

## Геометрия игры

Существует два типа игроков: игроки, которые думают, анализируют действия по ходу матча, и те, кто бьют "на автопилоте". И те и другие могут действовать весьма успешно.

Аналитические игроки будут использовать правила геометрии, создавая игровой план на каждый матч, "автопилоты" должны во время тренировок нарабатывать игру согласно этим геометрическим правилам.

Прежде чем перейти к диаграммам, обратимся к положениям, вытекающим из геометрии корта.

Находясь на задней линии бить кроссом предпочтительнее. Если вы вышли к сетке и играете с лета, то лучше бить по линии.

Лучшая позиция игрока на корте - на биссектрисе угла разброса возможных ответов соперника.

С приближением к сетке вы расширяете собственные возможности угловых атак и, тем самым, усложняете игру сопернику.

Площадка корта на вашей стороне может быть разделена на 4 зоны:

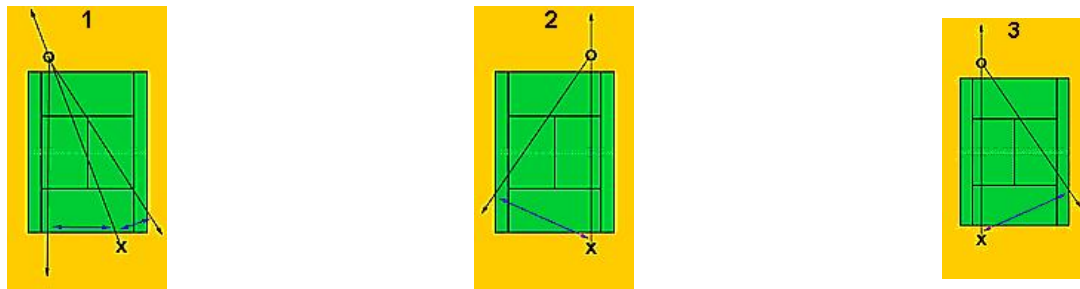
- зона обмена ударами с задней линии (выжидательная),
- зона агрессивных ударов с отскока (наступательная),
- нейтральная зона,
- зона ударов с лета.

Каждая из этих зон может обеспечивать преимущества (или недостатки) с точки зрения геометрии корта.

Мудрый игрок всегда знает что ему делать в каждой из зон и выбирает соответствующие удары.

Обмен ударами - кроссом

На фиг.1 мы видим вас (игрока X), бьющего с отскока кроссом. На фиг.2,3 вы (игрок X) бьете вдоль каждой из боковых линий.



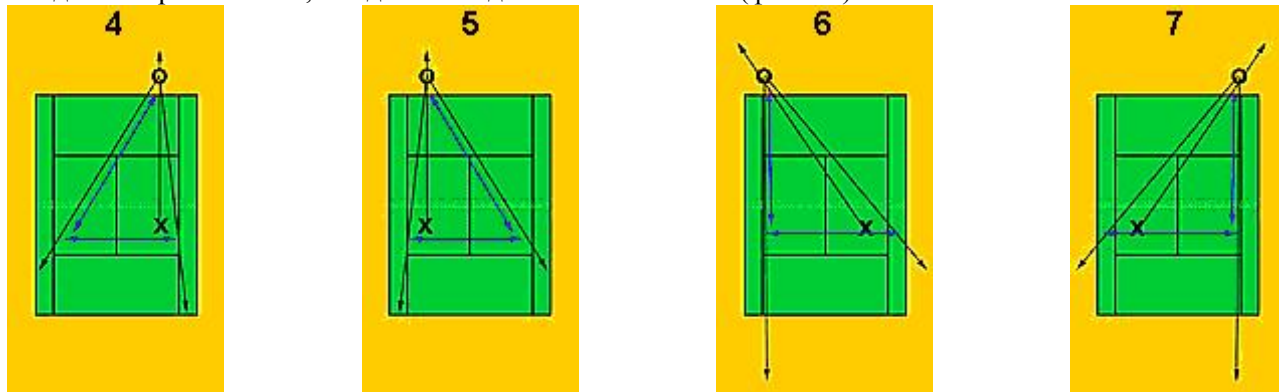
Если вы выполняете удары из-за задней линии, вы находитесь в пассивной выжидательной позиции обмена ударами. Редко имеет смысл выполнять из этой позиции атакующий удар. (Меня всегда удивляет то обстоятельство, как часто игроки пытаются выиграть ударом навывлет, находясь в этой зоне).

С задней линии предпочтительнее играть кроссом, и тому есть несколько причин: при кроссе мяч летит над наиболее низкой частью сетки, удар под заднюю линию по-диагонали всегда длиннее удара под заднюю линию, выполненного вдоль линии (примерно на 2 метра), и, наконец, как следует из вышеприведенных рисунков, геометрия корта располагает больше к тому, чтобы бить кроссом.

Посмотрите на синие стрелочки. Нетрудно заметить, что игроку X на фиг.2 потребуется пробежать расстояние, значительно большее, чем самое большое расстояние на фиг.1. Если у вас не очень сильные ноги и вы не наслаждаетесь бегом, удары с задней линии по линии не имеют большого смысла, т.к. дают сопернику геометрическое превосходство.

С лета - по линии

Когда вы играете с лета, то здесь выгоднее бить по линии (фиг.4-7).



На фиг.4,5 вы видите себя (X), бьющим с лета по линии, а фиг.6,7 показывают вас, бьющим с лета кроссом.

Удары с лета выполняются, как правило вблизи сетки, что принципиально отражается на геометрии.

Обычно удар с лета приходится выполнять, когда вы находитесь ближе к одной из боковых линий, потому что соперник пытается вас обвести. А это означает, что бить с лета по линии с точки зрения геометрии предпочтительнее.

Из фиг.4,5 следует, что (X) ударил по линии с лета, а соперник (O) отвечает обводкой кроссом.

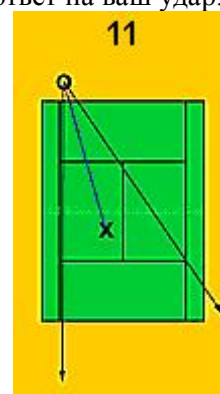
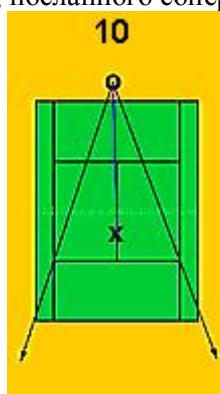
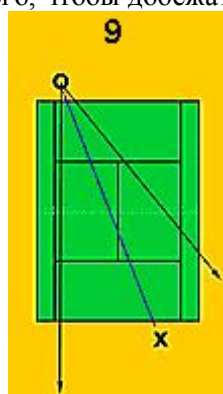
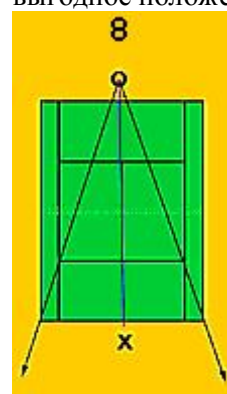
На фиг.6,7 наоборот, удар с лета играется кроссом, а соперник обводит по линии. Сравните расстояния, которые приходится пробегать игроку (X). Немного, но все-таки вы выигрываете, играя с лета по линии. А если теперь еще учесть временной фактор (из-за меньшего расстояния мяч при обводке долетает до сетки быстрее),

преимущество удара по линии становится очевидным.

На практике исключением из этого правила может быть лишь ситуация, когда вы выполняете удар с лета, находясь у сетки в центре корта: здесь мяч можно послать далеко в сторону от соперника и у вас прекрасный шанс выиграть очко кроссом.

### Теория центра

После удара (независимо от того, с лета или с отскока вы играли) вам необходимо занять на корте самое выгодное положение для того, чтобы добежать до мяча, посланного соперником в ответ на ваш удар.



На фиг.8 мы видим симметричное расположение по центру игрока (X) и соперника (O). Это хорошая позиция.

Фиг.9 иллюстрирует картину, когда (O) располагается на задней линии ближе к одной из боковых линий. Игрок (X) должен при этом расположиться на биссектрисе угла возможных ответов соперника (O).

На фиг.10,11 показаны ситуации, подобные фиг.8,9, но игрок (X) выходит к сетке. Обратите внимание на отличие на фиг.9 и фиг.11. Оптимальное расположение сеточника (X), ожидающего ответа соперника (O), не правее, как на фиг.9, а левее продольной оси корта. Такое расположение диктуют геометрические законы корта.

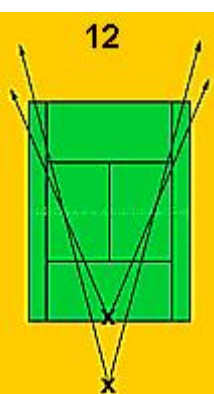
Встречаются игроки, постоянно пытающиеся возвращаться к центру задней линии (к язычку), даже если эта позиция не располагается на нужной биссектрисе. Что ж, надо понимать, им очень нравится много бегать и вытягивать мячи, которые они могли бы достать с гораздо меньшими энергозатратами, если бы они использовали теорию центра.

Продвижение к сетке увеличивает углы вашей возможной атаки

В последнее время от теннисных телекомментаторов можно нередко слышать о том, что теннис - это игра углов. И это действительно так. Игрок, выполняющий за матч больше косых ударов, часто его и выигрывает. Очень наглядно это видно по игре двух великих мастеров - Андре Агасси и Моника Селеш. Они так точно и эффективно используют геометрические законы корта, что очень редко испытывают необходимость выигрывать ударами с лета, т.к. способны входя в корт выполнять очень эффективные косые удары с отскока. На фиг.12 мы видим как игрок (X) выполняет удары с отскока из двух позиций: из-за задней линии и с самой задней линии. Вы видите, как существенно расширяется область угловой атаки при небольшом перемещении позиции игрока (X) вперед. Однако надо понимать, что при смещении позиции игрока (X) вперед возрастают трудности обработки мяча, т.к. при глубоком ударе соперника его приходится бить на взлете.

И тем не менее выигрыш в углах даже при небольших смещениях вперед может вам дать солидные преимущества.

Четыре зоны теннисного корта



Когда я работаю с юниорами, то часто вычерчиваю на корте 4 геометрические зоны, которые показаны на фиг. 13.

Зона обмена ударами с отскока располагается позади задней линии.

Находясь в этой зоне вы должны главным образом держать мяч в игре, а не пытаться выигрывать очко рискованными "пушечными" ударами. Также нужно стараться гонять вашего соперника по корту, применять различные вращения мяча, менять высоту его отскока и ждать возможности для развития атаки.

Игра в зоне обмена - это игра защитная или нейтральная, т.к. она не дает преимуществ уловых атак.

Зона агрессивных ударов является очень неприятной для соперника позицией в силу возможностей для агрессии. Вы располагаетесь прямо на задней линии или даже немного внутри корта. Даже такое небольшое продвижение вперед дает ощутимое преимущество в остроте ударов, да и гонять соперника по корту становится значительно эффективнее.

У вас появляется возможность выполнять жесткие, острые, косые удары с отскока, нередко приводящие к выигрышу очка. Это - любимая позиция Агасси и Селеш.

Нейтральная зона (ее еще называют "мертвой") это самая неудобная зона. Если вы находитесь в ней, то часто получаете удар под ноги и в лучшем случае сможете выкрутиться из проблемной ситуации, выполняя не активный удар с полулета. Так что постарайтесь в этой зоне по возможности не задерживаться надолго. Вот о чем вам следует всегда помнить: стремясь попасть в зону сеточной атаки будьте последовательны до конца и не возвращайтесь в неуверенности назад в зоны ударов с отскока (исключение могут составлять случаи, когда соперник применяет обводящую свечу и вы вынуждены отступить для выполнения смеша).

Этому правилу надо следовать всегда, даже если вы при этом теряете очки.

Зона ударов с лета безусловно самая агрессивная из зон, требующая быстрых реакций и активной игры. В эту зону грамотнее всего стремиться попасть из второй зоны - зоны агрессивных ударов. Для большинства из вас она располагается в интервале "линия подачи - 1.5 метра до сетки"

Кортовая геометрия этой зоны дает вам максимальные преимущества для атаки. Тем не менее, хочется предупредить: не старайтесь обязательно выиграть очко первым же ударом с лета. Очень часто логика надежности будет заставлять вас выполнять подготовительный удар с лета и только затем завершающий.

Если вы действительно стремитесь улучшить свою игру, вам не обойтись без законов кортовой геометрии, очень скоро вы это поймете.

Удачи вам в игре.

Победные матчи: тактика

### Идентификация Силы и Слабости

Игрок, который собрался победить, должен применять разнообразить тактику, чтобы выиграть матч против различных противников. Я хочу сказать, что у вас есть целый ряд возможностей, которые следует проанализировать и включить в ваш план для различных матчей.

Рис. Вы можете серьезно ограничить свои возможности игры кроссом справа, если форхенд - ваша наиболее слабая сторона.

Вообще, если вы выиграли, используя слабости вашего соперника, значит вам удалось скрыть ваши собственные слабости и не зависеть от силы вашего соперника. Надо понимать то, что вы делаете лучше и что хуже, чем ваш противник.

У всех игроков есть слабые места, и поэтому ваш план игры должен основываться на том, у кого есть преимущества в различных матчах.

Например, ваш форхенд может быть вашей самой слабой частью игры, но игра кроссом справа может быть вашим плюсом, потому что

удар справа вашего противника слабее, чем ваш. Или же у вас может быть довольно слабый удар с лета, но вы сможете победить у сетки, если обводящие удары вашего соперника - его слабое место.

Если вы - игрок задней линии с плохим ударом с лета и проигрываете именно ударами с лета, то вы можете проигрывать из-за того, что вас выманят к сетке.

Почти у каждого игрока есть слабая сторона. Даже если форхенд вашего противника и удар слева кажутся одинаково хорошими, наиболее вероятно, что по ходу матча это не останется неизменным. Важная задача в этом случае состоит в том, чтобы определить, какая сторона - слабая, и если возможно, то лучше заняться этим уже на разминке.

Есть определенные факторы, которые часто помогают определить слабую сторону. Например, удар, у которого

слишком поздний замах или просто неуклюжий удар, удар, который часто не попадает в корт по длине и ширине, или же это удар, который выполняется только рукой, без участия плеча и ног.

Как только вы заметили какой-либо из этих факторов, то сразу же возьмите себе это на вооружение в качестве слабого места противника. Как пользоваться этим - зависит от того, насколько слабо это место. Если это намного слабее, чем сильные стороны, то вы можете играть только под слабое место. Ваша цель состоит в том, чтобы сломать игру соперника за какой-то промежуток времени. Это, в свою очередь, поможет разрушить



остальные элементы игры вашего соперника. Если это происходит именно таким образом, то слабые места соперника по ходу матча обычно становятся еще слабее.

Чем более важен розыгрыш, тем больше вы должны играть на слабые места. Ведь в напряженной ситуации легче сломаться. Даже если более слабая сторона на намного хуже, то все равно это повод для атаки на важных мячах.

Рис. Важная задача в выборе тактики - идентификация более слабой стороны, даже если удары соперника на первый взгляд кажутся одинаково уверенными.

Иногда Вы можете сами сгенерировать слабость, когда противник, на первый взгляд, имеет одинаковые удары с обеих сторон. Например, форхенд может

иногда ухудшиться, даже когда он выглядит хорошим на ранней стадии матча. Посылая подряд все мячи под правую руку соперника, Вы можете заставить его засомневаться в собственном ударе, что приведет к потере уверенности. В действительности же, вы как будто говорите ему, что не считаете его удар справа настолько хорошим. Докажите мне, что я не прав. Часто ваш противник задумается над этим и засомневается.

Нападение на сильную сторону Вашего противника может помочь Вам воздействовать на него психологически. Это может заставить его почувствовать себя неуверенным, что увеличит вероятность того, что он окажется в замешательстве в какой-то момент матча. Другая важная часть в тактике состязаний: никогда не показывайте вашему противнику, что он победит Вас в любом случае. Если Вы будете отстаивать каждое очко, то это может заставить вашего противника засомневаться в эффективности своих действий и спровоцирует его к другим действиям.

Проявите стойкость ко всему, что он делает. Даже после того, как ваш противник выигрывает мяч каким то конкретным ударом, немедленно готовьтесь снова играть против того же удара. Это - эффективная тактика. Не позволяйте себя бояться какого-то его сильного удара. Заставьте его снова сделать это, пусть он делает так постоянно.

Рис. Никогда не показывайте вашему противнику, что он победит Вас в любом случае. Пробуйте сопротивляться.

Теннис - игра ошибок. Поэтому важно понять, что даже если вы - нападающий игрок, то вы выигрываете большинство ваших очков, вынуждая вашего противника ошибаться.

При вашей активной игре противник будет чувствовать давление, и даже если он способен иногда успешно отражать ваши атаки, то вполне вероятно, что на более важных мячах позже, возможно в критические моменты матча, у него появятся ошибки.

Другая важная тактическая вещь: когда вы выигрываете у вашего соперника, не позволяйте ему выходить из этого состояния, играя слишком мягко, высоко, начиная качать. Если он пробует эту тактику, продвигайтесь вперед и играйте с лета следующий же мяч из середины корта, так что у вашего противника не будет времени, чтобы среагировать. Если вы двигаетесь вперед и отражаете несколько высоких мячей, он будет вынужден прикладывать больше усилий, поскольку он находится в затруднительном для него положении, и будет делать большее количество ошибок.

Другое важное правило: никогда не бейте сложнее, чем требуется для победы. В конечном счете, стабильные игроки в большинстве случаев выигрывают матчи. Это не подразумевает, что вы не должны предпринимать никаких рискованных действий вообще. Это означает, что вы должны рисковать только тогда, когда вы уверены в том, что это увеличит вероятность вашей победы в матче.

Процентная игра



Чтобы иметь успех, вы должны учиться оценивать риск выигрыша конкретным вашим ударом и пробовать регулировать удары так, чтобы процентная игра улучшалась по мере матча.

Рис. Продвигаясь вперед и выполняя удары по высокому мячу, вы вынудите соперника совершать большее количество ошибок. Есть один способ улучшить процентную игру в вашу пользу - разумно использовать игру у сетки. Хорошо, например, подавать и играть с лета достаточно часто, чтобы заставить вашего противника постоянно сомневаться. Если вы не выходите к сетке даже иногда, у него есть возможность высоко и глубоко ответить на вашу подачу, при минимальном риске ошибки.



Играя с лета, вы вынуждаете его отвечать на удары ниже, что труднее, и это может приводить к дополнительным ошибкам.

В теннисе есть известные отношения между способностью игрока бить по мячу и его уровнем возбуждения или волнения. Если ваш уровень возбуждения низок, например, если вы находитесь в полуспящем состоянии, то ваша работа будет бесполезна. С увеличением возбуждения, работа улучшается до тех, пока оно не достигнет пика, после которого снова начинает падать, поскольку возбуждение становится слишком высоким. Вы будете играть лучше всего в том состоянии, когда вы умеренно возбуждены, но вы будете играть хуже всего, если вы не достаточно возбуждены или если вы чрезмерно возбуждены.

Давление поднимает уровень возбуждения вашего противника. На ранней стадии в матче его уровень возбуждения может быть низок, и нападение у сетки может его достаточно хорошо спровоцировать на то, чтобы иногда неплохо отвечал на ваши удары.

Но позже в трех - или пятисетовом матче, когда он находится уже под давлением, нападение у сетки может подталкивать его уровень возбуждения на оптимальный уровень, в результате чего его удары становятся очень трудным и его работа снижается. Если у вас есть проблема с дыханием на важных мячах, то это происходит по причине чрезмерного возбуждения, но одна из стратегий в этом случае состоит в том, чтобы выйти к сетке и дать вашему противнику возможность выдохнуться быстрее вас.

Есть и другие способы получить преимущества в некоторых ситуациях. Вообще ваш противник должен чувствовать большее количество вашей агрессии, когда он впереди в счете, когда у него есть возможность выиграть сет или матч, или когда у него - брейк-пойнт на вашей подаче или же счет "больше" на его подаче в важном гейме.

Рис. Разумное использование сетки может изменить Вашу процентную игру в вашу пользу.

В этих ситуациях его нервы могут позволить ему расслабиться на легких мячах или попробовать что-то тактически неверное, потому что он хочет закончить розыгрыш слишком быстро. Не позволяйте вашему противнику быстро выигрывать эти мячи. Играйте последовательно в процентный теннис в этих ситуациях и испытывайте его нервы. Вынудите его бить сильнее, когда он находится под вашим давлением.

Другое важное тактическое решение состоит в том, чтобы разнообразить игру, чтобы показать универсальность вашей игры и стратегический стиль. Некоторые игроки очень эффективно играют, когда пробуют сломать ритм их противника. Они делают это, постоянно изменяя вращение и силу удара, пласировку и стратегию. Артур Эш и Род Лейвер поступали таким образом. Против игроков такого типа легко почувствовать несбалансированность и сбой в ритме или же его отсутствие.

Великие игроки, такие как Джек Крамер, Панчо Гонзалес и Джон Ньюкомб, демонстрировали стиль высокопроцентной игры, начиная с первой подачи в корт, глубоких ударов с лета, изменения последовательности технических приемов и устранения беспричинных ошибок. Они чувствовали, что если они были бы способны воплотить свои планы игры идеально, то для них существовало бы небольшое количество достойных противников, которые могли бы сделать что-нибудь против такой тактики.

Оценка того, какой из широкого диапазона тактических подходов приведет к победе в теннисе, зависит от ваших способностей. Но также в огромной степени это зависит от вашей индивидуальности.

Рис. Нападение у сетки дает более вероятный повод для ошибки при игре на важных решающих мячах.

Стиль разгрома ваших противников каким-то одним способом создает определенный тип индивидуальности, но не является основанием



тому, чтобы постоянно повторять одно и то же в течение длительного времени. Стилль должен постоянно быть разнообразным, с ясно определенным риском и широким диапазоном различных ударов. В любом случае, вы должны развивать требуемые физические навыки, являетесь ли вы игроком обороны, или игроком нападающим. Разнообразие тактических вариантов, которые вы решаете внести в вашу игру, сводится к тому, чтобы дать вам почувствовать себя в наиболее удобном положении и быть уверенным на корте - что наиболее важно - это даст результат.

### Пять частых ошибок соревнующегося игрока

Как теннисный тренер и профессиональный теннисный фотограф, я потратил много часов, присутствуя на многих соревнованиях. Независимо от уровня турнира теннисисты делают предсказуемые и повторяющиеся ошибки. Заметим, что игроки, делающие мало ошибок, обычно выигрывают матчи. Многие игроки полагают, что побед они достигают благодаря успешным выигрышным ударам, но все-таки чаще именно ошибки определяют исход матча.

В данной статье я обращаю внимание на пять наиболее распространенных, общих ошибок, которые игроки часто допускают в соревнованиях.

#### 1. Излишние движения головой во время ударов.

Если вас удивляет, что сегодня вы в состоянии показывать великолепный теннис, а завтра наблюдается совершенно обратная картина, то это может в значительной степени связано с тем как себя ведет ваша голова. Я здесь имею ввиду то количество движения, которое совершает ваша голова во время контакта ракетки с мячом. Ваша голова в доударный, ударный и послеударный моменты времени должна быть полностью неподвижна. Годами тренеры-профессионалы проповедуют: разглядите мяч на струнах ракетки. Конечно, невозможно в действительности увидеть мяч на струнах, однако попытке видеть мяч в момент удара однозначно способствует неподвижная голова.

Когда ваша голова остается в покое до, в момент и после контакта ракетки с мячом, ваше тело оказывается в лучшем состоянии равновесия и ваш удар получается более контролируемым. Вы двигаетесь на мяч более естественно, с меньшим напряжением. Вам лучше удастся подготовка к удару и окончание удара получается более полным. Я часто наблюдаю ситуации, когда удар "смазывается" и получается промах именно по указанной причине. Без сомнения это одна из наиболее эффективных тренерских команд: не дергайте головой. Излишние движения головой, как мне представляется, присходят от нервозности. Это особенно проявляется, когда соперник бьет с большим количеством подготовительных шагов или когда он вас гоняет по корту. Ключом к "спокойной голове" является ощущение ее поведения на тренировках. Чем более спокойной вы будете держать голову во время тренировок, тем более спокойной она будет во время матчей.

#### 2. Попытки выиграть очко слишком быстро

Основа тенниса: победитель розыгрыша очка перебивает мяч через сетку на один раз больше, чем проигравший. Часто я наблюдаю игроков (особенно юниоров), пытающихся одним ударом выиграть очко. Даже на профессиональном уровне опытные игроки терпеливо ждут хорошего момента для выигрышной атаки. Обычно для выполнения успешной атаки нужно либо предварительно выбить соперника с корта, либо обеспечить ему ситуацию цейтнота времени. Однако нередко мы наблюдаем необоснованную активность, лучше сказать, поспешность, когда соперник находится в удобной для него позиции на задней линии корта, и вы вдруг пытаетесь разразиться мощным ударом. Часто еще причиной такой активности бывает ситуация, когда вы начинаете сердиться на самого себя. Чего ж вы ожидаете от такой атаки? Даже Сампрас часто не решается пытаться выиграть своим бэкхендом, хотя он у него не из слабых.

Я предлагаю вам вообще начинать атаку только после вашего третьего удара в розыгрыше. Терпение и еще раз терпение!

#### 3. Попытка атаковать из позиции защиты

Иногда я задумываюсь, что некоторым игрокам нельзя... водить автомобиль. Почему? Да потому, что если они за рулем себя будут вести так, как иногда они ведут себя на корте, проблемы обеспечены!

Есть три вполне конкретные зоны корта: зона защиты, нейтральная зона и зона атаки. Вам будет весьма затруднительно атакой выиграть очко, находясь при этом в зоне защиты. Также у вас возникнут проблемы, если вы, находясь в зоне атаки, сыграете защитным ударом.

Вы должны четко понимать в какой зоне корта располагаетесь вы и где находится ваш оппонент!

У меня был ученик со страшным форхэндом. Он великолепно выполнял мощный топспин кроссом. Однако, практически всегда я ограничивал его в таких ударах на соревнованиях. Почему? Да потому что этот удар он всегда выполнял из зоны защиты, и против него нетрудно было найти эффективное оружие. Например, я набрасывал ему высокий мяч в глубину корта и шел на сетку. В 80% случаев выигрыш был на моей стороне вследствие низкого процента попадания его мощного удара.

И другой случай. У меня был друг, любитель. Он неплохо играл, даже выступал как-то на турнирах в Европе и

Южной Америке. Он хорошо играл на задней линии, но неуверенно с лета. Я часто накидывал ему короткий мяч и шел при этом к сетке, зная, что он недостаточно активно и успешно играет в зоне нападения. В результате его удары с короткого мяча были не достаточно хороши, чтобы обеспечивать ему устойчивый выигрыш. Чтобы уметь избегать попадания в пространственную ловушку, вы должны быть бдительны и постоянно чувствовать ту зону корта, в которой вы в данный момент находитесь. Конечно, вам нужна надежная и эффективная свеча в вашем арсенале ударов, чтобы выкручиваться из сложных положений на корте. Кроме того, вам необходимо терпение. И вы всегда должны искать возможность войти в зону атаки и, наоборот, загнать соперника в защитную зону. Вдобавок вам нужно все время видеть позицию вашего соперника и использовать ее недостатки.

Для успешного применения таких стратегий очень важны тренировки с мишенями, для того чтобы вы могли спокойно "укладывать" мячи туда, куда надо.

#### 4. Проблемы применения плана "B"

Большинство из нас слышали совет: успокойся и играй в свою игру. Этот совет хорош, когда вы способны выиграть, играя в свою игру. Но я не могу согласиться с использованием такого совета в самом начале матча. Вероятно наиболее трудная вещь - отказ от заранее разработанного плана. Вы это делаете, когда ваша игра недостаточно хороша. Мне кажется, что такой стиль суждений недостаточно гибкий.

Каждый матч - это комплекс приемов, которые невозможно всегда копировать. Погодные условия, кортовое покрытие, время дня, качество мячей, освещение и т.д. влияют на планирование игры. Вряд ли можно ожидать, что единственный план будет применим в любых случаях.

Ни один хороший теннисист не выйдет на корт, имея всего лишь один план игры. Он всегда будет иметь запасной вариант.

Понимание, когда пришло время изменить план - это другой вопрос. Обычно, проиграв первый сет и неудачно начав второй вам необходимо менять план своей игры.

Мой принцип насчет этого простой: если мой оппонент выиграл в два раза больше геймов, чем я, пора менять тактику.

В действительности, чтобы можно было эффективно менять один план игры на другой, нужно тренировать оба варианта.

Я - игрок задней линии и предпочитаю ждать своего шанса для атаки. Терпеливый "трудовой" теннис - это часть моего основного плана. Мне нравится определять что мои оппоненты не любят делать и строить на этом игру. Мой запасной план совсем другой. Это активная атакующая игра, в том числе в стиле "подача-сетка". И эту игру я также усиленно тренирую. При этом я много проигрываю, однако в то же время я стал чаще выигрывать по плану "B".

#### 5. Не поддавайтесь унынию

Иногда наблюдая матч вы можете видеть как игрок уже в начале матча готов уступить победу. В действительности, конечно есть такие игроки, которых крайне трудно победить. И все-таки я всегда борюсь со своим малодушием на этот счет.

Мой коллега, Джон Мюррей классный специалист по психологии теннисной игры написал хорошую книгу на эту тему.

Каждый игрок нуждается в совершенствовании ментальных характеристик наряду с физическим совершенствованием. Книга Мюррея может помочь вам найти верный путь преодоления психологических проблем соревновательного тенниса.

Хотя ментальная сторона игры не укладывается в рамки простых схем, существуют некоторые правила которые я стараюсь для себя применять. Они позволяют мне поддерживать мой игровой энтузиазм, даже если у меня не все получается на корте.

Прежде всего, надо ясно представлять себе, что теннис действительно уникальная игра. В отличие от футбола, который ограничен временем, теннисный матч не будет закончен, пока не будет разыграно последнее очко. Возможна ситуация, когда игрок, проигрывая 0:6,0:5, может вытянуть матч. Игрок делает плохую услугу игре и себе, если уступает матч до его окончания.

Я всегда пытаюсь закончить матч "на высокой ноте", даже если проигрываю. Я могу проиграть матч, но всегда ухожу с корта с чувством того, что я делал что-то хорошо в течение матча: хорошо подавал, хорошо бегал или хорошо бил справа. Это позволяет мне не чувствовать безнадежность после проигрыша. Мне нравится выигрывать и я огорчаюсь, проигрывая, но саму игру я люблю больше, чем выигрыши или проигрыши.

Всякий раз я стараюсь поймать момент отчаяния в матче и говорю себе, как я счастлив, ведь множество людей даже не подозревает как это здорово - играть в теннис.

Помогая себе находиться в постоянной кондиции, я часто играю сеты с гандикапом. Удивительно, как много раз я мог выиграть сет, несмотря на гандикап. Я проигрывал больше сетов, чем выигрывал, но каждый выигрыш вселял в меня огромную уверенность в способности побеждать в трудных условиях. Планируя тренировочные матчи, включайте в свое расписание игры и с более сильными и с более слабыми соперниками. Вы будете иметь

при этом множество различных полезных для опыта игровых ситуаций.

Хотя я здесь написал лишь о пяти ошибочных ситуациях, поверьте, что прорабатывая их вы можете серьезно повысить процент выигранных вами матчей.

Успехов вам!

Подавайте по месту

Многие игроки используют право подачи как способ ввода мяча в игру, особенно не задумываясь при этом о последствиях.

Однако, не обладая большой мощностью и вариативностью подачи, но зная, куда подавать и почему, вы можете сделать вашу подачу серьезным оружием.

Обычно выделяют три характерные направления подачи:

- косую, к боковой линии,
- прямо в тело принимающего,
- по центру, глубоко, в крестовину разметки.

У каждой из таких подач есть свои преимущества, которые надо учитывать при розыгрышах.

Когда вы выполняете косую подачу, то, очевидно, рассчитываете на выбивание соперника с корта что позволит вам "открыть" большую часть корта для последующего поражения. Это действительно правильная тактика, позволяющая надеяться на успех. Только помните, что "углы порождают углы": вы должны быть готовыми к острому, короткому, косому ответу соперника.

Хорошая подача в корпус соперника лишает его возможности шагать в мяч при приеме, порождая, тем самым, оборонительный удар. Несильный возврат мяча принимающим позволяет вам контролировать розыгрыш и даже дает хорошую возможность для выхода к сетке с подачи.

Глубокая подача по центру (в крестовину между полями подачи) существенно уменьшает возможные углы возврата подачи. Весьма часто вы будете получать неглубокий возврат подачи в середину корта, так что у вас появляются неплохие возможности для развития атаки.

Таким образом, зная характерные возможные ответы на вашу подачу, вы можете с достаточно большой надежностью планировать последующие действия при розыгрыше.

Не упускайте этой возможности и планируйте ваши действия в зависимости от направления вашей подачи.

Успехов вам!

Стратегия одиночной игры

Развитие стратегии игры предполагает, что игрок умеет уверенно перебивать мяч через сетку. Второе, что необходимо уметь, это выполнять глубокие удары, а также обладать некоторым техническим арсеналом действий на корте.

Общие стратегические принципы и пошаговое развитие тактических действий, - этого придерживаются большинство игроков.

Играя на задней линии игрок должен уметь выполнять пять основных действий:

- направлять мяч оппоненту под левую руку,
- направлять мяч оппоненту под правую руку,
- перебрасывать мяч через оппонента,
- бить в ноги оппоненту,
- бить в корпус оппонента.

Стратегия игры предполагает разработку реалистического плана игры, оценку в рамках этого плана собственных действий и понимание плана действий соперника.

Для начинающего игрока первым и основным правилом должно быть "бить в середину и глубоко". Это работает на всех типах покрытий и помогает вам выигрывать:

- вы можете держать соперника за задней линией,
- сетка посередине ниже, чем по краям корта, и у вас больше шансов уберечься от ошибок при выполнении ударов, т.к. вы можете уверенней и с запасом бить в корт, а не "заигрывать" с боковыми линиями корта,
- выполняя удары по центру, вы даете меньше шансов сопернику выбить вас с корта косыми ударами.

В то же время надо понимать, что игра по центру дает шанс сопернику забегать под сильнейший удар. Большинство игроков не обладают полным арсеналом технических действий и не могут выполнять удары из любой позиции под заднюю линию соперника, что осложняет реализацию этой стратегии.

Что касается игроков высокой квалификации, то для выигрыша они должны следовать следующим десяти



стратегическим принципам.

## 1. Атаковать у сетки при любой возможности

Независимо от того, как хорошо вы способны бить по мячу, играть по центру и глубоко остается фундаментальным аспектом вашей стратегии.

Продвинутый игрок будет атаковать на сетке при любой возможности, средний игрок будет ждать короткого мяча, чтобы пойти на сетку. При этом средний игрок будет часто бить по мячу и оставаться в нерешительности относительно развития атаки у сетки.

Средний игрок потому средний, что он не может держать мяч глубоко. Обычно уже следующий удар после глубокого предыдущего получается недостаточно протяженным и дает возможность сопернику готовить атаку, находясь внутри корта.

Лучшие удары от задней линии - это глубокие удары, не позволяющие сопернику входить в пределы корта. Если вы будете в дополнение к этому работать над выполнением ударов по короткому мячу с хода и ударов с лета, на вашей стороне всегда будет инициатива и активная игра с постоянной направленностью вперед. Ваш оппонент будет чувствовать это давление, и это будет сбивать его концентрацию и ритм и он будет совершать ошибки.

## 2. "Процентная" игра

Продвинутые игроки стараются играть стабильно, без невынужденных ошибок, если чувствуют, что они больше розыгрышей проигрывают, чем выигрывают. Умение ощущать "процент потерь" - основа игры в "процентный" теннис. Чтобы уменьшить количество ошибок, вы должны упростить свою стратегию. Здесь нужно стараться держать мяч глубоко и ждать удобного, короткого мяча для развития атаки. Простота стратегического решений в альтернативу творчеству будет оберегать вас от излишнего риска. Статистика уверенно диктует вам играть по центру и глубоко и тогда вы уменьшите процент ошибок. Если вы форсируете игру за счет добавления жесткости, это дает вам возможность располагаться в пределах корта и держать розыгрыш. Если же вы играете из защитной позиции, то вам надо постоянно возвращать мяч на достаточной глубине. Добавление мощности в удары - это не процентная игра и не лучший вариант для данного случая. Если вы выигрываете очки, старайтесь сохранять тот стиль, который позволяет вам выигрывать. Пытаясь внести что-то новое в игру, вам придется переключаться на другую игру. Не стоит экспериментировать с экстравагантными приемами во время матча, строго следуйте стратегии выигрыша, а эксперименты с новыми ударами оставьте на потом.

## 3. Под давлением старайтесь бить по мячу правильно

Давление всегда заставляет игрока играть более надежно. Часто в таких случаях происходит потеря контроля за биомеханической точностью ударов. В свою очередь, соперник будет продолжать усиливать игру, выполняя удары все более агрессивно. Такую ситуацию еще называют "удушением": ты знаешь, что нужно делать, но не делаешь этого, т.к. не хватает смелости выполнять свободные правильные удары. Вместо того, чтобы думать о судьбе матча, продвинутый игрок должен помнить о том, что принесет ему победу, а это должны быть стабильность и агрессивность.

## 4. Когда вас забивают, поднимайте мяч

Когда вы, разыгрываете очко на задней линии, вас стараются растащить по углам, заставляя вас испытывать дефицит времени на обработку мяча и, тем самым, провоцируя вас на ошибку. Лучший способ иметь временной запас для восстановления удобной позиции на корте - держать мяч над сеткой на высоте 3 - 4 метров. Даже если соперник надеется на то, что вы набросите ему удобный мяч для атаки с лета, вы, поднимая мяч, увеличиваете его верхнее вращение и таким образом затрудняете обработку мяча при ударе с лета. Если вы увидите, что соперник идет к сетке, вам не будет трудно внести коррективы в свой удар и поднять мяч еще выше, выполнив обводящую свечу. Если же соперник остается на задней линии, психологическое преимущество будет все равно на вашей стороне, поскольку ему будет не по себе от того, что вы выходите из затруднительного положения, а, значит, он будет торопиться что-то предпринять, что будет провоцировать его на ошибку. И кроме этого, вы ведь сбиваете темп, а значит ему придется больше концентрироваться на технике ударов.

## 5. Сбивайте ритм ударов вашего соперника

Если вы играете с соперником, который любит темповые розыгрыши, бросайте ему мягкие, высокие мячи, заставляя его играть в вашу игру. Совсем необязательно выигрывать очень красиво. К примеру, игроки с двуручным ударом слева хорошо бьют по мячу, попадающему в удобную зону удара. Если вы способны заставить их "не попадать в зону", выполняя то короткие и низкие удары, то то, наоборот, высокие топспины, вы таким образом можете серьезно испортить им их естественный ритм ударов.

Основная мысль в том, что вам надо заставить соперника выполнять те удары, которые ему бы очень не

хотелось выполнять. Определить, что ваш оппонент не любит делать, обычно довольно легко: это те удары, при которых он часто ошибается, сердится и расстраивается. Глубокие топспины трудны для возврата, поскольку они постоянно сбивают зону удара соперника. При этом соперник вынужден выполнять ответные удары либо на подъеме мяча, либо отступая на защитные позиции, уходя далеко к фону.

#### 6. Осложняйте сопернику выполнение его лучших ударов.

Когда ваш оппонент имеет прекрасный форхэнд, не позволяйте ему выигрывать за счет качества его удара. Заставляйте соперника выполнять любимый удар более рискованно, чем он способен это делать. Например, если он предпочитает сильные плоские удары справа, играйте больше кроссом, провоцируя соперника выполнять удар по линии, над более высокой частью сетки. Ведь плоский удар требует более горизонтального махового движения, которое легче выполняется кроссовым ударом. Вы также можете чаще обычного выполнять глубокую подрезку под правую сторону соперника, заставляя его больше ошибаться на своих лучших ударах. Это будет его очень раздражать.

#### 7. Удары с отскока выполняйте чаще кроссом

Решение бить с задней линии кроссом значительно надежнее, чем по линии: сетка в середине ниже, чем по краям, корт длиннее (диагональ), вы обеспечиваете себя некоторым запасом времени и, наконец, вы испытываете соперника на прочность, вынуждая его бить плотные удары.

В зависимости от скорости, вращения и диагональных углов ударов вероятность ошибок соперника растет пропорционально. Вдобавок, основываясь на геометрических законах смежных углов и углов отражения, можно заключить, что игра кроссом требует меньше контроля за мячом. В самом деле, отражать мячи по пути его прилета гораздо легче, чем менять угол отражения.

Удары по линии обеспечивают меньший процент надежности и требуют большего контроля. Любая маленькая оплошность может давать ошибку разброса по ширине из-за смены угла отражения, попадания мяча в сетку из-за того, что она выше по сторонам корта, и, наконец, более короткой траектории мяча, которую приходится поддерживать применением верхнего вращения мяча, чтобы он гарантированно попал в пределы корта.

Если соперник бьет вам в левый угол (под лево), то ваш ответ кроссом будет самым естественным ударом. Хотя вам приходится заставлять себя выполнять много шагов за короткий промежуток времени, чтобы точно подойти к мячу, но ваш выход из удара будет более естественным для подготовки к следующему удару. Когда же вы пробиваете линию, силы инерции вас заставляют задерживаться у боковой линии после удара, ограничивая время подготовки к следующему удару.

Процентный теннис диктует вам тактику ожидания короткого мяча с тем, чтобы перейти к атаке, в том числе сеточной. Поэтому кроссовые удары являются более естественными для подготовки выхода вперед.

#### 8. Бейте осмысленно

Хорошие игроки понимают: чем больше выполняется ударов в розыгрыше, тем больше вероятность ошибиться. Они избегают частого риска в ударах и стараются бить с определенной целью последовательно реализуя свою тактику. Для игры высокого уровня трудно просто так увидеть открытую часть корта и воспользоваться этим. Чаще приходится серьезно поработать, прежде чем вам откроется заветная часть корта.

Очень важным является умение выполнять правильные удары с выверенным таймингом независимо от позиции соперника на корте. Невыверенные удары либо приведут к ошибке, либо к тому, что вы пошлете мяч коротко и проиграете розыгрыш.

#### 9. Имейте план игры

Теннисный матч равных соперников всегда проходит в трудной, иногда даже изнурительной борьбе. Легкая победа в таких случаях редкость. Успех главным образом определяется лучшей физической или психологической формой игрока. Хорошо и уверенно начать матч еще не означает, что он также будет закончен. Некоторые игроки (особенно этим грешат юниоры) бьют по мячу что есть сил до изнеможения. Другие игроки, наоборот, сами пытаются измотать соперника, гоняя его по корту. Это стратегия. Есть прекрасные агрессивные игроки, имеющие превосходные подачу, игру с лета, смеш, и удары с хода. Встречаться с такими на корте всегда неприятно, и вам придется биться в каждом розыгрыше, как говорят, до последнего. Защитный игрок в таком сценарии держит мяч в игре и старается измотать агрессивного соперника. И его действия могут принести успех, если ему удастся удерживать мяч в игре, не подпуская соперника к сетке. Попытка усилить удары, рассчитывая на свою хорошую обводку, будет приводить в таком случае только к более быстрому проигрышу. Принимая каждую подачу в корт, вы увеличиваете шансы сломать игру соперника и заставляете его постоянно тратить энергию. При этом принимать подачу очень жестко и рискованно - это не то, что вам следует делать. Перебрасывайте мяч через сетку, стараясь выполнять удар низко над сеткой, чтобы оградить себя от вероятной мощной сеточной атаки. Это заставит соперника поднимать мяч и вы получите время для выполнения хорошей свечи или обводящего удара. Также возможно, что вы получите шанс самому пойти на сетку и таким образом сдержать агрессию соперника.

Нет игроков с неограниченным запасом сил и многое может произойти на протяжении 3-4 часового матча. А агрессивные игроки прежде всего стремятся закончить игру как можно раньше.

Защитные игроки иногда способны поразительно долго держать мяч в игре, бегая по корту и постоянно возвращая мяч на сторону соперника. Такая игра может выводить из себя нетерпеливых игроков. Ориентируясь на эйсы, жесткие, темповые розыгрыши, они ожидают, что соперник должен делать то же самое. А защитный игрок, между тем, весьма вынослив и может гонять мяч в относительно невысоком темпе целый день. Он спекулирует на вашем темпе и мощности и ему нравится это делать, это его главная цель. Если вы - агрессивный игрок, вам так или иначе надо научиться ослаблять удары на задней линии и посылать глубокие топспины. Это поможет вам заставить серьезно нервничать защитных игроков, прежде всего потому, что они будут терять свою концепцию игры. Вы сможете получать в ответ больше коротких мячей, что вам, разумеется, на руку.

То, что работает в начале матча, совсем необязательно принесет вам успех в конце. В течение матча игроки приобретают уверенность в некоторых ударах, которые, возможно, у них плохо получались в начале матча. Хорошие игроки способны наблюдать за ударами соперника, видя, каких ударов он старается избегать. Вы найдете, что делать, если будете замечать частое забегание в левый угол под сильнейший удар справа. Поддача может портиться и ваш соперник будет во втором или третьем сете подавать существенно хуже, чем в первом. Этим надо воспользоваться и сделать возврат подачи более агрессивным. На своей подаче вы должны также понять факт необходимости плоской, рискованной первой подачи. Глубокая подача с вращением может оказаться более эффективной. При этом вы должны чувствовать ваши физические кондиции, хватит ли вас на весь матч.

Игрок может прекратить играть топспины и перейти к глубоким косым подрезкам. Это может помочь ему с организацией выходов к сетке. Подрезка затрудняет мощную обводку, и, кроме того, подрезанный мяч летит медленнее, что дает дополнительное время для занятия выгодной позиции у сетки и позволяет рассчитывать на успешную игру с лета. Такое давление может продуцировать еще и психологические ошибки, и это бывает важным в игре.

Успехов вам!

Рекомендации ассоциации тренеров и игроков (USA), ([www.premieres.com/tennis](http://www.premieres.com/tennis)), Пер. с англ.: А. Пыжьянов, Томск, СТС

Источник: <http://www.stennis.narod.ru>

## Концентрация

Концентрация - это нечто большее, чем "смотреть на мяч". Концентрация - это прямая связь между тем, что видят ваши глаза, и как ваше тело, ноги и руки реагируют на мяч в пространстве и времени. Конечно, для теннисного игрока очень важно видеть мяч, но при этом еще важно правильно сосредоточивать внимание. Для того чтобы наилучшим образом сфокусироваться на своих мыслях и действиях, вам приходится думать об этом. Например, попробуйте себя заставить не думать о розовом слоне, и вы почувствуете, как непросто убрать этот образ из своих мыслей - всегда что-то да остается от него в голове. Так что предпочтительнее не заставлять себя не думать о чем-то (например: мне осталось выиграть 2 розыгрыша и я - победитель, но сейчас не время думать об этом), а научиться фокусироваться на чем-то более важном, например, на заданиях своим руками, ногам и т.п., причем предпочтительнее задавать себе такие вопросы (задания), на которые можно получить быстрый ответ (выполнить).

Выполняя розыгрыш мяча, старайтесь концентрироваться на каждом отдельном ударе, таким образом вы сможете успешно развивать умение концентрироваться и четко выполнять необходимое действие.

## Что есть Концентрация

Концентрация в теннисе выполняет две основные функции: 1) подготовиться к розыгрышу очка и 2) быть собранным и внимательным во время розыгрыша, который требует как наблюдения за полетом мяча и оценкой его полетных характеристик, так и каких-то тактических оценок.

Оценка полетных характеристик мяча включает определение когда и в какой точке пространства произойдет контакт вашей ракетки с мячом, летящим от соперника.

Каждый раз вам приходится решать насчет своего удара:

1. бить с лета?
2. бить на подъеме (по восходящему мячу)?
3. бить перед вторым отскоком (по опускающемуся мячу)?

При этом желательно, чтобы точка удара находилась в удобной для вас зоне пространства: где-то между плечом



и коленом.

### Определение контактной зоны (зоны удара)

Проимитируйте без мяча ударное движение и остановите ракетку в предполагаемой точке ее контакта с мячом. Сделайте это сначала с открытыми глазами, затем с закрытыми: это одна и та же точка?

Как только вы определили точку удара в понятиях высоты мяча, расстояния от корпуса, и тайминга (тайминг предполагает временные оценки удара), обратите внимание на расстояние между точкой удара и ногой. Когда вы двигаетесь направо (для выполнения форхэнда), оцените расстояние между точкой удара и правой ногой, будь то удар из открытой стойки, или это будет удар с шагом левой ногой.

Двигаясь влево для выполнения бэкхэнда, оцените расстояние от точки удара до левой ноги, предполагая шаг правой ногой при входе в удар.

Таким образом, нога, находящаяся позади, будет определять положение точки контакта в пространстве. Всякий раз, когда ваш оппонент посылает мяч на вашу сторону, быстро отвечайте себе на три вопроса:

- в каком направлении летит мяч?
- где будет отскок?
- в какой момент надо нанести удар?

### Направление удара соперника

Этот вопрос поможет вам быстро реагировать на направление удара: под право, или под лево летит к вам мяч. Следите за мячом еще до удара соперника. Смотрите на мяч, отлетающий от ракетки соперника, и готовьте (поворачивайте) свои плечи до того, как начали стартовать ваши ноги.

### Где будет отскок?

Этот вопрос поможет вам оценить по какой траектории вам надо идти к мячу: атаковать его на подъеме, или наоборот, отступив, ударить по опускающемуся мячу.

Чаще приходится видеть игроков, натякающихся на мяч, нежели не доходящих до него (это особенно подходит к начинающим игрокам). Это означает, что игрок не точно ставит "заднюю" ногу перед мячом, что приводит к ненужному поднятию точки удара, нарушению тайминга (ритма) и в результате плохо выполненному удару.

### Когда бить?

Этот вопрос поможет вам правильно выбрать момент удара. Тайминг определяет не только направление удара, но и его глубину. Если вы чуть поторопились с выносом ракетки в мяч при ударе справа, мяч полетит под лево сопернику, а если приопоздали - под право. При этом, если вы поспешили с ударом, мяч полетит коротко или вообще попадет в сетку. При позднем выносе ракетки мяч летит более длинно.

По окончании маха сохраняйте взгляд на точке контакта ракетки с мячом, и затем, отслеживая траекторию мяча, снова задайте себе вышеупомянутые три вопроса.

Большинство новичков, да и, пожалуй, игроков среднего уровня, слишком рано отрывают взгляд от точки контакта и таким образом по окончании удара их голова не остается опущенной. Их больше интересует (совершенно напрасно) как летит посланный ими мяч. Лучше, вместо того, чтобы любоваться своим ударом, задайте себе вопрос в правую или левую сторону прилетит к вам ответ.

Задавайте себе три вопроса уже в начале подготовки к матчу, на разминке и во время первых розыгрышей очков. Обращайте на это внимание и в критические моменты игры. У вас будет сохраняться достаточно времени для контроля мяча, а это особенно важно, когда наступает усталость ближе к окончанию матча.

Успехов вам!

Michael Friedman, ([www.tennisserver.com](http://www.tennisserver.com)), Пер. с англ.: А. Пыжьянов, Томск, СТЦ

Источник: <http://www.stennis.narod.ru>

### Вращение мяча - основа современной игры

Здесь пойдет разговор о том, что вы обязательно должны использовать в своей игре вращение мяча.

Я не верю, что в современной игре можно достичь хороших результатов без освоения техники вращения мяча.

Совершенствование технологии изготовления ракеток позволяет сегодня подобрать ракетку и соответствующую натяжку струн таким образом, что вы будете способны выполнять сокрушительные удары с отскока и с лета. Вопрос лишь в том, будет ли мяч попадать в корт.

Одним из пионеров эффективного применения топспинов был Бьерн Борг. Я помню его Уимблдоновские матчи, где он накручивал топспины и справа и слева. Надо сказать, что это было удивительно, т.к. для травяного покрытия топспин - не лучший удар. На траве мячи отскакивают низко и зачастую непредсказуемо. Однако, Борг успевал подсесть под мяч и поднять его топспином.

Я недавно пересматривал кассету с записью игры Джима Курье, где он впервые выиграл Ролан Гаррос и должен отметить, что он использовал много ударов с сильным вращением. И это при всем том, что Курье - мастер мощных плоских ударов. И тем не менее, он вместе со своим тогдашним тренером Хосе Хигейрасом потратил огромное количество часов на совершенствование своих топспинов.

Пару лет назад мне представился случай снова наблюдать игру Джима, однако я заметил, что он стал меньше использовать топспинов, и это, к сожалению, отнюдь не улучшило его игру.

Джимми Коннорс относится к великим игрокам, которые не очень то известны своими топспинами. Его форхэнд - почти плоский. Конечно, изумляет его способность контролировать мяч, выполняя сильные плоские удары. Бэкхэнд Коннора всегда считался лучшим из его ударов. Однако, заметьте, удар слева выполняется им с вращением. И мне представляется, что именно вращение обеспечивает Коннорсу преимущества его удара слева. Ну а его умению контролировать удары справа остается только завидовать. Большинство из нас не столь одаренны в этом отношении.

Если мы понаблюдаем за матчами ветеранов, то сделаем очевидный вывод, что удары с вращением для них - основа игры. Только они чаще используют удары с обратным вращением, подрезки. Не все, конечно, (например, М.Пернфорс, Г.Вилас бьют много топспинов) но очень многие. Почему? Потому, что при подрезке достаточно хорошо можно контролировать удары. Тем более, при невысоком отскоке мяча, на траве, например. Так что такой стиль игры в большой степени диктуется кортовым покрытием.

Наблюдаю игру женщин WTA-тура в последнее лето, я обратил внимание, как выросли темп и мощь ударов. Особенно было заметно, как плотно летят мячи у француженок. Бесспорно, Венус Вильямс большой мастер мощных ударов. Но она бьет, накрывая мяч. А что меня удивляло, так то, как маленькие, изящные француженки могут без значительных мускульных усилий бить так плотно и в высоком темпе. Внимательный анализ их игры показывает, что они пытались выполнять более плоские удары. К сожалению, контроль мяча при этом оставлял желать лучшего.

Поверьте, Венус и Серена Вильямс очень сильно бьют по мячу..., но при этом они также сильно вращают мяч. Они так развиты физически, что им удается сохранять высокую плотность и продольную скорость мяча при одновременном сильном его вращении. Штеффи Граф известна своими мощными, убийными ударами справа, но заметьте, при этом мячи летят с приличным вращением. Как это ей удается? Ниже мы поговорим об этом.

Надеюсь, приведенные примеры помогут убедить вас в том, что вращение мяча - это абсолютно необходимый технический элемент современной игры.

Для тех, кто незнаком с техникой вращений, позвольте мне рассказать о трех типах вращений мяча.

1. Топспин (верхнее вращение). Если взять мяч и вращать его вперед/вверх от тела, то это будет топспин.
2. Бэкспин (нижнее вращение, подрезка). Если мяч вращать в направлении, противоположном топспину, на себя, то получается бэкспин.
3. Сайдспин (боковое вращение). Если вращать мяч вокруг вертикальной оси, получим сайдспин. Плоскими называют мячи, летящие без вращения или с очень малым вращением.

Топспины падают на поверхность корта, и отскакивают быстрее и выше, чем мячи без вращения. Так как топспины "ныряют", опускаясь на корт, они позволяют выполнять мощные удары с меньшим риском попадания за пределы корта. Поэтому топспины - основа современной игры.

Бэкспины (подрезка) "парят" в воздухе дольше, чем мячи с верхним вращением, и их отскок получается заметно ниже. Может показаться, что подрезки не подходят для современной, скоростной игры. Хотя в этом есть правда, однако они все же занимают свое место в современной игре. В скоростной игре вы нередко, идя на мяч, бьете с хода и тогда подрезка часто бывает предпочтительней, т.к. низкий отскок мяча заставит оппонента поднимать мяч и его ответный удар не будет убийным, а значит вам легче будет выполнять последующий удар с лета. Кстати, удары с лета выполняются чаще всего также с нижним вращением. Они обычно получаются более глубокими, с низким отскоком, что затрудняет ответные действия соперника.

Если вы умеете выполнять драйв (протяженный удар) с нижним вращением (я называю этот удар "германской подрезкой" после наблюдения за Беккером и Граф), вы добавите в свой технический арсенал еще одно мощное



оружие. Для большинства игроков подрезки слева удаются гораздо легче, чем справа. Штеффи Граф в большинстве случаев бьет с верхним вращением справа и подрезает слева. Ее результаты говорят сами за себя. Успех таких ее действий в том, что она способна делать это в высоком темпе и с высокой плотностью.

Плоские мячи обычно обладают высокой плотностью. Они летят с высокой скоростью низко над сеткой. Такие удары часто используют для забивания решающих мячей. И все же я рекомендую выполнять забивающие удары с небольшим верхним вращением. Они помогут вам избежать обидных попаданий за пределы корта, что нередко бывает при плоских ударах.

Будь то топспин или подрезка, вращение мяча дает хорошую возможность контролировать пласировку. Плоские мячи всегда более рискованны. Я предлагаю такой тактический рисунок. Выполняйте топспины от задней линии, подрезайте при ударах с хода и с лета, и выполняйте забивающие (решающие) удары более плоско. Если вы следуете этим правилам, вы играете в "процентный" теннис. (о процентном теннисе см. статью в этом же разделе).

При выполнении второй подачи следует использовать вращение мяча. В основном применяют три типа вращения при выполнении подачи: верхнее, боковое и комбинированное. Поддача с верхним вращением обеспечивает быстрый и высокий отскок мяча. Поддача с боковым вращением (резаная) обеспечивает криволинейную траекторию мяча и отскок, затрудняющий прием. Поддача с комбинированным вращением еще больше усиливает эффект криволинейной траектории и дает высокий отскок мяча. Вращение мяча на второй подаче - это ваш страховой полис. Оно резко снижает риск промаха. Если вы играете на довольно скользком покрытии в зале или на траве, резаная подача приносит наибольший эффект. Комбинированное вращение в этом случае менее эффективно из-за того, что не удастся добиться высокого отскока из-за малого коэффициента трения игровой поверхности.

Итак, сейчас о том, как бьют топспины. Прежде всего надо обратить внимание на хватку. Почти невозможно выполнять топспин континентальной хваткой. При ударе справа легче всего освоить топспины, применяя полузападную или западную хватки ( посмотрите в разделе "Техника" статью о хватках). Для топспина годится и восточная хватка, но освоить топспин с применением восточной хватки сложнее. Независимо от используемой хватки, есть общие правила: вы должны выполнять мах ракеткой снизу вверх, пытаться как бы прочесывать мяч, и движение вашего предплечья должно быть похожим на движение "дворника" ветрового стекла автомобиля. Эти принципы справедливы и при выполнении топспина слева.

Теперь об опасностях при исполнении топспина. Если вы выполняете этот удар с недостаточной продольной скоростью ракетки, мяч полетит коротко и станет легкой добычей для соперника. Как же профессионалы генерируют мощь своих топспинов? Они буквально взлетают над кортом вслед за мячом. Они не боятся сильно ударять по мячу и одновременно устремляют тело вверх при выполнении топспина. Понаблюдайте за действиями профи. Вы увидите, что по окончании удара они взлетают над кортом.

Для успешного освоения подрезки вам лучше всего использовать континентальную хватку. Однако, если вы хотите выполнять активную подрезку (германскую подрезку), то более подходящей вам будет восточная хватка. Восточная хватка позволит вам бить по мячу более жестко. Обеспечьте на замахе положение головки ракетки выше уровня мяча (точки удара) и завершите ударное движение так, чтобы головка ракетки оказалась перед вами примерно на высоте уровня сетки и вы будете на верном пути освоения германской подрезки. Мяч будет лететь низко над сеткой и глубоко в корт и будет буквально "умирать" при отскоке. Я часто применяю этот удар, работая со своими учениками и в большинстве случаев их ответы на мою подрезку не доставляют мне больших хлопот. Германская подрезка - стоящий внимания удар!

Независимо от хватки, опять же, для подрезки важны следующие принципы. Во-первых, это ударное движение сверху вниз. Во-вторых, вы должны закончить ударное движение перед собой, а не внизу. В противном случае мяч будет просто "парить" над сеткой. Наконец, вы должны оставаться в низком положении на протяжении всего удара. Если у вас слабые колени, вы, вероятно, будете стремиться к более редкому использованию подрезок. Выполнять подрезку слева гораздо легче, чем справа, однако изложенные принципы остаются теми же самыми. Иногда приходится видеть исполнение подрезки слева двумя руками. Это несколько необычно, но принципы удара, тем не менее, сохраняются.

Надо заметить, что в свое время Матс Виландер много поработал над подрезкой слева с хода, готовясь покорить Уимблдон. И затем он часто использовал этот прием и на других кортовых покрытиях, находя его эффективным для любых поверхностей.

Я настойчиво рекомендую вам освоить и топспин и подрезку. При освоении стремитесь, чтобы мяч не только сильно вращался, но и достаточно плотно летел. Ключ к успешному освоению этого: при топспине поднимайте мяч, используя движение тела вверх, при подрезке оставайтесь на согнутых ногах и выполняйте сильный удар движением вниз/вперед

Успехов Вам! Ron Waite, ([www.tennisserver.com](http://www.tennisserver.com)), Пер. с англ.: А. Пыжьянов, Томск, СТЦ

Источник: <http://www.stennis.narod.ru>

Эффективен ли Ваш форхэнд?

Удар с отскока справа (форхэнд) должен быть для вас оружием № 1.

Да, подача важна, но вы используете ее только в половине геймов матча и у вас может не хватить сил использовать все преимущества подающего на протяжении всего матча. Тем более, если ваш рост меньше, чем у Иванишевича. А вот ваш форхэнд участвует практически в каждом розыгрыше очка.

Всякий раз, когда вам удастся своевременно занять хорошую позицию на корте для выполнения форхэнда, надо стремиться с помощью этого удара создать проблему для соперника.

Форхэнд - это существенно более сложный удар, чем бэкхэнд (удар слева с отскока). Посмотрите как много различных стилей выполнения форхэнда. Это потому, что максимальные усилия у разных спортсменов при выполнении форхэнда различны, отсюда и множество вариаций удара.

Сложность форхэнда - это и его достоинство и недостаток.

Совершенствуя мастерство выполнения этого удара (заметим, что этим можно заниматься всю спортивную жизнь), вы учитесь варьировать скорость вращения мяча, используя плоские удары, удары с подкруткой или удары с очень сильным вращением (топспины).

Можно использовать большую маховую петлю, как это делают игроки испанского стиля, а можно использовать простейшее движение, как это делает Дж.Макинрой.

Если вы намерены во время матчей применять различные вариации форхэнда, тогда вы должны уметь очень быстро, практически мгновенно, принимать решения. В условиях быстрой игры, когда времени на обдумывание выбора вида удара очень мало, главную роль играют ваши инстинкты и ощущения текущего игрового момента.

Тем не менее, если вы - клубный игрок или участник турниров не очень высокого уровня, то умение придавать мячу различные траектории и силу вращения может давать вам серьезные преимущества в матче, т.к. таким способом можно сбивать с толку ваших оппонентов.

Рассмотрим вариант вашего предполагаемого участия в турнире на корте с жестким покрытием (хард).

Предположим, что вы - игрок, уверенно играющий на задней линии и умеете придавать мячу различные траектории и вращения.

В первом круге турнира вы играете в своем стиле, соперник вам это позволяет. Все у вас получается превосходно: вы буквально порхаєте по задней линии в свое удовольствие, вы буквально гипнотизируете соперника и зрителей вашими чудо-гиперболами, параболами и т.п. Вы выигрываете встречу и чувствуете себя непобедимым.

Во втором круге, однако, вы сталкиваетесь с каким-то "неандертальцем", который вместо того, чтобы поддерживать ваш стиль игры, применяет неприятные плоские и достаточно сильные удары с отскока, а также не гнушается использовать подрезки дающие опять же неприятный низкий отскок мяча. И все это к тому же бьется очень низко над сеткой. У вас не оказывается достаточно времени на подготовку к выполнению ваших ударов с красивыми траекториями. Больше того, многие ваши мячи летят в сетку, а каждый мяч, посланный вами недостаточно глубоко, тут же возвращается к вам по низкой траектории, давя на вас, загоняя вас в угол и вызывая в вас паническую боязнь ударить в сетку.

И что же делать?

Что ж, надо приспособливаться, иначе проигрыш очевиден.

Может попытаться сделать свои удары более плотными и плоскими? - Нет, принятие стиля игры соперника - это проигрышный вариант. У соперника больше опыта игры в таком стиле, чем у вас.

Я бы в данном случае посоветовал использовать маховые петлевые удары, способные избавить вас от проблем обработки летящих к вам плоско мячей. Кроме того, вы тем самым можете серьезно нарушить комфорт сопернику, выполняющему плоские удары. Надежность его плоских ударов упадет, если он будет пытаться выполнять их в ответ на вашу петлевую высокую подкрутку. Только ваша тактика будет работать если вы способны бить глубоко .

Но вы вряд ли в беспокойном состоянии будете способны уверенно держать длину своими подкрутками. Поэтому вам необходимо к этой тактике добавить определенное количество более плоских, плотных ударов. Опять же, все это будет работать, если вам будет удаваться хорошо и своевременно подходить к мячу с тем, чтобы выполнять ваши удары в комфортной для вас зоне. А когда вас будут стремиться выбить из этой комфортной зоны, вам следует переключить внимание на работу ваших ног.

Использование разных стилей выполнения форхэнда предъявляет повышенные требования к работе ног.

Если у вас недостаточно четкий подход к мячу, вы неизбежно начинаете пытаться компенсировать недостатки работы ног путем приспособливания к удару: отсюда появляются "зажатые" удары, удары с несвободным усилием. У вас то недорабатывают плечи, то включается в удар запястье. Но ведь "приспособляющиеся" удары - это то, что вы меньше всего тренировали, - это "придуманные" удары. Всякий раз, когда вы придумываете новые удары, статистика качества ваших попаданий будет выглядеть ужасно. В результате -

ухудшение вашего форхэнда и частые проигрыши.

Исходя из всего сказанного, путь к совершенствованию игры и разнообразию стилей ваших форхэндов должен проходить через объединение усилий в работе над всеми составляющими удара: работа ног, подготовка к удару, своевременный выбор типа удара. И если вы много над этим работаете, качество вашей игры будет неуклонно расти.

Успешных и красивых розыгрышей вам на корте.

Dr.Dave, ([www.tennisserver.com](http://www.tennisserver.com)), Пер. с англ.: А. Пыжьянов, Томск, СТЦ

Источник: <http://www.stennis.narod.ru>

Эффективен ли Ваш форхэнд?

Удар с отскока справа (форхэнд) должен быть для вас оружием № 1.

Да, подача важна, но вы используете ее только в половине геймов матча и у вас может не хватить сил использовать все преимущества подающего на протяжении всего матча. Тем более, если ваш рост меньше, чем у Иванишевича. А вот ваш форхэнд участвует практически в каждом розыгрыше очка.

Всякий раз, когда вам удастся своевременно занять хорошую позицию на корте для выполнения форхэнда, надо стремиться с помощью этого удара создать проблему для соперника.

Форхэнд - это существенно более сложный удар, чем бэкхэнд (удар слева с отскока). Посмотрите как много различных стилей выполнения форхэнда. Это потому, что максимальные усилия у разных спортсменов при выполнении форхэнда различны, отсюда и множество вариаций удара.

Сложность форхэнда - это и его достоинство и недостаток.

Совершенство мастерство выполнения этого удара (заметим, что этим можно заниматься всю спортивную жизнь), вы учитесь варьировать скорость вращения мяча, используя плоские удары, удары с подкруткой или удары с очень сильным вращением (топспины).

Можно использовать большую маховую петлю, как это делают игроки испанского стиля, а можно использовать простейшее движение, как это делает Дж.Макинрой.

Если вы намерены во время матчей применять различные вариации форхэнда, тогда вы должны уметь очень быстро, практически мгновенно, принимать решения. В условиях быстрой игры, когда времени на обдумывание выбора вида удара очень мало, главную роль играют ваши инстинкты и ощущения текущего игрового момента. Тем не менее, если вы - клубный игрок или участник турниров не очень высокого уровня, то умение придавать мячу различные траектории и силу вращения может давать вам серьезные преимущества в матче, т.к. таким способом можно сбивать с толку ваших оппонентов.

Рассмотрим вариант вашего предполагаемого участия в турнире на корте с жестким покрытием (хард).

Предположим, что вы - игрок, уверенно играющий на задней линии и умеете придавать мячу различные траектории и вращения.

В первом круге турнира вы играете в своем стиле, соперник вам это позволяет. Все у вас получается превосходно: вы буквально порхаете по задней линии в свое удовольствие, вы буквально гипнотизируете соперника и зрителей вашими чудо-гиперболами, параболами и т.п. Вы выигрываете встречу и чувствуете себя непобедимым.

Во втором круге, однако, вы сталкиваетесь с каким-то "неандертальцем", который вместо того, чтобы поддерживать ваш стиль игры, применяет неприятные плоские и достаточно сильные удары с отскока, а также не гнушается использовать подрезки дающие опять же неприятный низкий отскок мяча. И все это к тому же бьется очень низко над сеткой. У вас не оказывается достаточно времени на подготовку к выполнению ваших ударов с красивыми траекториями. Больше того, многие ваши мячи летят в сетку, а каждый мяч, посланный вами недостаточно глубоко, тут же возвращается к вам по низкой траектории, давя на вас, загоняя вас в угол и вызывая в вас паническую боязнь ударить в сетку.

И что же делать?

Что ж, надо приспособливаться, иначе проигрыш очевиден.

Может попытаться сделать свои удары более плотными и плоскими? - Нет, принятие стиля игры соперника - это проигрышный вариант. У соперника больше опыта игры в таком стиле, чем у вас.

Я бы в данном случае посоветовал использовать маховые петлевые удары, способные избавить вас от проблем обработки летящих к вам плоско мячей. Кроме того, вы тем самым можете серьезно нарушить комфорт сопернику, выполняющему плоские удары. Надежность его плоских ударов упадет, если он будет пытаться выполнять их в ответ на вашу петлевую высокую подкрутку. Только ваша тактика будет работать если вы способны бить глубоко .

Но вы вряд ли в беспокойном состоянии будете способны уверенно держать длину своими подкрутками.

Поэтому вам необходимо к этой тактике добавить определенное количество более плоских, плотных ударов.

Опять же, все это будет работать, если вам будет удаваться хорошо и своевременно подходить к мячу с тем, чтобы выполнять ваши удары в комфортной для вас зоне. А когда вас будут стремиться выбить из этой комфортной зоны, вам следует переключить внимание на работу ваших ног.

Использование разных стилей выполнения форхэнда предъявляет повышенные требования к работе ног.

Если у вас недостаточно четкий подход к мячу, вы неизбежно начинаете пытаться компенсировать недостатки работы ног путем приспособливания к удару: отсюда появляются "зжатые" удары, удары с несвободным

усилием. У вас то недорабатывают плечи ,то включается в удар запястье. Но ведь "приспосабливающиеся" удары - это то, что вы меньше всего тренировали, - это "придуманные" удары. Всякий раз, когда вы придумываете новые удары, статистика качества ваших попаданий будет выглядеть ужасно. В результате - ухудшение вашего форхэнда и частые проигрыши.

Исходя из всего сказанного, путь к совершенствованию игры и разнообразию стилей ваших форхэндов должен проходить через объединение усилий в работе над всеми составляющими удара: работа ног, подготовка к удару, своевременный выбор типа удара. И если вы много над этим работаете, качество вашей игры будет неуклонно расти.

Успешных и красивых розыгрышей вам на корте.

Dr.Dave, ([www.tennisserver.com](http://www.tennisserver.com)), Пер. с англ.: А. Пыжьянов, Томск, СТЦ

Источник: <http://www.stennis.narod.ru>

Как я вижу игру

## Одиночная игра

Одиночная игра в теннис - это игра смены направлений ударов.

Посылайте мяч высоко над сеткой и глубоко, под заднюю линию, и гоняйте оппонента налево-направо.

Ждите когда вам соперник набросит короткий мяч и сразу развивайте атаку. Ждите невынужденной ошибки соперника или шанса заставить его опоздать к мячу.

Находясь за задней линией, бейте больше кроссов (чем ударов по линии) через центр, используя наименьшую высоту сетки в центре корта и большую диагональную длину корта. При этом быстро возвращайтесь на исходную позицию.

С короткого мяча бейте чаще по линии для того, чтобы усложнить сопернику обводку по линии. Старайтесь вынудить соперника выйти из равновесия, применяя вариацию скорости, пласировки, высоты отскока и вращения мяча. Это с большой вероятностью может повлечь ошибки соперника.

Хороший момент для изменения направления удара - когда соперник находится не в середине корта и зачастую не способен ответить острым ударом, а значит у вас появляется возможность для развития атаки.

Выполняя первую подачу, постоянно меняйте ее направление и вторую подачу подавайте, главным образом под левую руку соперника.

Заставляйте соперника много работать на корте, тратить много сил:

- если соперник хорошо играет на задней линии, тащите его чаще к сетке и проверяйте, как он там себя чувствует,

- если у соперника вторая подача неглубока, атакуйте и идите на сетку,

- если соперник играет по принципу "подача - сетка", возвращайте мяч на приеме мягко и низко, в ноги, в середину корта ,ограничивая тем самым ему возможность развития угловых атак,

- если у вас идет высокотемповый длительный обмен ударами, при котором вы теряете очки, попытайтесь использовать свечи и подрезки ,снижая таким образом темп игры. Это раздражает многих игроков.

## Парная игра

Парная игра - это игра через соперников и между соперников.

Команда, которой первой удастся заставить соперников поднимать мяч вверх, обычно выигрывает очко.

Что же предпочтительней: бить в ноги сопернику, или бросить свечу?

Одно из правил парной игры гласит: 80% мячей надо посылаять в середину корта через низкую часть сетки, лишая соперника возможности играть острые углы.

По сравнению с одиночной игрой высота полета мяча над сеткой в парной игре в среднем меньше, т.к. в паре гораздо чаще предпринимают атаки с лета. Основной принцип парной игры - захватить пространство у сетки быстрее, чем это сделает соперник. В парной игре ударов с лета выполняется больше, чем ударов с отскока.

Концентрируйтесь ближе к центру корта, вынуждая оппонентов применять менее надежные удары в боковую часть корта и плотно закрывайте середину корта. Если у вас получился слабый удар, оставайтесь на месте либо отступите, если, конечно, для этого есть время.

В парной игре важно умение чувствовать партнера и взаимодействовать с ним.

Непонимание тактических различий одиночной и парной игры является причиной распространенного случая, когда многие неплохие игроки-индивидуалы плохо выступают в паре.

Успешных и красивых розыгрышей вам на корте.

John Mills, ([www.tennisserver.com](http://www.tennisserver.com)), Пер. с англ.: А. Пыжьянов, Томск, СТЦ

Источник: <http://www.stennis.narod.ru>

Можете ли вы?

Способны ли вы:

- заставить оппонента бегать из стороны в сторону по задней линии, применяя при этом от случая к случаю удар в противоход?
- варьировать скорость, высоту, направление и вращение мяча в течение розыгрыша?
- оказывать давление на соперника, с помощью сеточной атаки, особенно когда становится ясно, что на задней линии вас ждет проигрыш?
- вытащить соперника к сетке и выполнить хорошую обводку или обводящую свечу?
- уметь немного ослаблять первую подачу добавляя ей больше вращения, когда процент ее попадания оставляет желать лучшего?
- не предпринимать отчаянных атакующих действий, когда вы уверенно выигрываете или наоборот, когда проигрываете матч?
- пробивать короткий мяч мягко и глубоко, выигрывая для себя время на перекрытие сетки?
- сбивать темп сопернику, если он пытается его взвинтить, и наоборот, не поддаваться его стремлению замедлить игру?
- держать в фокусе мяч и видеть периферическим зрением действия соперника на противоположной стороне корта?

Если все это вы можете делать, вы будете прекрасно выглядеть на корте.

John Mills, ([www.tennisserver.com](http://www.tennisserver.com)), Пер. с англ.: А. Пыжьянов, Томск, СТЦ

Источник: <http://www.stennis.narod.ru>

Почему юниоры предпочитают сильно бить по мячу?

Я часто задавался этим вопросом.

После внимательного изучения детского тенниса я пришел к выводу, что они это делают по двум причинам:

- во-первых это довольно нетрудно,
- во-вторых, при этом не надо много думать.

Благодаря современным технологиям, молодые игроки способны придавать головке ракетки большую скорость и, соответственно, генерировать большую мощность удара.

Наряду с очевидной пользой этого обстоятельства, наблюдаются и его недостатки, а именно: часто тренировочная работа "на мощность" становится приоритетной перед работой над контролем, пласировкой, разнообразием, разносторонней техникой, наконец. В результате у юниоров недостаточно развивается способность думать на корте. Их стратегия становится предельно простой: моя подвижность, высокий темп и мощные удары обеспечат мне успех на корте.

Проиграв матч, они могут детально описывать сколько они подали эйсов, как много раз они "забивали" соперника, не помня о том, как много они сделали невынужденных ошибок.

Надо сказать, если вы думаете, что практикуя только сильные удары, вам удастся все время применять их в матчах, то вы серьезно ошибаетесь.

Не зря же говорят, что теннис - интеллектуальный спорт, независимо от того, что в нем стало существенно больше атлетизма.

Тренируйте в равной степени все виды ударов. И когда в очередной раз выйдете на корт, попытайтесь использовать весь арсенал технических приемов: применяйте резаные удары, меняйте вращение на крученых, меняйте траекторию и скорость полета мяча, ходите к сетке. Все это будет держать вашего соперника в постоянном напряжении, заставит непрерывно концентрировать внимание на протяжении матча, что само по себе - не такая простая задача.

Отметьте для себя, какие из ваших ударов больше всего раздражают соперника. Спрашивайте себя почаще: "а как бы выиграть очко, сыграв мягко?".

Поверьте, все это гораздо быстрее выведет вашего оппонента из равновесия, чем ваши пушечные удары.

Конечно, при этом не упускайте случая ударить и сильно.

Успешных и красивых розыгрышей вам на корте.

John Mills, ([www.tennisserver.com](http://www.tennisserver.com)), Пер. с англ.: А. Пыжьянов, Томск, СТЦ

Источник: <http://www.stennis.narod.ru>

Развитие атаки с короткого мяча

Ваш соперник отбил мяч в середину корта, и вы решаете атаковать с отскока справа, войдя на 3/4 в корт. Ваша зона удара, как сейчас принято, находится чуть ниже высоты вашего плеча.

Предполагается, что развитие вашей атаки заканчивается игрой у сетки.

Вот факторы, которые могут повлиять на успех вашего подготовительного удара:

- зона вашего удара

Если вы опускаете зону удара существенно ниже плеча, то траектория мяча станет дугообразной и риск



попадания в сетку уменьшается, но скорость мяча замедлится. Постарайтесь все-таки по-возможности не опускать зону удара.

- вращение

Если вы опускаете зону удара, то придется выполнять удар с верхней подкруткой, удар же на уровне плеча может быть практически плоским.

- два положения тела: линейное и угловое

Выбегая на короткий мяч от задней линии, вы наберете линейную скорость, которую, безусловно надо регулировать, чтобы вовремя замедлиться перед ударом и выполнить его точно и сильно с дозированным использованием инерции тела.

Тенденция 90-х годов и, вероятно, будущего - использование угловой скорости для выполнения удара. Это более сложный технический прием, но очень перспективный. Суть проста: обеспечить дополнительную энергию замаха за счет скручивания тела. При этом у вас появляется дополнительная необходимость регулировать, наряду с линейной, еще и угловую скорость атаки. Это сложнее, но дает массу преимуществ в динамике.

- изменение скорости мяча

Выполнение ударов с одинаковой скоростью полета мяча дает возможность сопернику адаптироваться к ритму. Джон Макинрой никогда не подавал пушечной подачи, но при этом создавал серьезные проблемы сопернику тем, что он мог подать со скоростью, скажем, 20 миль/час, потом усилить до 89 миль/час, а потом подать со скоростью 68 миль/час. Принимающий при этом вынужден постоянно быть в напряжении относительно своей зоны удара, иначе он будет то опаздывать, то опережать на приеме подачи. Хороший способ - менять ритм за счет различного вращения мяча.

- изменение глубины

Много раз я слышал рекомендацию тренера: "просто бей глубже". Но это не всегда бывает разумно. Например, игроки двуручники слева не любят мячи, летящие в линию подачи под лево и отскакивающие примерно в 3/4 корта, т.к. им часто приходится отвечать на такие удары подрезкой. Часто бывает необходимо посылать мяч не настолько коротко, чтобы соперник кинулся атаковать, но и не настолько глубоко, чтобы он бегал, привыкая к ритму, только поперек корта, а был вынужден еще и входить в корт. Так что, я думаю, вы будете не совсем правы, если решите, что глубокая игра - это решение всех проблем на корте.

- изменение высоты

В очередной раз, развивая атаку с короткого мяча, попробуйте не бить низко над сеткой, а подкрутите мяч достаточно глубоко и так, чтобы отскок был на уровне плеч соперника, но не перекрутите, т.к. удар должен быть достаточно агрессивным. На медленных кортах теннисисты-профессионалы это делают чаще. Кроме того, учтите, что эта тактика хорошо срабатывает против игроков одной рукой, когда вы набрасываете им мяч под лево "на плечи".

- выбор места пласировки

Это один из наименее затрагиваемых вопросов в рассматриваемом аспекте. В какую часть корта надо бить?

Конечно, если соперник очевидно играет хуже с какой-то стороны, надо играть туда. Если соперник уверенно играет с обеих сторон, то можно попробовать другую тактику.

Многие профессиональные игроки предпочитают выполнять подготовительный удар в какую-то одну часть корта. Более распространен в настоящее время удар по линии.

Пусть ваш соперник находится в центре и в полуметре за задней линией. Держите периферическим зрением под наблюдением вашего соперника.

Если соперник не делает движения в направлении вашего предполагаемого удара по линии, бейте в любимую сторону уверенно, сильно, точно.

Если он заранее начинает движение, как бы предугадывая направление вашего удара, то ударьте со средней силой в противоход.

А если соперник пытается вас обмануть насчет своих действий, дайте ему делать, что он хочет, а сами при этом бейте свой любимый удар.

R.Vasquez, ([www.tennisserver.com](http://www.tennisserver.com)), Пер. с англ.: А. Пыжьянов, Томск, СТЦ

Источник: <http://www.stennis.narod.ru>

## Ритм и темп игры

Как игроки выигрывают матчи? Являются ли сильные удары гарантией победы? Или может быть ключом к успеху является сочетание стабильности и агрессии? В моем представлении последнее это наиболее

эффективная стратегия современной игры.

Стабильность и пласировка (прицельные удары по "месту") зависят от способности игрока выдерживать ритм и скорость мяча при обмене ударами с оппонентами (темп). К несчастью, эта способность, которая позволяла бы игроку выполнять серии хорошо пласированных ударов, часто куда-то исчезает во время игры. В настоящее время чаще приходится слышать о ритме, когда говорят о подаче, и гораздо реже вспоминают о нем применительно к ударам с отскока и розыгрышу очка. Ритм, а также способность поддерживать присущий игроку темп, сегодня отошли на второй план при совершенствовании техники. Ультралегкие и ультрамощные ракетки способствуют мощной игре и как-то забывается, что стабильность - это то, что очень часто приносит вам победы.

Нет секрета в том, почему профессионалы могут бить по мячу так мощно, стабильно и ритмично: они имеют лучшие технику и передвижения на корте. Понаблюдайте за матчами профи и посмотрите, как плавны и ритмичны их движения. Сравните их удары с "дергаными", рассчитанными чрезмерно на мускульную силу, ударами игроков клубного уровня, когда они пытаются бить сильно. Взгляните внимательнее, профи выполняют удары и держат темп, соответствующие их возможностям, поэтому их удары красивы и ритмичны. Да, они бьют сильно! Но всегда в соответствии со своими возможностями.

Если вы хотите выигрывать больше матчей, вы должны поставить себе цель развивать ритм и стабильность темпа в полном соответствии со своим уровнем возможностей.

Что такое ритм и темп?

Ритм и темп - это то основное, на что я обращаю внимание на тренировках моих учеников, и что им помогает достигать успехов на соревнованиях. Как только вы поймете это, у вас появится огромное преимущество, секретное оружие, которое позволит вам побеждать грозных соперников, выиграть у которых вы раньше и не мечтали. Кроме того, ритм и темп - это оружие, которое поможет вам обыгрывать как мощных "забивал", так и мастеров медленной, утонченной игры.

Темп ударов - это просто. Это скорость мяча, которую вы ему можете придавать, сохраняя стабильность и правильную технику выполнения ударов. Ритм - это точное ощущение ваших движений при плавном их изменении от одного удара к другому при выверенном темпе. Если вы контролируете темп, вы контролируете ритм. Если вы контролируете ритм, вы контролируете розыгрыш очка. Если вы контролируете розыгрыши, матч в ваших руках. Играете ли вы в агрессивном стиле, в защитном или комбинационном стиле, в любом случае вы нуждаетесь в развитии чувства естественного ритма вашей игры. Игрок, который умеет навязывать ритм игры оппоненту, имеет решающее преимущество в матче.

Что такое ритм и темп?

Игроки разного уровня имеют различные темповые характеристики. Можно себе представить шкалу темпов, начинающуюся от игроков профессионалов и заканчивающуюся начинающими игроками. Чем выше темповые характеристики, тем выше уровень мастерства теннисиста. Ваш уровень мастерства можно понимать как качество вашей техники плюс качество передвижений. Ваш уровень мастерства определяет ваш темп. Чем лучше ваши передвижения на корте и лучше техника, тем выше будет ваш темп при сохранении стабильности. Игроки часто бьют мяч на тренировках и разминках очень сильно. Но когда начинается матч скорость мяча резко падает.

Почему? К несчастью, темп, на котором может стабильно играть большинство игроков, на самом деле много ниже, чем они предполагают. Таким образом, как только они начинают чувствовать, что проигрывают из-за большого количества своих ошибок, они немедленно отказываются от сильных ударов. Но при этом у них рассыпается и техника ударов: махи становятся короче и мячи летят короче тоже. Они также отказываются от выигрышной агрессивной игры и, таким образом, играют существенно ниже своих возможностей. Выигрывают ли они матч или проигрывают, но в очередной раз они бьют по мячу изо всех сил на тренировке и, когда возникает очередной кризис в следующем матче, все повторяется снова. Возникает очевидный вопрос: почему же не задуматься об этой проблеме? Игроки, которые хотят улучшить свою игру, должны позаботиться о работе над собственными ритмом и темпом, соответствующими реальному уровню их техники и передвижений. И при этом на тренировках следует чаще моделировать реальную матчевую игру.

Ключом к нормальному ритму и темпу является протяженный удар и хорошая проводка мяча.

Игра с "качалычками" Каждый игрок сталкивается рано или поздно с таким "кошмарным" оппонентом, достающим любые мячи, независимо от их скорости и в любой ситуации возвращающими их на сторону соперника. В реальном матче вы часто бываете расстроенным большим количеством своих ошибок, когда пытаетесь "забить" соперника. Или, хуже того, вы принимаете игру соперника, окончательно "закачивая" себя самого. Такой сценарий выводит вас из собственного ритма и комфортного состояния и чаще всего приводит к неудаче.

Часто игроки говорят, что они проиграли ужасному сопернику, который играет много хуже их. Но где ж

правда? А может честнее было бы признать, что ваш соперник-"качалщик" просто был умнее вас в этом матче? Он просто хорошо понимал свои темповые возможности и сделал все, чтобы чувствовать себя комфортно в игре. А вы попались в его ловушку.

А между тем, чтобы без особого труда выигрывать у такого соперника, вам необходимо научиться и натренировать умение играть в своем собственном темпе, невзирая на уловки соперников.

Вместо того, чтобы предпринимать сверхагрессивные действия и сверхмощные удары, или, наоборот, паниковать и "закачивать" самого себя, вы должны постараться навязать сопернику свой темп. Это означает, что вам надо увеличить скорость мяча, но только до уровня, на котором вы чувствуете себя комфортно, т.е. до вашего реального уровня. В этом случае вы сможете играть стабильно, с меньшим количеством ошибок, и у вас появится возможность заставлять ошибаться вашего оппонента, вы сможете выполнять выигрышные удары или атаковать у сетки. Побить хорошего "качалщика" это всегда предполагает жесткую борьбу, но способность держать свой ритм и темп даст вам реальный шанс реализовать свои планы.

Умение держать свой темп и ритм также поможет вам в борьбе против агрессивного, сильно бьющего соперника. Вы сможете попытаться понизить мощность его ударов, втягивая его в свой ритм и темп. Ваш соперник будет проявлять нетерпение, которое приведет к росту числа его ошибок. Заставив любого вашего соперника играть в вашем ритме и темпе, вы поставите серьезный заслон реализации его игровых планов.

#### Развитие вашего темпа

Итак, как вы можете развивать ваш темп и тем самым улучшать ритм?

Прежде всего постарайтесь подыскать себе равного партнера, который согласится поработать вместе с вами над достижением этой цели. Хорошо, если вы будете работать с инструктором или тренером. Тренер может помочь вам быстрее найти соответствующий вам темп, если он способен играть в вашем темпе и в более высоком. Поиграйте с тренером (партнером) в перекидку по центру корта и посмотрите, как долго вы можете держать мяч в игре. Вы также должны следить за технически правильным исполнением ударов. Старайтесь бить подчеркнуто правильно, с хорошими махом и проводкой. Ваш темп будет, вероятно, далек от вашего обычного, нормального темпа. Но не "качайте"!

Ваша цель - найти темп, при котором вы способны без напряжения держать мяч в игре, используя технически выверенные удары. Если один из вас будет бить слишком сильно, другой должен замедлять возврат мяча. Вы быстро найдете ваш темповый предел, обращая внимание на рост ошибок. Понизьте темп, когда начинается рост числа ошибок. Как только вы сможете достигнуть стабильности, комфорта в темпе, можно говорить о вашем темповом пределе.

Предлагаемое упражнение достаточно трудное, т.к. требует большой и продолжительной концентрации внимания. Вам будет хотеться сыграть, наконец, сильно, но вы должны терпеть, т.к. именно такое поведение заставляет вас ошибаться в реальном матче. Это упражнение будет тренировать вашу выносливость, психологическую и физическую, которая поможет вам в реальной матчевой борьбе.

Если вы полагаете, что достигли успехов на тренировках, попробуйте себя в игровой ситуации.

Когда игровая ситуация потребует большей агрессивности, увеличьте силу удара, но не более, чем на 10%. И когда вам потребуется быть более осторожным, понизьте скорость мяча, но не более, чем на 10%. Если вы можете поддерживать эти плюс-минус 10 процентов для большинства ваших ударов, вы почувствуете явное улучшение вашей игровой стабильности. Ваша способность обыгрывать игроков различных стилей также будет расти. Ведь умение терпеть в игре с "качалщиком" и умение замедлять темп в борьбе против высокоскоростного игрока будет приносить вам реальные результаты.

Как только вы достигнете возможности работать в вашем темпе и будете чувствовать себя уверенно в матчах, вы можете заняться увеличением вашего темпа и это будет время работы над технической стороной вашей игры. Качественное исполнение ударов, хорошее передвижение по корту и грамотная физподготовка - будут основой для выполнения более сильных ударов без потери стабильности.

Удачи вам!

К.Mitchell, ([www.tennisone.com](http://www.tennisone.com)), Пер. с англ.: А. Пыжьянов, Томск, СТЦ

Источник: <http://www.stennis.narod.ru>