1995). Shoulder strengthen exercise, ITF Coaches Review 6, 8.
- Chu, D. (1996). Abdominal muscle pulls in tennis players, ITF Coaches Review 10, 5-6.
- Chu, D. (1996). Nifty drills for nifty feet, ITF Coaches Review S, 10-11.
- Dent, P. (1994). To befit or not to befit this is the question. Coaches and Coaching 15.
- Dent, P. (1996). Co-ordinate to accelerate, ITF Coaches Review 8,6-7.
- Ellenbecker, T. (1996). How to strengthen the trunk to prevent low back injury, Coaches and Coaching 22, 11-12.
- Elliott, B. & Kilderry, R. (1983). The art and Science of tennis. WCM Brown Publ.
- Etcheverry, P. (1996). Move more effectively on court, ITF Coaches Review 8.
- Grabow, M. (1991). Individual movement drills. Sport Science for Tennis. Spring, 4.
- Hohm, J. (1983). Tennis the czech way. SPB Press.
- Kriese. C. (1997). Coaching tennis. Masters press.
- LTA (1995). Stretching.
- LTA (1995). Rebound training. LTA Fact and File.
- IT A (1995). Physical conditioning course. Coach Development Course
- LTA (1995). Co-ordination-dexterity course. Coach Development Course
- MacCarthy. P. (1995). Maximize your training by using tennis match statistics, Coaches and Coaching 21.
- MacCarthy, P. (1995). Fit for tennis. .Reehook
- NCF (1984). The body at work.. Leeds.
- Nishihara, A/, (1992). Explosive speed for tennis. Sport Science for Tennis, Fall, I-and 8.
- Pluim, B. (1994). Abdominal strength exercises, ITF Coaches Review 4, 6.
- Pluinm, A. (1994). Over training and burnout, ITF Coaches Review 5, 10-11
- Ou'mn, A. (1989). Exercise Physiolog\> and Tennis, in Loehr, Groppe, Melville, Quinn (Eds). Science of Coaching tennis. Human Kinetics
- Quinn, A. (1993). Fitness, ITF Coaches Review 2, 7.
- Quinn, A. (1993). Training principles to incorporate into a fitness program, ITF Coaches Review 1, 1-2.
- Quinn, A. (1994). Fitness, ITF Coaches Review 3, 3.

- Reading, D. & Dent, P. (1993). Circuit training for tennis, ITF Coaches Review 1, 7-8.
- Reading, D. & Dent, P. (1993). Short burst circuit, ITF Coaches Review 2, 10-11.
- Roetert, P. (1994). Fitness and testing, ITF Coaches Review 5, 4-6.
- Roetert, P. (1996). A question of balance, ITF Coaches Review 8, 8-9.
- Roetert, P., et al (1995). USTA Sports Science testing protocol, ITF Coaches Review 6, 4-6.
- Snelleman, L (1993). Speed training related to co-ordination, anticipation, footwork and concentration, ITF Coaches Review 1, 8-9.
- Snelleman, L. (1993). Speed training related to co-ordination, anticipation, reaction, footwork and concentration. ITF Coaches Review. 1, 8-9.
- USTA (1993). Strength training for tennis. USTA.
- Van Aken, L (1996). Fitness on the tour. ETA Coaches Symposium. Austria.
- Witchey, R.L. (1994). A circuit training program for tennis players of all ages, ITF Coaches Review 4, 7.

### *ГЛАВА 10*

- Barclay, I. (1996). Doubles tactics. LTA Coaching Dept.
- Cayer, L. (1991). Doubles International. ITF Worldwide Coaches Workshop. Dublin.
- Loehr, J.E. (1990). Mental match play. World Tennis, February, 26-30.
- Loehr, J.E. (1990). Mental matchplay. World Tennis, September, 69-70.
- Loehr, J.E. (1990). Mental matchplay. World Tennis, October, 36-37.
- Loehr, J.E. (1990). Mental matchplay. World Tennis, November, 46-48.
- Loehr, J.E. (1990). Mental matchplay. World Tennis, December, 66-67.
- Loehr, J.E. (1990). The mental game. The Stephen Greene Press. Pelham Books. Lexington, Ma.
- Loehr, J.E. (1991). Mental matchplay. World Tennis, January, 26-27.
- Loehr, J.E. (1991). Mental matchplay. World Tennis, February, 40-41.
- LTA. (1995). County Coaching & Training Guidelines age range 11-13 & 14-16. The LTA County Coaching & Training Manual.
- Talbert, W.F. & Old, B.S. (1957). The game of doubles in tennis. Gollancz. London.

Tennis Canada. (1986). Tennis specific growth and development model: a practical application. Tennis Canada.

Weinberg, R.S. (1988). The mental advantage. Human Kinetics Publishers. Champaign 111.

## *ГЛАВА 11*

Applewhaite, B. (1990). Assessing players performance. ETA Coaches Symposium. Nonvich.

Applewhaite, C. & Ham son, P. (1991). Player profiling: a coach's manual. ITF-ETA Coaches Symposium.

Dublin.

Atkinson J. (1990). Components of performance. ETA Coaches Symposium. Norwich.

Dent, P. (1994). Long-term planning for a tennis player - A balanced and progressive programme.

Dent, P. (1995). Awareness of standards. Coaching excellence, 10, 1.

Dick, F. (1990). From cradle to gra\y. ETA Coaches Symposium. Nonvich.

Grosser, M. (1995). Bum out: possible causes and how to deal with it. ITF-ETA Coaches Symposium. Barcelona.

ITF. (1995). ITF Touring teams player self-analysis.

Jones, S. (1995). Awareness of standards. Coaching excellence, 9, 1.

LTA (1995). County coaching & Training guidelines age range 6-10. LTA County coaching A Training

Manual. Coaches and Coaching, 19, Spring.

LTA (1995). County coaching & Training guidelines age range 11-13. LTA County coaching £: Training

Manual, (oaches and Coaching, 20, Summer, 8

LTA (1995). County coaching & Training guidelines age range 14-J6. LTA County coaching & Training

Manual. Coaches and Coaching, 21, Autumn, 14.

LTA (1995). County coaching & Training guidelines age range J7+. LTA County coaching <#

Training Manual. Coaches and Coaching, 22, Spring, 14-15.

Muller, E. (1990). Talent identification. ETA Coaches Symposium. Nonvich.

Roetert, P. (1994). Fitness and testing. ITF Coaches Review. 5, 4-6.

Roerferf, P. (1994). Fitness and testing (11). ITF Coaches Review. 6, 4-6.

Row ley, S. (1990). Training young athletes. ETA Coaches Symposium. Nonvich.

Schonborn, R. (1990). Talent problems. ETA Coaches Symposium. Nonvich.

- Schonborn, R. (1993). Players<sup>1</sup> performance and development. ITF Coaches Review. 2, 1.
- Spargo, M. (1994). Model Player. In Sport Psychology. Australian Institute of Sport.
- Tennis Canada (1987). Tennis Specific Growth and Development Model: a practical application. ITF-ETA Coaches Symposium. Mallorca.
- Uniersyski, P. (1994). Factors affecting performance. ITF Coaches Review. 3, 8.
- Uniersyski, P. (1994). Periodisation for the age group under 12. ETA Coaches Symposium. Finland.
- USTA. (1996). Player competencies. USTA Player development.
- Weston, M. (1995). Player analysis. Getting the full picture. Coaching excellence, 10, 3.
- Van A ken, I. (1994). Periodisation for the age group between 12-15 (during puberty). ETA Coaches Symposium. Finland.
- Van Fraayenhoven, F. (1994). Periodisation for the age group 15+. ETA Coaches Symposium. Finland.
- Van Fraayenhoven, F. (1994). Player profiling - Self-analysis. ITF Coaches Review. 3, 10.

### *ГЛАВА 12*

- Harrison, P. (1994). How to be more effective in your goal setting. Coaching excellence, 7, 2-4.
- Hanwood, P. (1995). Meeting the challenge. On court mental skills and personal effectiveness strategies. PCA Psychology workshop. London.
- Locke, E., & Larham, G. (1985). The application of goal setting to sports. Journal of Sport Psychology. 7, 205-222
- LTA. (1994). Goal setting: the key to successful coaching. LTA Coaching Dept.
- LTA. (1994). Principles of goal-setting. In Planning tennis coaching sessions (21-30). LTA Coaching Dept.
- Martin, T. (1995). Tactics and strategy of the Modern game. PTC A International Conference 'Elitism'. London.
- Orlick, T. (1986). Coaches training Manual to Psyching for Sport. Leisure Press. Human Kinetics. Champaign 111.
- Spargo, M. (1990). Goal setting. In Sport Psychology. Australian Institute of Sport.
- Unesthal, L.E. (1988). Sports Psychology. ETA Coaches Symposium. Madeira.

Van Aken, I. (1994). Theory of goal setting. %TA Coaches Symposium. Finland.

Weinberg, R.S. (1988). The mental advantage. Human Kinetics Publishers. Champaign 111.

Weinberg, R.S. (1988). Motivation through goal-setting. USTA Teachers conference.. New York.

Weinberg, R.S. (1992). Goal-setting and motor performance: a review and critique. G.C.Roberts (Ed.).

Motivation in sport and exercise. Human Kinetics Publishers. Champaign 111.

### *ГЛАВА 13*

Chandler, J. (1988). Periodisation training: pan I. Tennis Pro. February-March, 8-9.

Chandler, J. (1988). Periodisation training: pan II. Tennis Pro. April-May, 11-12.

Chandler, J. (1988). Periodisation training: pan III. Tennis Pro. July-August, 11.

Groppel, J.L. (1989) Periodisation in training. ITF-ETA Coaches Symposium. Garnish Pancrkirchen.

Groppel, J.L. (1992) How to plan your tennis year. Tennis. January, 4.

Groppel, J.L. & M.Nishihara (1989) Using a periodisation schedule to design a tennis-specific fitness training

programme. Sport Science for Tennis. USTA Winter, 4.

Loehr, J.E. (1993). Balancing stress and recovery. The Loehr report. Vo. 1, n° 3, 1-2.

LTA. (1993). Periodisation. ITF Coaches Review, Issue 2. 6.

Mayes, R. (1995). Training for peak tennis performance. Coaches and Coaching, vol.10. 10-13.

Roetert, E.P. (1994). Periodisation training. Junior tennis Pro. Winter 5 5.

Schonborn, R. (1983). The training schedule. ITF-ETA Coaches Symposium. Montreux.

Schonborn, R. (1990). Talent problems. ETA Coaches Symposium. Nonvich.

Schonborn, R. (1992). Modern complex training. ETA Coaches Symposium, Rome.

Schonborn, R. (1994). Introduction to periodisation. ETA Coaches Symposium. Finland.

Umerryski, P. (1994). Periodisation for the age group under 12. ETA Coaches Symposium. Finland.

Van Aken, I. (1994). Periodisation for the age group between 12-15 (during puberty). ETA Coaches Symposium. Finland.

Van Fraaenhoven, F. (1994). Periodisation for the age group J5+. ETA Coaches Symposium. Finland.

### *FJIABA 14*

Chandler, J. (1989). Periodisation of tennis drills. Tennis Pro. November-December, 4.

Chandler, J. (1990). Workrest intervals in world class tennis. Tennis Pro. January-February, 4.

Chandler, J. (1991). Are you training your players properly?. Tennis Pro. Fall, 10-11.

Groppel, J.L. (1993). Periodization training: part I. Worldwide Coaches Workshop, February-March, 8-9.

Loehr, J.E. (1991). Exercise/restraints for competition. World Tennis. April, 44-46.

LTA. (1994). Intermediate Coaches Handbook. The LTA Training of Coaches Scheme.

LTA (1995). Performance drills. Fact and File n° 17. Coaching excellence 2000. LTA Coaching Department.

LTA (1995). Attack and win drills. Fact and File n° 18. Coaching excellence 2000. LTA Coaching Department.

LTA (1996). Simulating matchplay in practice. Fact and File n° 24. Coaching excellence 2000. LTA Coaching Department.

McCurdy, D. (1979). Intermediate Tennis Instruction. JOPER. November/December

Plunkett, C. (1989). Developing an intensive tennis practice. In D.A. Benjamin (Ed) The ITCA Guide to Coaching Winning Tennis. Prentice Hall, Englewood Cliffs, N.J.

Schonborn, R. (1987). Scientific approach to tennis drills. ITF-ETA Coaches Symposium. Mallorca.

Tilmanis, G. (1995). Group Tennis Drills for Competition Players. Tilmanis Tennis, Portland, Ore.

Tennis Canada (1992). Chapter 17 Practising for success. In Level II. Coaches Education Manual. Tennis Canada.

Tennis Canada (1992). The learning process. In Level II. Coaches Education Manual. Tennis Canada.

USTA (1995). Coaching Tennis Successfully. Human Kinetics. Champaign 141.

***FIABA 15***

- Basset, G. (1939). On court coaching of players in a match. In D-A. Benjamin (E.) *The ITCA Guide to Coaching Winning Tennis* (93-102) Prentice Hall. Englewood Cliffs.
- Crespo, M. (1994). El trabajo del entrenador antes, durante 6 despues de los parridos. Workshop Centroamericano para entrenadores de tenis. Lima.
- LTA. (1995). March preparation. LTA Fact File. Number 12.
- ITF. (1996). ITF Team Captains responsibilities.
- Van Fraavenhoven, F. (1991). Match analysis and tactical evaluation. Spanish Tennis Federation Monographic Seminar on tactics. La Manga. Spain.
- Woods, R. (1987). What to say to a player before, during and after a match. *The USPTA Complete Guide to Coaching*. (59-62), USPTA.
- Zlesak, F. (1994). Building up a professional attitude. *ITF Coaches Review*, 7, 10.

***FIABA 16***

- Kopsic, D. & Sega I, F. (1996). How to develop female tennis players, *Coaches Review*. 9, 5-6.
- McLaughlin, C. (1993). (Coaching Female Athletes. USTA Sports Science/or Tennis. National Strength Conditioning Association (19K9), Women's Committee Report.
- Schonborn, R. (1981). Differences between men's and women 's tennis. *ETA Coaches Symposium*. Dublin

***FIABA 17***

- Bacon, F. (1997). Getting the drinking habit. *Coaching Excellence*, 15, 3.
- Clark, /V. (1994). What shape is your diet?. *USTA Sports Science for Tennis*, Spring, 6.
- Cllark, ;V. (1994). Wonderful water. *USTA Sports Science for Tennis*, Summer, 7.
- Clark, ;V. (1997). I'itamins, minerals and athletes. *USTA Sports Science for Tennis*, Winter, 6.
- Crosland, J. (1997). Nutrition: top tips for tennis. *Coaches and Coaching*, 25, 22-23.
- NCF (1986). *Physiolog> & Performance*. The National Coaching Foundation. Leeds.
- Lindeman, A. (1993). Nutrition for competition. *USTA Sports Science for Tennis*, Spring, 7.

Love, P. (1991). Now is the time to start your training diet. *USTA Sports Science for Tennis*, Spring, 5.

LTA (1992). Nutrition for tennis. Fact File nr. 2. LTA Coaching Department

LTA (1997). LTA Nutrition Resource pack. LTA Coaching Department

McCormick, T. (1995). Sports Bar talk. *USTA Sports Science for Tennis*, Winter, 6. Pearce, L. (1995). Eating on the run. *Coaches and Coaching*, 19. 13.

Sivnorile. J. & Lowestevn, 1. (1992). Drink Up!. *USTA Sports Science for Tennis*, Summer, 7. USTA (1989). Sen>e up the water. *USTA Sports Science for Tennis*, 1, 2.

### *FLABA 18*

Abrahams. J.S. (1990). Don't shoulder all the action: Prevent rotator cuff tendinitis. *USTA Sports Science*, Summer, 2.

Armstrong, L. (1991). Prepare players to compete in the heat. *USTA Sports Science*, Summer, J.

Bennetl, M. (1992). Rehabilitation and prevention of injury. *Super Coach*, 4, 3, 9.

Bergeron. M. (1996). Playing tennis at the heat, *ITF Coaches Review*, 10, 1.

Coach and Athlete. (1992). Soft tissue injuries. *Super Coach*, 4, 1, 12.

Christniass, M. etal. (1996). Training energy systems in tennis players, *JTF Coaches Review*, 8, 5-6.

Dinan, N. (1994). A gun of a sun. *USTA Sports Science*, Summer, 3.

Ellenbecker, T. (1996). How to strengthen the trunk to prevent low back injury. *Coaches & Coaching*, 22, 11-13.

Ellenbecker, T. (1996). Preventing shoulder injuries in tennis players. *Coaches & Coaching*, 23, 9-10.

Griffiths, G.P. (1997). Hand and wrist injuries in tennis. *USTA Sports Science*, Winter, 7.

Hainline, B. (1989). Drug use by athletes. *USTA Sports Science*, Winter, 5.

Hainline, B. (1992). USTA debuts Drug Education Handbook. *USTA Sports Science*, Spring, 7.

Leach, R.E. (1990). The summer sun is serious business. *USTA Sports Science*, Summer, 5

Leach, R.E. (1996). The challenge of preventing sports injuries. *Sports Medicine & Science in Tennis*, 1.4-6.

Lehman, R. (1996). Clinics in sports medicine: racquet sports. Sounders. January.

Li n derm an, A. (1994). Nutrition for competition, *ITF Coaches Review*, 5, 9.

Loehr, J.E. (1996). Protecting the sleep cycle, *ITF Coaches Review* 8, 2-3.

L TA (1996). Pain stops play! L TA.

Kibler, B. (1992). Back pain in the tennis player. USTA Sports Science, Spring, 4-5.

korkia-Kenward, P. (1992). Introduction to sports medicine. Coaches and Coaching, 19-21.

Mathiot, M.A. &c Lehman, R. (1995). So, you sprained your ankle. USTA Sports Science. Spring, 7.

McConnick, T. (1994). Eating disorders. USTA Sports Science. Fall, 6-7.

NCF(1984). Safety and Injury. Leeds.

NCF (1986). Safety first for coaches. Leeds.

Nirschi, R. (1989). Don't cramp your style. USTA Sports Science. Winter, 3.

Nirschi, R. (1993). How bad is it and how to take action. USTA Sports Science, Fall, 2.

Partlow, C. (1993). The tennis coach's role on the Sports Medicine Team. USTA Sports Science, Spring.

Peet, C. (1996). The role of the performance coach with the injured player Coaching Excellence, 13, 12-13.

Petersen, C. (1995). Tennis medicine, ITF Coaches Review 7, 12.

Petersen, C. (1995). Frequent flyer blues, ITF Coaches Review 7, 11.

Pluim, B. (1993). Sports Medicine, Coaching Excellence, 4, 4-6.

Turner, M. (1995). Medical support for tennis-part 1. Coaches & Coaching, 19, 12.

Turner, M. (1995). Medical support for tennis-part 2. Coaches & Coaching, 20, 19.

Turner, M. (1995). Medical support for tennis-the final contribution. Coaches & Coaching, 21, 22-24.

Turner, M. (1996). Osgood-Schlatter's disease. Coaches & Coaching, 22, 25.

Turner, M. (1996). Slip, slop, slap. Protection - Who needs it? Coaches & Coaching, 23, 8.

University of California (1994). Mapping: a refresher, ITF Coaches Review 4, 11.

USTA (1985). Sports Injuries. Bristol-Myers Co.

## Содержание

<b><u>Глава I: Роль тренера.....</u></b>	<b><u>6</u></b>
<b>I. РОЛЬ ТРЕНЕРА.....</b>	<b>6</b>
1. Что значит быть тренером	
2. Философия тренерской работы	
3. Знание себя, игроков и спорта	
4. Чего вы хотите достичь как тренер?	
5. Роли тренера	
6. Философия и тренерские стили	
<b>II. НАВЫКИ ОБЩЕНИЯ ТРЕНЕРА ПО ТЕННИСУ.....</b>	<b>9</b>
1. Понятие и значение общения	
2. Улучшая общение	
3. Отправление вербальных сообщений: умение говорить	
4. Получение сообщений: умение слушать	
5. Невербальное сообщение	
6. Работа с проблемами и критика	
7. Общение в различных ситуациях	
8. Проверочный листок навыков общения	
<b>III. РАБОТА ТРЕНЕР - БИЗНЕС.....</b>	<b>20</b>
1. Начиная свой бизнес	
2. Виды занятости	
3. Написание резюме	
4. Посещение интервью	
5. Управление временем	
6. Самосовершенствование	
7. Тренер и этика	
<b>IV. ПРАКТИЧЕСКИЕ ПРИМЕНЕНИЯ.....</b>	<b>29</b>
1. Проверочный список навыков общения	
2. Пример резюме	
<b><u>Глава 2: Методология преподавания тенниса.....</u></b>	<b><u>32</u></b>
<b>I. ВВЕДЕНИЕ.....</b>	<b>32</b>
1. Определение, значение и задачи	
2. Преподавание и изучение	
3. Виды преподавания	
4. Стадии обучения	

## 5. Типы учеников

<b>II. СТИЛИ ПРЕПОДАВАНИЯ В ТЕННИСЕ.....</b>	<b>36</b>
1. Командные стили и стили раскрытия	
2. Выбор стиля	
3. Организация класса	
<b>III. МЕТОДЫ ПРЕПОДАВАНИЯ В ТЕННИСЕ.....</b>	<b>42</b>
1. Введение	
2. Выбор метода преподавания	
<b>IV. ПРАКТИЧЕСКИЕ ПРИМЕНЕНИЯ.....</b>	<b>43</b>
<b><u>Глава 3: Стратегия и тактика для турнирных игроков.....</u></b>	<b>44</b>
<b>I. ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ИГРУ В МАТЧЕ.....</b>	<b>44</b>
<b>II. ПРИНЦИПЫ СТРАТЕГИИ И ТАКТИКИ ОДИНОЧНОЙ ИГРЫ В ТУРНИРАХ.....</b>	<b>44</b>
<b>III. СТИЛИ ИГРЫ: ОПРЕДЕЛЕНИЕ И КАК ПРОТИВОСТОЯТЬ ИГРОКАМ РАЗЛИЧНЫХ СТИЛЕЙ.....</b>	<b>45</b>
1. Определение и типы стилей игры	
2. Как противостоять игрокам с различными стилями игры	
<b>IV. ТАКТИКА ДЛЯ 5 РАЗЛИЧНЫХ СИТУАЦИЙ.....</b>	<b>48</b>
1. Подача	
2. Прием	
3. Оба на задней линии	
4. Игра с хавкорта или у сетки	
5. Обводка	
<b>V. ПРЕДВИДЕНИЕ.....</b>	<b>53</b>
1. Определение и значение	
2. Типы и характеристики предвидения	
3. Как улучшить предвидение	
<b>VI. ПРОЦЕНТНОЕ СООТНОШЕНИЕ ИГРЫ ДЛЯ ТУРНИРНЫХ ИГРОКОВ.....</b>	<b>55</b>
1. Основы процентного соотношения игры	
2. Тактические аспекты процентного соотношения игры	

**VII. ДРУГИЕ ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА СТРАТЕГИЮ  
ОДИНОЧНОЙ ИГРЫ.....56**

1. Течение матча
2. Окружающая среда и покрытия

**VIII. ТАКТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ МАТЧА.....59**

1. Определение и задачи
2. Фазы анализа матча
3. Типы тактических ударов
4. Выводы

**IX. ТАКТИЧЕСКИЕ ТРЕНИРОВКИ.....61**

1. Основные задачи и принципы тактических тренировок турнирных игроков
2. Советы для тактических тренировок
3. Тактические упражнения

**Глава 4: Биомеханика тенниса.....65**

**I. ВВЕДЕНИЕ.....65**

**II. БАЛАНС.....65**

**III. ИНЕРЦИЯ.....66**

**IV. СИЛА ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ.....66**

**V. МОМЕНТ.....66**

**VI. ЭЛАСТИЧЕСКАЯ ЭНЕРГИЯ.....66**

**VII. КООРДИНАЦИОННАЯ ЦЕПОЧКА.....67**

1. Введение
2. Проблемы координационной цепочки
3. Анализируя сбой в координационной цепочке

**VIII. ПРАКТИЧЕСКИЕ ПРИМЕНЕНИЯ БИОМЕХАНИКИ  
ТЕННИСА.....69**

1. Удары с отскока
2. Биомеханическая фигура

**Глава 5: Передовая техника ударов.....74**

**I. ВВЕДЕНИЕ.....74**

<b>II. УДАР СПРАВА.....</b>	<b>74</b>
1. Введение	
2. Хватки	
3. Восточный удар справа	
4. Полузападный удар справа	
5. Западный удар справа	
6. Резаный удар справа	
7. Варианты удара справа	
<b>III. УДАР СЛЕВА.....</b>	<b>78</b>
1. Хватки	
2. Крученный одноручный удар слева	
3. Двуручный удар слева	
4. Одноручный резаный удар слева	
<b>IV. ПОДАЧА.....</b>	<b>83</b>
1. Введение: техника	
2. Хватка	
3. Развитие начальной силы при подаче	
4. Вращение бедер	
5. Вращение туловища	
6. Вращение руки у плеча (петля мощности)	
7. Распрямление локтя - пронация предплечья	
8. Фиксация кисти	
6. Вращение руки у плеча (петля мощности)	
7. Распрямление локтя - пронация предплечья	
8. Фиксация кисти	
9. Сопровождение и приземление ноги	
10. Крученая подача	
11. Резаная подача	
<b>V. УДАР СЛЕТА И ЕГО ВАРИАНТЫ.....</b>	<b>87</b>
1. Хватка	
2. Подготовка и замах	
3. Движение ракетки вперед и контакт	
4. Проводка	
5. Варианты удара слева	
<b>VI. СМЭШ И ЕГО ВАРИАНТЫ.....</b>	<b>91</b>
1. Введение	
2. Хватка	
3. Подготовка и замах	

4. Движение ракетки вперед и контакт
5. Проводка
6. Варианты смэша

## **VII. ДРЕГИЕ УДАРЫ ДЛЯ ПЕРЕДОВЫХ ИГРОКОВ.....93**

1. Свеча и ее варианты
2. Укороченный
3. Удар с хавкорта
4. Прием
5. Обводящий удар
6. Удары в экстремальных ситуациях

## **Глава 6: Технический диагноз и корректировка (анализ, развитие совершенствование).....101**

### **I. ВВЕДЕНИЕ.....101**

1. Принимая положительный подход
2. Соответствие и эффективность
3. Модельная характеристика/Диапазон возможности
4. Оценка, диагноз и коррекция турнирных игроков
5. Факторы влияющие на оценку, диагноз и корректировку
6. Типы корректировки турнирных игроков
7. Когда корректировать

### **II. КАК КОРРЕКТИРОВАТЬ ТУРНИРНЫХ ИГРОКОВ.....105**

1. Процесс корректирования: фазы
2. Техника корректировки и методология
3. Советы для корректировки
4. Общение/Обратная связь с игроком

### **III. Технические проверочные листы .....110**

1. Введение

## **Глава 7: Психологическая тренировка турнирных игроков.....115**

### **I. ВВЕДЕНИЕ.....115**

1. Психологические характеристики игры в теннис
2. Психологические характеристики чемпионов по теннису

### **II. МОТИВАЦИЯ.....117**

1. Определение и значение
2. Типы мотивации

3. Типы мотивационных проблем
4. Как повышать мотивацию: рекомендации и методы

### **III. КОНЦЕНТРАЦИЯ.....119**

1. Определение и значение
2. Типы концентрации
3. Проблемы концентрации
4. Как улучшить концентрацию: рекомендации, методы, упражнения

### **IV. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ КОНТРОЛЬ (ВОЗБУЖДЕНИЕ): АКТИВИЗАЦИЯ И РАССЛАБЛЕНИЕ.....125**

1. Определение и значение
2. Общие характеристики
3. Проблемы: волнение и недостаток активности
4. Как достичь эмоционального контроля: рекомендации, способы и упражнения

### **V. КОНТРОЛЬ НАД ПОВЕДЕНИЕМ И МЫСЛЯМИ: УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ.....130**

1. Уверенность в себе: определение и значимость
2. Взаимодействие между уверенностью и исполнением
3. Проблемы
4. Как повысить уверенность в себе: рекомендации, способы и упражнения

### **VI. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ В ТУРНИРНОЙ ИГРЕ.....134**

1. Психологическая подготовка к матчу: что делать сначала
2. Что делать во время матча
3. Что делать после матча

### **VII. ОБЩАЯСЬ С РОДИТЕЛЯМИ.....138**

1. Общий подход
2. Почему происходят проблемы с родителями?
3. Организация встречи с родителями
4. Советы тренерам (что делать и что нельзя делать)
5. Советы игрокам (что делать и что нельзя делать)
6. Советы родителям (что делать и что нельзя делать)

### **VIII. ПРАКТИЧЕСКИЕ ПРИМЕНЕНИЯ.....142**

## **Глава 8: Движение.....143**

### **I. ВВЕДЕНИЕ.....143**

1.Определение и значение	
2.Ловкость, скорость и ускорение	
3.Взрывная скорость и восстановление	
4.Баланс	
5.Время ответа	
<b>II. ЦИКЛ ДВИЖЕНИЙ В ТЕННИСЕ.....</b>	<b>145</b>
1.Размещение	
2.Движение к мячу	
3.Подход к мячу и ударная стойка	
4.Выход из удара	
<b>III. КАК ПЕРЕКРЫВАТЬ КОРТ И КАК ДВИГАТЬСЯ В РАЗНЫХ ЧАСТЯХ КОРТА: ТЕХНИКА ДВИЖЕНИЙ ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ УДАРОВ.....</b>	<b>150</b>
1.Игра на задней линии	
2.Середина корта	
3.Игра у сетки	
<b>IV. ТРЕНИРОВКА НА ДВИЖЕНИЕ.....</b>	<b>153</b>
1.Упражнения на движение	
2.Движение на различных покрытиях	
<b><u>Глава 9: Физическая подготовка турнирных игроков.....</u></b>	<b><u>158</u></b>
<b>I. ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ.....</b>	<b>158</b>
1.Физическая подготовка: определение и значение	
2.Выгоды эффективной программы физической подготовки	
3.Роль физической подготовки на различных стадиях развития	
4.Компоненты физической подготовки	
<b>II. ФИЗИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ В ТЕННИСЕ.....</b>	<b>160</b>
1.Системы энергии в теннисе	
2.Физические требования тенниса	
<b>III. ПРИНЦИПЫ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.....</b>	<b>163</b>
1.Введение	
2.Прогресс	
3.Обратный процесс	
4.Перегрузка	
5.Разнообразиие	
6.Индивидуальные различия	
7.Особенности	

8. Адаптация
9. Долгосрочное планирование
10. Восстановление

#### IV. ДОЛГОСРОЧНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ.....166

1. Введение

#### V. РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ТЕННИСА..167

1. Разминка и расслабление
2. Выносливость
3. Спринтерская скорость
4. Сила и мощность
5. Гибкость
6. Координация
7. Баланс
8. Циклические тренировки
9. Ловкость
10. Инструкции по тренировочной программе физической подготовки

#### VI. ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ТЕННИСЕ.....206

1. Введение
2. Скорость
3. Ловкость
4. Сила и выносливость верхней части тела и живота
5. Аэробная выносливость
6. Гибкость
7. Мощность нижней части тела
8. Другие тесты физической подготовки

#### VII. ПРАКТИЧЕСКИЕ ПРИМЕНЕНИЯ.....209

#### Глава 10: Парный теннис для турнирных игроков.....212

##### I. ВВЕДЕНИЕ.....212

1. Общие соображения

##### II. СТРАТЕГИЯ И ТАКТИКА ПАРНОЙ ИГРЫ.....214

1. Размещение и движение каждой команды и игрока

##### III. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ТУРНИРНОЙ ПАРНОЙ ИГРЫ.....216

1. Как выбирать партнера

2. Общение
3. Что делать во время матчей
4. Другие советы для парной игры

<b>Глава 11: Знание стандартов и анализ игроков.....</b>	<b>220</b>
<b>I. ДОЛГОСРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ ТЕННИСИСТОВ..</b>	<b>220</b>
1. Введение	
2. Стадии игры	
<b>II. ОСНОВНАЯ СТРУКТУРА ДОЛГОСРОЧНОГО РАЗВИТИЯ</b>	
<b>ТЕННИСИСТА.....</b>	<b>223</b>
<b>III. ПРОФИЛИРОВАНИЕ ИГРОКА.....</b>	<b>224</b>
1. Развитие профайла игрока	
2. Характеристики игрока. Инструкции по их развитию на различных уровнях и для различных возрастов	
<b>IV. ПРАКТИЧЕСКИЕ ПРИМЕНЕНИЯ.....</b>	<b>233</b>
<b>Глава 12: Постановка целей для турнирных игроков.....</b>	<b>234</b>
<b>I. ВВЕДЕНИЕ.....</b>	<b>234</b>
1. Определение и значение	
2. Почему нам необходимо ставить цели?	
3. Типы целей	
4. Принципы постановки целей	
5. Области, в которых следует работать над постановкой целей теннисе	
6. Система постановки целей для тренеров: путь к успеху	
7. Игроки и постановка целей	
8. Проблемы и барьеры на пути к цели	
<b>II. ПРИМЕРЫ ПОСТАНОВКИ ЦЕЛЕЙ В ТЕННИСЕ.....</b>	<b>241</b>
1. Рабочие листы для постановки целей	
<b>III. ПРАКТИЧЕСКИЕ ПРИМЕНЕНИЯ.....</b>	<b>244</b>
<b>Глава 13: Планирование теннисных тренировок.....</b>	<b>246</b>
<b>I. ВВЕДЕНИЕ В ПЕРИОДИЗАЦИЮ.....</b>	<b>246</b>

1.Определение	
2.Преимущества периодизации	
3.Общие характеристики	
<b>II. ПЛАНИРОВАНИЕ ТЕННИСНЫХ ТРЕНИРОВОК.....</b>	<b>250</b>
1.План карьеры	
2.Годовой план и годовые периоды или фазы (макроциклы)	
<b>III. ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ПРИНЦИПЫ РАЗЛИЧНЫХ ФАЗ</b>	
<b>ГОДОВОГО ПЛАНА.....</b>	<b>252</b>
1.Введение	
<b>IV. ДРУГИЕ ФАЗЫ ПЛАНИРОВАНИЯ ТЕННИСНЫХ</b>	
<b>ТРЕНИРОВОК.....</b>	<b>256</b>
1.Месячные периоды (мезоциклы)	
2.Недельные периоды (микроциклы)	
3.Ежедневные периоды	
4.Тренировка	
<b>V. ПРАКТИЧЕСКИЕ ПРИМЕНЕНИЯ.....</b>	<b>258</b>
<b><u>Глава 14: Тренировка: упражнения, групповые и индивидуальные</u></b>	
<b><u>занятия.....</u></b>	<b><u>263</u></b>
<b>I. ТРЕНИРОВКА.....</b>	<b>263</b>
1.Введение	
2.Общая структура	
<b>II. УПРАЖНЕНИЯ.....</b>	<b>264</b>
1.Введение	
2.Характеристики и принципы упражнений	
3.Планирование и структурирование упражнения	
<b>III. ГРУППОВАЯ ТРЕНИРОВКА.....</b>	<b>269</b>
1.Основные условия	
2.Тренировочные рутинны	
<b>IV. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ.....</b>	<b>270</b>
1.Основные условия	
2.Тренировочные рутинны	
<b>V. ПРАКТИЧЕСКИЕ ПРИМЕНЕНИЯ.....</b>	<b>271</b>

<b>Глава 15: Путешествия с турнирными игроками.....</b>	<b>275</b>
<b>I. КАК БЫТЬ ТРЕНЕРОМ / КАПИТАНОМ КОМАНДЫ.....</b>	<b>275</b>
1. Введение	
2. Обязанности тренера	
3. Что делать до, во время и после матча (тренеру и игроку)	
4. Развитие профессионального отношения в юных игроках	
<b>II. СТРУКТУРА МЕЖДУНАРОДНЫХ ТУРНИРОВ.....</b>	<b>281</b>
1. Международная теннисная федерация	
2. Мужской теннис	
3. Женский теннис	
4. Кубок Дэвиса	
5. Кубок Федерации	
6. Норман Сип	
7. Compaq Grand Slam Cup	
8. Олимпийские игры	
9. ITF туры юниоров	
10. ITF Sunshine Cup и ITF Conolly Continental Cup	
11. Юношеский Кубок мира NEC	
12. Юношеский Чемпионат Мира по теннису	
13. Региональные соревнования (до 14 и до 16)	
14. Национальные турниры	
<b>III. ПУТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РОСТА ДЛЯ ЮНЫХ ТЕННИСИСТОВ.....</b>	<b>292</b>
1. Путь профессионального роста для юных теннисистов	
2. Эволюция участия игрока в турнирах	
<b>IV. ПРАКТИЧЕСКИЕ ПРИМЕНЕНИЯ.....</b>	<b>294</b>
<b>Глава 16: Особенности женского тенниса .....</b>	<b>298</b>
<b>I. ВВЕДЕНИЕ.....</b>	<b>298</b>
<b>II. ХАРАКТЕРИСТИКИ МУЖСКОГО И ЖЕНСКОГО ТЕННИСА.....</b>	<b>298</b>
1. Антропометрические аспекты	
2. Биологические аспекты	
3. Аспекты развития	
4. Психологические аспекты	
5. Социальные аспекты	

## 6. Половая зрелость и менструальный цикл

III.	<b>ПРИНЦИПЫ ОБУЧЕНИЯ ЖЕНЩИН.....</b>	<b>304</b>
	1. Что должен помнить тренер	
	2. Особые аспекты	
IV.	<b>ПРИНЦИПЫ ПОИСКА И ОПРЕДЕЛЕНИЯ ТАЛАНТА.....</b>	<b>306</b>
	1. Введение	
	2. Поиск таланта, определение и план тренировок	
V.	<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....</b>	<b>307</b>

**Глава 17: Питание теннисистов.....309**

I.	<b>ОСНОВЫ ПИТАНИЯ.....</b>	<b>309</b>
	1. Определение и значение	
	2. Составные части еды и питья	
II.	<b>ПИТАНИЕ В ПЕРИОД СОРЕВНОВАНИЙ.....</b>	<b>314</b>
	1. Перед матчем	
	2. День матча (план еды перед турниром)	
	3. Подготовка	
	4. Выбор перекусов	
	5. Еда между матчами	
	6. После матча / тренировки	
	7. Питаясь вдали от дома	
III.	<b>ПИТЬ, ЧТОБЫ ВЫИГРЫВАТЬ.....</b>	<b>318</b>
	1. Значение	
	2. Что пить	
	3. Когда пить	
	4. Выводы	
IV.	<b>ПРАКТИЧЕСКИЕ ПРИМЕНЕНИЯ ПРИЛОЖЕНИЕ: ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ ДЛЯ ТЕННИСИСТОВ.....</b>	<b>321</b>
	1. Предположительное меню	
	2. Тренировочная диета теннисистов	
	3. Краткое изложение	

**Глава 18: Предотвращение травм в теннисе.....324**

I.	<b>ТРЕНЕР И СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА.....</b>	<b>324</b>
	1. Спортивная медицина	

2. Роль тренера в спортивной медицине команды
3. Предотвращение травм
4. Первая помощь
5. Работа с травмированным игроком

**II. НАИБОЛЕЕ ЧАСТЫЕ ТРАВМЫ СРЕДИ ТЕННИСИСТОВ И ИХ ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ.....332**

1. Главные причины травм и как уменьшить их риск
2. Уровень боли
3. Типичные теннисные травмы, их причины и предотвращение
4. Травмы юных теннисистов
5. Заключение

**III. ДРУГИЕ МЕДИЦИНСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ТЕННИСИСТОВ.....339**

1. Защита от солнца
2. Наркотики и допинг
3. Травмы глаз

**IV. ПРАКТИЧЕСКИЕ ПРИМЕНЕНИЯ.....341**

**Список литературы.....343**

**БИБЛИОТЕКА ТРЕНЕРА  
ТЕННИС**

**Гарнитура «Times New Roman». Офсетная печать.  
Печ.л. 47,0. Изд.л. 46,25. Тираж 200. Заказ № 18.**

**Отпечатано в типографии  
«Fan va texnologiyalar Markazining bosmaxonasi».  
100003, г. Ташкент, ул. Алмазар, 171.**