

Полет и вращение теннисного мяча

С помощью удара теннисист может посылать мяч через сетку в различном направлении, сообщать ему различную скорость и придавать ему то или иное вращение. Быстрота полета мяча зависит, прежде всего, от силы удара. Последняя, в свою очередь, зависит в основном от скорости движения ракетки навстречу мячу и от



скорости приближающегося к ней мяча. Чем выше эти скорости, тем сила удара может быть больше и тем быстрее будет лететь мяч после удара. Так как мяч приближается к игроку со скоростью, не зависящей от последнего, то регулировать силу ответного удара можно, прежде всего, за счет изменения скорости движения ракетки. Кроме того, на силу удара влияет также и умение использовать массу своего тела. Оно возможно при условии, если в момент удара по мячу вес тела перемещается в направлении удара.

В большинстве случаев при ударе теннисный мяч получает не только поступательное движение, но и вращательное. Если скорость вращения мяча незначительна, то вращение не оказывает существенного влияния на полет и отскок мяча. Большая вращательная скорость настолько сильно влияет на направление и быстроту как полета, так и отскока мяча, что техника большинства теннисных ударов предусматривает обязательный учет этого фактора.

Положение оси вращения теннисного мяча может быть различным. При ударах справа и слева мяч обычно получает вращение вокруг примерно горизонтальной оси. Если после удара вращение мяча направлено в сторону его полета, то произведенный удар принято называть крученым. И, наоборот, удар, при котором вращение мяча направлено в сторону, противоположную направлению его полета, называют резанным ударом.

После крученого удара мяч летит по крутой дугообразной траектории и отскакивает высоко и быстро. Вращение мяча, вызывающее его быстрое снижение, помогает теннисисту удержать мяч в пределах площадки, даже в тех случаях, когда мяч летит с большой скоростью. При крученом ударе струнная поверхность ракетки скользит по поверхности мяча вперед-вверх, за счет чего в основном и сообщает мячу вращение.

После резаного удара мяч летит по отлогой траектории и отскакивает низко и недалеко. Струнная поверхность ракетки при этом ударе скользит по мячу вперед- вниз.

Скорость вращения мяча влияет на остроту его полета. Чем вращательная скорость выше, тем быстрота полета меньше, имея в виду, что часть силы уходит на создание вращения мяча и только часть силы создает поступательную скорость. При плоском центральном ударе вся сила уходит на поступательное движение мяча.



Уменьшение скорости полета мяча особенно сказывается при резаном ударе. Поэтому для создания быстрого темпа игры не следует сообщать мячу значительного вращения.

Кроме крученых и резаных ударов различают также и удары плоские. При них струнная поверхность ракетки в момент сближения с мячом движется точно в направлении удара и поэтому мяч летит почти без всякого вращения. Мяч, посланный плоским ударом, имеет обычно большую скорость, летит по настильной траектории и быстро отскакивает. Для создания быстрого темпа игры лучше всего использовать плоские удары, так как после них мяч летит с большей скоростью.

Зрительное восприятие мяча

Движения теннисиста должны быть исключительно точно согласованы с летящим мячом. Поэтому непрерывное наблюдение за мячом является важнейшим условием правильного выполнения ударов. Особенно отчетливо мяч должен быть виден в момент нанесения по нему удара. Необходимость постоянного наблюдения за мячом связана с анатомо-физиологическими особенностями нашего глаза. Глаз обладает свойством аккомодации, благодаря которому мы можем хорошо видеть предметы, находящиеся близко и сравнительно далеко от нас. Но если мы отчетливо видим предмет, находящийся вблизи нас, то предметы, находящиеся вдали, будут в тот момент видимы сравнительно плохо. Одинаково отчетливо видеть предметы, находящиеся вблизи и вдали от нас, невозможно. Так как в игре особенно важно правильно нанести удар по мячу, то становится ясным, что именно мяч и нужно видеть наиболее отчетливо. Видеть отчетливо одновременно мяч, противника, площадку и сетку невозможно по указанным анатомо-физиологическим особенностям нашего глаза. Чем отчетливее виден мяч игроку, тем более вероятно, что он будет пробит, как это необходимо, серединой струнной поверхности ракетки.





Передвижение по площадке и подготовка к ударам

Теннисист выполняет большинство ударов в процессе передвижения по площадке. От особенностей передвижения в значительной степени зависит качество удара. Каждый удар требует тщательной подготовки и, прежде всего, правильного подхода к мячу. При всех ударах справа движение к мячу начинается с левой ноги и этой же ногой делается последующий шаг перед ударом по мячу. Подход к мячу при всех ударах слева начинается наоборот, с правой ноги и последний шаг также выполняется правой ногой.

Одновременно с движением к мячу теннисист начинает и замах, т. е. отводит руку с ракеткой в сторону (в правую при ударе справа и в левую при ударе слева). Замах производится одновременно с поворотом туловища. Теннисист начинает поворачиваться, как только он определит направление удара противника. В момент приближения к месту удара рука с ракеткой выносится навстречу мячу. Перед соприкосновением с мячом ракетка движется по прямолинейному пути.

Передвижение по площадке осуществляется эластичными шагами на несколько согнутых ногах. К моменту удара по мячу ноги сгибаются тем больше, чем в более низкой точке ударяется мяч. Во время удара в низкой точке ноги значительно согнуты с тем, чтобы избежать ненужного наклона туловища и сохранить прямолинейное движение ракетки навстречу мячу.

Техника игры (коротко)

Удар с лета

Начинать осваивать технику игры лучше и легче всего с ударов с лета. Так как скорость полета мяча у сетки почти в два раза больше, чем у задней линии, обычно не приходится выполнять полноценный замах, отводя руку назад. Поэтому чаще всего сильные удары отбивают или без замаха - подставкой или с незначительным замахом, отведя назад только головку ракетки. В этом случае основная нагрузка приходится на мышцы кисти руки и поэтому в момент удара необходимо сильнее сжать рукоятку ракетки.

Ошибки начинающих:

- большой замах и продолжительное движение рукой вперед после удара;
- расслабление кисти в момент соприкосновения ракетки с мячом;
- стремление выполнять сильный удар.

Крученный удар справа по отскочившему мячу

Удары справа по отскочившему мячу могут быть плоскими, кручеными или резаными. Для выполнения крученого удара, при котором мячу придается верхнее вращение, направляйте ракетку снизу вверх-вперед. Головку ракетки перед касанием мяча располагайте ниже точки соприкосновения с мячом. Головка ракетки в момент касания с мячом должна находиться в положении, перпендикулярном к корту, и находиться ниже предполагаемой точки касания мяча. Головка ракетки на протяжении всего движения вперед, вплоть до соприкосновения с мячом, не должна обгонять кисть. Иными словами, торец рукоятки ракетки должен быть направлен в сторону сетки как можно дальше.

Осваивая крученный удар справа не забывайте о таких важнейших деталях:

- как можно раньше ловите взглядом мяч - еще до того, как он перелетит через сетку; все внимание концентрируйте на нем и не отводите взгляда от мяча до полного завершения удара;
- старайтесь выполнять удар впереди себя;
- начинайте движение ракетки вперед торцом рукоятки, так, чтобы головка ее отставала от кисти на протяжении всего замаха, вплоть до соприкосновения струн с мячом;
- ракетка должна двигаться в направлении снизу вверх-вперед, и в момент касания мяча головка ее должна находиться перпендикулярно к корту.

Ошибки начинающих:

- недостаточно концентрируют внимание на мяче, в результате чего запаздывают с отведением ракетки и удар по мячу выполняют не впереди себя, а несколько сзади, за правой ногой;
- замах начинают не торцом ракетки, а головкой, которая значительно опережает кисть; головку ракетки в момент удара держат в открытом или закрытом положении; рано отводят взгляд от мяча - до того, как струны коснутся его; стремятся выполнять сильный удар.



Резаный удар слева по отскочившему мячу



Для того, чтобы выполнить резаный удар слева, головку ракетки из положения готовности направьте вниз-вперед-вправо. Точка соприкосновения ракетки с мячом находится на уровне пояса и несколько впереди правой ноги. Головка ракетки в момент удара должна оказаться выше предполагаемой точки соприкосновения с мячом. Если вы сделали удар по всем правилам, то после его завершения локоть бьющей руки должен быть направлен в сторону задней ограды корта.

Осваивая технику резаного удара слева помните:

- к удару надо готовиться как можно раньше;
- замах начинают с движения локтем, а не головкой ракетки, которая на протяжении всего замаха, вплоть до соприкосновения с мячом, заметно отстает от кисти;
- ракетка должна двигаться в направлении сверху вниз-вперед-вправо-вверх;
- важно сосредоточить внимание на мяче, выбирая на нем нужную точку соприкосновения с ракеткой, и не отрывать взгляда от него до полного завершения удара;
- в момент касания ракетки мяча головка ее должна быть несколько открыта;
- после завершения удара локоть бьющей руки должен быть направлен к заднему фону.

Ошибки начинающих:

- недостаточно сосредоточивают внимание на мяче, из-за чего запаздывают с отведением руки назад, в результате удар выполняют по мячу, когда он находится сзади левой ноги;
- движение ракетки при замахе идет по направлению снизу вверх или сзади вперед, при этом головка ракетки опережает кисть;
- рано отводят взгляд от мяча, еще до того, как он коснется струн;
- стремятся бить сильно.

Удар слева двумя руками

Удар двумя руками:

- облегчает выполнение ударов слева; дети и женщины выполняют его увереннее, чем одной рукой;
- дает возможность лучше контролировать мяч и выполнять более точные удары;
- позволяет придавать мячу сильное вращение;
- дает возможность выполнять сильные удары, встречая мяч даже несколько сзади обычного; и не обязательно встречать мяч далеко впереди себя;
- облегчает выполнение скрытых ударов.

Это преимущества удара слева двумя руками. Но есть и недостатки, которые заключаются в следующем:

- сокращается возможность доставать дальние мячи;
- усложняется выполнение резаных ударов и отбивание высоких мячей;
- требуется большая быстрота передвижения.

Резаная подача

Осваивая технику резаной подачи не забывайте о следующих правилах:

- не спешите с выполнением подачи; к каждой подаче готовьтесь самым тщательным образом, начиная с хватки, исходного положения и подброса мяча, тем более, что время на подачу не ограничено;
- выполняйте подачу раскованно, подбрасывайте мяч плавно, без рывков;
- замах начинайте движением локтем вверх, разгибая руку снизу вверх, а не вперед; при этом головка ракетки должна заметно отставать от кисти;
- сохраняйте равновесие на протяжении всей подачи;
- не отводите взгляда от мяча вплоть до полного завершения удара;
- удар выполняйте движением снизу-вверх-вправо вперед; только очень высокорослые теннисисты могут выполнять удар сверху вниз.

Ошибки начинающих:

- неточный подброс мяча. Мяч подбрасывают слишком далеко вперед (подача чаще всего приходится в сетку) либо назад за голову вправо или влево (мяч, как правило, уходит в аут);
- опущенный локоть при ударе. Ракетка движется не снизу вверх-вперед, а сзади вперед, из-за чего и подачи получаются нестабильными. Опускание локтя в момент движения руки с ракеткой вперед приводит

еще и к тому, что головка ракетки раньше времени обгоняет кисть, в результате чего заметно снижается сила удара;

- преждевременный шаг вперед правой ногой. Это нарушает равновесие, а следовательно, и стабильность подачи. Более того, теннисист рано отводит взгляд от мяча; неизбежно и сгибание туловища в тазобедренном суставе. В таких случаях мяч чаще всего застревает в сетке;
- стремление выполнить очень сильную первую подачу. Гораздо полезнее выполнить обе подачи одинаково, в едином ритме и одинаково подбрасывая мяч, технически грамотно, чем сделать первую подачу сильную, вторую - очень слабую.

Удар справа

Удары справа: плоский, крученный и резаный.

Направление движения ракетки:

- при крученном ударе - снизу вверх,
- при резаном - сверху вниз,
- при плоском ударе - сзади вперед.

Положение головки ракетки в момент удара:

- при крученном и плоском ударах - перпендикулярно к корту;
- при резаном - слегка открытое.

Положение головки ракетки после удара:

- при крученном ударе она полностью закрывается;
- при плоском остается по возможности в перпендикулярном положении;
- при резаном - полностью открывается.

Все три удара можно выполнять восточной хваткой. Но для того, чтобы придать мячу большее вращение, крученный удар можно выполнить западной хваткой, а резаный - универсальной. Сильный плоский удар легче выполнять универсальной хваткой.

Удар слева

Удары слева: плоский, крученный и резаный.

Движение головки ракетки при резаном ударе представляет собой кривую, направленную сверху вниз-вперед-вправо-вверх, и завершается в положении руки в стороны, локоть направлен в сторону задней стенки корта.

Плоский удар выполняется движением сзади вперед-вверх.

Для выполнения крученого удара ракетка движется снизу вверх-вперед-вправо и в момент завершения удара локоть направлен вниз.

Различие этих ударов состоит еще и в положении головки ракетки в момент удара и после него. Если при плоском ударе она перпендикулярна к корту на протяжении почти всего движения вперед, то при резаном - слегка открыта в момент удара, а после завершения удара открывается полностью. При крученном ударе ракетка находится в перпендикулярном положении в момент касания с мячом, а завершается движение закрытой ракеткой.

Для выполнения крученого удара одной рукой необходимо изменить хватку. Если при выполнении резаного удара слева вы можете успешно использовать восточную хватку, то крученный удар выполнять ею почти невозможно. Придать прямое вращение мячу удобнее универсальной или обратной восточной хваткой.

"Свеча"

"Свечу" выполняют ударом как с лета, так и по отскочившему мячу. Проще всего выполнить "свечу" движением открытой головкой ракетки снизу вверх. "Свеча" считается эффективной, если мяч приземляется ближе к задней линии. В качестве защитного удара "свечу" применяют в тех случаях, когда необходимо выиграть время и занять наиболее удобную позицию в центре корта или когда невозможно выполнить сильный удар из-за нехватки времени на подготовку к удару. Такие удары обычно бывают высокими и далекими. Атакующая "свеча" - это тот же крученный удар, только с более крутой траекторией полета



мяча. Основная задача при выполнении атакующей "свечи" заключается в том, чтобы наивысшая точка полета мяча оказалась над головой противника. Если эта точка придется над сеткой, то противник будет иметь возможность выиграть очко ударом над головой; если же она оказывается далеко за противником, то чаще всего мяч улетает в аут.

Укороченный удар

Укороченным называют удар, после которого мяч приземляется на стороне противника близко к сетке. Техника укороченного удара во многом схожа с техникой ударов с обратным вращением. Ракетка движется по направлению сверху вниз-вперед. Главное различие состоит в том, что здесь в момент удара струны касаются мяча в районе центра или выше, а дальше ракетка движется вниз-вперед. Завершается движение открытой головкой. При этом надо стараться, чтобы мяч находился в контакте со струнами как можно дольше. Удар выполняют с закрепленной кистью, но мягко и плавно направляя мяч вверх.

Если удар выполнен правильно, мяч перелетает через сетку с запасом, хотя и приземляется вблизи нее, и отскакивает слабо вверх или даже обратно через сетку.

Укороченный удар можно выполнять как после отскока мяча, так и с лета.

Хватка ракетки Стандартные способы держания ракетки

Способ, которым теннисист держит ракетку, влияет на весь стиль его игры. Если вы, например, знаете, что собой представляет стиль вашего соперника, вам нет необходимости играть с ним несколько раз, чтобы выявить, какие элементы его игры пойдут вам на пользу и каких следует остерегаться.

Вам, наверное, уже хорошо известны три стандартные хватки ракетки при ударе справа. Они обычно характеризуются положением угла, образуемого большим и указательным пальцами на ручке ракетки. Ручку при этом вы держите прямо перед собой так, что ее короткие струны направлены сверху вниз.

Западный способ при ударе справа:

угол «V» — на правой грани. Ладонь направлена к нижней поверхности. Кисть сзади ручки. Средний палец, безымянный и мизинец так глубоко обхватывают переднюю поверхность ручки, что их средние суставы обращены вперед в направлении удара.

При западном способе держания ракетки угол (обозначим его 'V') лежит где-то на правой грани ручки и направлен на правое плечо. При восточном способе угол 'V' лежит в центре верхней поверхности ручки или смещен несколько вправо от центра и направлен чуть вправо от середины вашего корпуса. При континентальном способе держания ракетки угол 'V' находится левее центра верхней поверхности, на левой грани.



Западная хватка напоминает естественное положение руки в тот момент, когда вы бьете палкой по ковру, висящему на веревке. Исходя из того, что ваш корпус повернут боком к сетке, мяч будет встречен впереди левого бедра. Хватка для удара слева при западном способе достигается поворотом головки ракетки; она немного приоткрывается; та же самая сторона ракетки, что и при ударе справа, используется для удара по мячу, который будет встречен впереди правого бедра.

Восточный способ при ударе справа:

«V» находится вправо от центра верхней поверхности. Ладонь и большой сустав указательного пальца находятся на тыловой поверхности. Средний, безымянный и указательный пальцы достаточно растянуты на передней поверхности.

Когда два человека здороваются друг с другом за руку, то положение их рук в этом случае точь-в-точь напоминает восточную хватку. Ладонь при восточной находится в основном позади ручки и мяч встречается почти напротив. При ударе слева ладонь повернута к верхней части ручки, а большой по диагонали сзади ручки; мяч встречается немного впереди правого



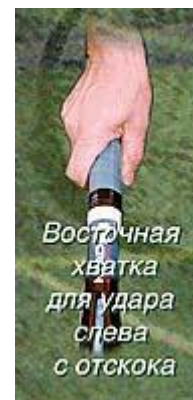
рук в этом хватке левого бедра. палец вытянут бедра.





Восточный способ при ударе слева:

угол «V» — в центре верхней поверхности. Ладонь и большой сустав указательного пальца расположены на тыловой поверхности.



Континентальный способ:

«V» находится у ребра между верхней поверхностью и левой гранью. Ладонь направлена к верхней поверхности. Большой сустав указательного пальца лежит где-то на правой грани или на ее нижнем ребре.

Континентальный способ хватки ракетки при ударе справа напоминает положение руки на молотке, когда вы вбиваете гвоздь в доску, при условии, что вы не вытягиваете большой палец вдоль рукоятки молотка. На ракетке большой палец при этом способе обвивает ручку для придания хватке большой крепости. Ладонь находится больше наверху ручки в сравнении с восточным способом хватки. При ударе слева континентальным способом хватка ракетки остается в сущности той же, что и при ударе справа: большой палец обхватывает ручку для усиления хватки или же продвинут по диагонали для упора; в том и другом случае по мячу бьют из положения чуть впереди правого бедра.



Полный континентальный способ:

«V» — в центре левой грани. Ладонь — над верхней поверхностью. Большой сустав указательного пальца — на правой грани.

Если не считать положения большого пальца, то между полным континентальным способом при ударах справа и слева и восточным способом при ударе слева существует сходство. На практике, однако, многие игроки с континентальной хваткой при ударе справа меньше смещают ладонь к верху ручки и делают очень небольшое изменение для удара слева.

Подача



Подачей называется удар, которым мяч вводится в игру согласно определенным правилам. Это один из важных ударов в игре. Атакующая подача может дать выигрыш очка или, во всяком случае, поставить противника в затруднительное положение. подача должна быть точной и достаточно сильной.

Поле подачи ограничено и отделено от подающего поперечной сеткой. Наиболее выгодным способом подачи будет тот, при котором удар по мячу наносится в самой высокой точке, доступной для игрока.

Выполнение подачи начинается из определенного исходного положения. Теннисист стоит боком к сетке; ноги расставлены на ширину плеч, левая нога выставлена вперед — к задней линии; ракетка держится перед собой на уровне пояса. При замахе рука с ракеткой перемещается в сторону-вниз-назад. Замах переходит в петлеобразное движение ракетки за туловищем, После того как ракетка, благодаря полному расслаблению кисти, опустится за туловищем, теннисист выносит ее с нарастающей скоростью в одной вертикальной плоскости вверх-вперед навстречу мячу. Ракета встречает мяч в наивысшей точке. В момент удара теннисист максимально вытягивается вверх. После того как мяч отделился от струнной поверхности ракетки, руки по инерции продолжают движение вперед-вниз.

Очень важным элементом подачи является правильный подброс мяча. Выше уже указывалось, что в момент соприкосновения мяча с поверхностью струн левая нога, туловище и правая рука должны составлять как бы одну прямую линию, направленную вверх. Следовательно, если мяч будет подброшен несколько назад или в сторону от этой прямой, то и игроку, чтобы попасть по нему, придется отклониться в соответствующую сторону. Это, во-первых, может вызвать потерю равновесия, а во-вторых, снизить точку удара по мячу и тем самым уменьшить возможность попадания в поле подачи.

Мяч подбрасывается вверх почти вытянутой рукой примерно над левой ступней на высоту, на которой будет произведен по нему удар.

Когда не идет подача

Родившийся в Лос-Анджелесе мексиканец по крови Ричард Анзало Гонзалес произвел сенсацию, когда,

занимая 17-е место в рейтинге теннисистов США, стал чемпионом страны в одиночных соревнованиях, а на следующий год подтвердил это звание. Вскоре он ушел в профессионалы, у которых своими победами приобрел огромный авторитет и высокое признание.

Вообразите себе цепную реакцию, когда тело игрока устремляется к мячу, когда плечо приходит в движение, когда локоть выпрямляется и кисть резко бьет по мячу. Это и есть упрощенная картина подачи. Ее сила зависит от координированной скорости действий.



В современном теннисе значение мощной подачи растет из года в год и без нее трудно представить себе чемпиона. Ее преимущество состоит в психологическом давлении на соперника. По ходу матча он начинает бояться, что если потеряет хотя бы один гейм при собственной подаче, это обернется проигрышем всего сета. Игрок, обладающий мощной подачей, легче выигрывает геймы и тем самым сохраняет больше сил, необходимых для длительного изнурительного соревнования.

Конечно, одной мощной подачи недостаточно, чтобы стать чемпионом. Игрок должен обладать и другими ударами по мячу. И если они у него хорошо поставлены, вместе с сильной подачей он имеет шансы на успех.

У меня подача оказалась естественной с самого начала. Еще в школе тренер сказал, что если я буду подбрасывать мяч немного выше и чуть дальше за головой, то он получит более сильное вращение. После этого совета я сразу же улучшил подачу.

Для подачи важное значение имеет хватка ракетки. У меня она обычная, почти такая же, как при ударе слева, но, наверное, не абсолютно.

При одиночной игре во время подачи справа я занимаю исходную позицию приблизительно в 15 см от центральной линии, а при подаче слева — в 60 см.

Чтобы не раскрывать преждевременно карты перед противником, я пользуюсь одной и той же стойкой. Один из основных секретов подачи состоит в том, чтобы скрыть ее направление и держать соперника в неведении.

Плоская подача производится резким ударом кисти и открытой ракеткой. Плоскую подачу я направляю противнику главным образом под его удар слева. Движение ракетки заканчивается с левой стороны от тела влево.

При резаной подаче я произвожу замах вне своего корпуса, ударяю по мячу слева направо, и ракетка, как и при плоской подаче, уходит вниз к левой ноге. Мяч подбрасывается приблизительно в 23 см от моего лба (и разумеется, выше) и над кортом. Так что я имею достаточную возможность ударом придать мячу вращение. Резаная подача применяется для того, чтобы заставить противника выйти за пределы корта. А это особенно важно, когда у него слаб удар справа. Резаная подача эффективна на травяном корте, где отскок мяча довольно низкий. Игроки высокого класса считают резаную подачу почти столь же наступательной, как и плоскую.

Крученая подача производится ударом ракетки, которая головкой опущена за спиной, затем взматывается вверх и бьет по мячу. Мяч при этой подаче должен подбрасываться за головой, сопровождающее движение ракетки идет высоко и заканчивается в стороне от корпуса игрока. Крученая подача применяется в основном как надежная вторая подача.

Неправильный подброс мяча при подачах ведет ко многим ошибкам. Нужно тренироваться, тренироваться и еще раз тренироваться, чтобы синхронизировать подброс мяча и замах ракетки.

Разница в положении мяча в воздухе между первой и второй подачами составляет 5, 7, а иногда и 10 см. Мяч подбрасывается на 2,5 или 5 см выше точки, которую можно достать ракеткой. В тот момент, когда мяч оказывается в зените, нужно подняться на пальцы левой ноги и максимально вытянуться для удара по мячу.

При первой подаче следует бить по мячу в тот момент, когда он только начинает опускаться. При второй подаче можно дать мячу опуститься на 5 или 7 см перед тем, как вы устремитесь ему навстречу. Из этого положения вы сможете так «закрутить» мяч, что он точно ляжет в площадку. Крученая подача наиболее изнурительна, поскольку требует прогиба спины, чтобы придать вращение мячу.



Должна ли быть первая подача плоской, пушечной — это зависит в основном от того, какой у вас соперник. Плоская подача вызывает у некоторых теннисистов больше обеспокоенности, чем крученая. Вы должны действовать как питчер (игрок, подающий в бейсбол), варьировать подачу с тем, чтобы сыграть как можно более неожиданно, но помните: подавать надо в основном под его наименее сильный отражающий удар — будь то слева, или справа. В тех случаях, когда поверхность корта плохая, можно и первую подачу сделать крученой. После этого следует сразу же поспешить к сетке и занять выгодное положение.

Хотя вторая подача не может быть столь мощной, как первая, она все же должна быть более наступательной, чем это бывает у большинства игроков. Чаще тренируйте вторую подачу, посылая мяч глубже и по углам. Это увеличит уверенность в себе. Ваша первая подача будет настолько надежной, насколько позволит ей это вторая подача. Когда вы уверены, что без проблем можете подать второй мяч, у вас будет больше успехов и в первой подаче. Ну а уж если вы чувствуете слабость своей второй подачи, тогда будет страдать и ваша первая — из-за опасения совершить двойную ошибку.

Перед тем, как произвести подачу, надо расслабиться, стать позади задней линии, постучать мячом о землю. Левая нога должна служить прочной опорой и находиться в 5—8 см за задней линией, левое плечо направлено на сетку.

Тело должно свободно двигаться по мере того, как вы будете перемещать свой вес на левую сторону. Большой палец вашей левой ноги будет испытывать максимум нагрузки, когда вы потянитесь вверх к мячу.

Не бойтесь возможности упасть вперед на корт. Этот наклон совершенно естествен и является частью хорошей подачи. Равновесие придет мгновенно, а с ним и готовность двинуться в любом направлении, чтобы отразить возвращенный противником мяч. Обычно для обретения равновесия достаточно сделать один шаг на корт, порой два, причем сделать быстро, чтобы не быть застигнутым в середине корта во время глубокого удара соперника.

Ритм подачи достигается практикой. подача с самого начала и до конца представляет непрерывный процесс. Если вы будете расслабляться и делать свободный замах, то обязательно обретете и ритм подачи.

Часто многие игроки вслед за своей подачей бегут к сетке, не считаясь с обстоятельствами, которые, казалось, должны охладить их пыл. Перед тем, как делать рискованный выход к сетке, следует реально оценить свою подачу и отражающие удары противника. Для выхода вперед нужно подождать такого мяча, при котором риск «провалиться» будет невелик, а шансы на успешное завершение атаки вполне реальны.

Ветер и солнце могут создать проблемы для любого игрока. Единственное, что могу посоветовать для ветреного дня — это быть значительно внимательнее и учитывать ветра. Если вы подаете против ветра, то, конечно, нужно бить сильнее по мячу для чтобы он ушел глубоко в площадку. Если же подаете по ветру, то умерьте силу удара, возможность ветру донести мяч на необходимую глубину.

Что касается того, когда солнце бьет прямо в глаза в момент подачи, то могу посоветовать единственное: измените свою стойку или влево, или вправо.



силу того, дав

Нужно исходить из того, что солнце, ветер и другие погодные условия влияют не только на вас, но и на противника. Учтите это с самого начала. Старайтесь по возможности использовать эти условия в свою пользу, не допускайте того, чтобы они расстраивали вас. Здесь-то и проявится по-настоящему сила вашего характера.

Новые сменные мячи на соревнованиях или же, напротив, намокшие и потяжелевшие, требуют дополнительной концентрации внимания. Новые мячи для подачи — это преимущество подающего, поскольку они летят на 10% быстрее. Намокшие и потяжелевшие мячи падают на 1,5 м ближе, чем сухие. Для того чтобы они уходили на нужную глубину, усильте внимание к необходимости бить по мячу центром ракетки.

И, наконец, еще совет: во время тренировок никогда не подавайте лениво. Необходимо развивать мышцы, используемые при подаче. Практикуйте как можно чаще вашу подачу в углы и линии. Этим вы приобретете уверенность в своей подаче и на соревнованиях будете точно знать, что делать с каждым мячом.

Первые шаги в освоении подачи

Теннисисту важно осваивать не только эталонные движения при подаче, но и одновременно с этим повышать главные показатели эффективности приема техники: силы и точности удара, остроты, разнообразия и неожиданности плавировки мяча, а также неожиданности в использовании различных видов подач и их свободного использования для выхода к сетке. При этом важно учитывать теснейшую связь и взаимозависимость всех показателей эффективности и ориентироваться на решение главной задачи — в совершенстве овладеть подачей. Показать эту взаимосвязь можно на самом простом примере использования такого широкого известного упражнения, как метание теннисного мяча, имитирующее проведение ударного движения подающего. Мало ограничиваться, как это нередко бывает, бросками с малыми усилиями и без ориентации на точное попадание в определенное «мишенное место». Метнуть мяч с максимально возможными усилиями и одновременно попасть в мишень (например, обозначенную мелом на тренировочной стенке или на ограждении площадки), — такое задание поможет подготовиться к освоению сильного и точного удара.



При освоении подачи согласованно используются как расчлененный, так и целостный методы. Юному начинающему пытаться сразу сочетать точный подбор мяча, движение замаха, выход в положение подготовительной готовности к сильному удару и само ударное движение — прямо скажем, явно нецелесообразно. Сначала важно сосредоточить внимание на главном — освоении рационального ударного движения, выполняемого из положения «натянутого лука всем телом» с заранее сделанным замахом, а также закреплении правильного подброса мяча (это положение демонстрирует представленная фотосхема).

Незаменимый «партнер» теннисиста - зеркало больших размеров! Систематическая имитация около него отдельных частей подачи и технического приема в целом дает возможность тренирующемуся теннисисту посмотреть на себя со стороны, составить четкое зрительное представление о собственных движениях и корректировать их. Упражнения у зеркала значительно ускоряют и улучшают освоение приема техники, помогают находить и устранять возможные недостатки при его выполнении. «Сильная, снайперски точная подача начинается со снайперского

подброса мяча», — эти мудрые слова должны служить важным ориентиром теннисисту, осваивающему технику подачи.

В последние годы для постановки ударов, в том числе и подачи, стали широко использоваться специальные приспособления и тренажерные устройства. Представленные здесь фотографии демонстрируют простейшие из них, используемые при обучении подачи. На фотографиях с тренажерными устройствами занимаются юные теннисисты Алиса Клебанова и Артур Чернов. Они прошли начальный курс технической подготовки в составе экспериментальной группы при кафедре тенниса Российской Государственной академии физической культуры под руководством Игоря Всеволодова (в 1998 году А.Клебанова и А.Чернов стали чемпионами Москвы среди игроков подросткового возраста).



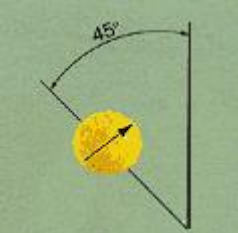
Уже на начальном этапе овладения подачей важна ориентация на обновленные в последние годы эталонные варианты движений теннисиста. При таких движениях максимально используются усилия всего тела, а непосредственный удар приобретает так называемый «взлетный» характер, выполняется в безопорном положении в предельно высокой точке.

Многие ведущие игроки мира и их тренеры подчеркивают необходимость значительного усиления внимания к рациональной постановке подбрасывания мяча и систематической его тренировке, причем не только на теннисной площадке с обязательным последующим ударом. В этом отношении очень поучителен опыт Пита Сампраса, подача которого в последние годы занимает одно из самых первых мест в мире по всему комплексу показателей ее эффективности. Многие годы выдающийся спортсмен самокритично отмечал недостатки своего, как он выражался, «блуждающего» подброса мяча. И вот в конце 1994 года он твердо решил покончить с этим недостатком. Для этого он выбрал оригинальный способ тренировки, систематически упражняясь и в условиях обычного жилого помещения. Сампрас прилеплял к стене вытянутую вверх и немного вперед узкую ленту со стрелкой на конце.



Вдоль этой ленты он подбрасывал мяч, расположившись сначала спиной к стене в привычном для подающего исходном положении (конец стрелки находился на уровне высоты подброса мяча). Около двух лет, почти каждый день, Сампрас использовал это упражнение. В результате он «добился математически точного, стандартного для всех видов подач подброса мяча».

Для формирования оптимального по способу и результатам подброса мяча можно рекомендовать два представленных на фотографиях специальных приспособления: «стрелка—указатель, прикрепляемая к стене» и «мяч на подвижном вверх—вниз стержне, перемещаемом в трубке». При использовании первого приспособления теннисист практикуется в подбрасывании мяча вдоль стрелки. С помощью второго приспособления осуществляется имитация прямолинейного движения руки с мячом в процессе его подброса (мяч сначала располагается в «пальце-кистевой рюмке», а затем поднимается из трубки вместе со штоком по направлению подброса).



Особое внимание нужно обращать на завершение выноса руки с ракеткой на мяч прежде всего применительно к так называемым крайним по направлению подачам — прямым и косым, а также подачам плоским и крученым. Параллельное (начальное) освоение плоских и крученых ударов — одно из последних методических новшеств в подготовке юных теннисистов по всему миру. Низкорослым малолеткам, еще не владеющим сильным ударом, естественно очень трудно с помощью плоской подачи попадать в нужное место площадки.

Несколько иная ситуация возникает при использовании крученой подачи. Благодаря изогнутой вверх дугообразной траектории полета вращающегося мяча, пролетающего над сеткой заметно выше, чем после плоского удара, возрастает возможность достижения точного попадания.



Для постановки различных ударных движений успешно могут использоваться и специальные приспособления, которые демонстрируются на фотографиях: «подвесной мяч на шнурке» (так называемая «теннисная удочка») и «мяч, вращающийся на осевом стержне с рукояткой». Второе приспособление дает возможность хорошо опробовать подачу с вращением мяча. При крученой подаче мяч должен получить вращение, как это указано на рисунке, вокруг оси, наклоненной влево от подающего примерно под углом 45 градусов. Целесообразно использовать два варианта крепления подвесного мяча к шнурку. Простейшее из них — так называемое безотрывное крепление, при котором мяч в момент удара не отлетает от шнурка. Второй вариант крепления, наоборот, отличается тем, что мяч в этот момент далеко слетает со шнурка и может направляться даже через поперечную игровую сетку.

Такое крепление можно сделать с помощью обыкновенной одежной кнопки или двух маленьких отрезков тканевой «липучки». Одна половина кнопки пришивается к концу шнурка «удочки», а другая — к ворсистой поверхности мяча. Аналогичным образом крепится и с применением «липучек».

Имитационные ударные движения, в том числе и у зеркала, периодически целесообразно проводить с утяжеленной ракеткой или с так называемой «колотушкой» (достаточно тяжелым брусом, один из концов которого по форме напоминает ручку теннисной ракетки). Это позволит развивать необходимые для мощного удара силу, а также подвижность в суставах руки и плечевого пояса.



Очень тщательной постановки требует положение подготовительной готовности к сильному удару — так называемое положение «натянутого лука всем телом». Очень важно, чтобы оно характеризовалось прежде всего пружинистым положением ног, немного согнутых коленями вперед, изгибным наклоном туловища назад и сильным растяжением мышц правой части плечевого пояса и груди (именно эти мышцы принимают очень активное участие в быстром выносе руки с ракеткой на мяч). На представленной фотосхеме демонстрируются эти особенности подготовки к удару. Последняя фотография показывает «опорное устройство для плеча подающего в положении «натянутого лука всем телом». Отработка этого положения с помощью данного устройства создает хорошие условия для контроля необходимой общей раскрепощенности, ощущения «пружинистости» ног, готовности плечевого пояса и руки с ракеткой к началу ударного движения для мощной подачи.



Уже на начальных этапах освоения подачи следует систематически использовать мишенный метод (ориентация на попадание мячом в специально обозначенные участки площадки). Исследования показывают, что отработка «точно-адресных» ударов на начальных этапах подготовки помогает теннисисту достигнуть более совершенного управления своими движениями и одновременно развивать очень важное игровое качество — меткость.

Если у вас малоэффективная подача

В современном теннисе значение мощной подачи растет из года в год. Ее преимущество состоит в психологическом давлении на соперника. Потеря хотя бы одного гейма на своей подаче может обернуться проигрышем в матче. Игрок, обладающий мощной подачей, легче выигрывает очки и тем самым сохраняет больше сил, необходимых для длительного и изнурительного соревнования. Эффективная подача служит для того, чтобы соперник отвечал вам именно тем ударом, который вы от него ждете не давая ему возможности произвести опасный для вас атакующий удар.

Подача - это ударно-бросковое движение, общее для многих видов спорта. Похожее движение можно увидеть в ударах над головой в волейболе, в метании копья или диска. Упрощенно подачу можно сравнить, с 'цепной реакцией', когда корпус игрока устремляется к мячу, плечо приходит в ударное движение, локоть выпрямляется и кистевым движением мяч посылается в нужную точку поля подачи. подача практически единственный момент в теннисе, который вы полностью контролируете. Мяч, а, следовательно, и преимущество в руках подающего. При изучении подачи не требуется партнер. Практиковаться в подаче можно у тренировочной стенки или на площадке. В тоже время подача один из самых сложных в освоении

элемент в теннисе включающий: комплексное движение корпуса, подающей руки, правильную работу ног и спины. Для подачи едва ли не самое важное значение имеет хватка ракетки.

Примерно 80% любителей, играющих в теннис, имеют посредственную подачу, т.к. используют неправильную хватку ракетки. При использовании континентальной хватки ракетка выносится к мячу ребром, затем рука разворачивает плоскость ракетки. В этом случае хватка ракетки похожа на хватку, которой держат молоток, забивая гвоздь в стену, как будто вы хотите ударить по мячу ребром ракетки, угол между указательным пальцем и ручкой ракетки должен составлять 45 градусов.

Прием подачи

Прием подачи - второй по значимости удар в игре ..., после подачи, конечно. Вы не сможете выигрывать геймы на подаче соперника, если у Вас плохой прием. А если Вы не выиграете его подачу, Вы не выиграете и матч. (некоторые из Вас скажут, что могут выиграть на тай-брейке ..., но Вы знаете сколько нужно приложить усилий, чтобы выиграть тай-брейк.)

Несомненно, лучший прием подачи в современном теннисе принадлежит Андре Агасси.

Его умение великолепно принимать подачу позволяет ему побеждать даже на таком покрытии, как трава, которая плохо подходит для его стиля игры. Пит Сампрас однажды заявил в интервью по телевидению, что он усердно работал над приемом для победы на Уимблдоне.

Несмотря на все это, многие из нас действительно не тратят достаточно времени на улучшение приема подачи.

Первая вещь, которую я хочу сказать о приеме подачи: обычно он улучшается по мере развития матча. Почему? Прежде всего, потому, что мы начинаем лучше "видеть" мяч ..., особенно если противник подает мощнее. Во-вторых, мы лучше начинаем "предугадывать" движения подачи нашего противника. Наконец, мячи буквально замедляются из-за того, что "портятся" после совершения каждого удара и отскока. Я говорю это, потому что теннисисту нужна уверенность в ее / его приеме, и нужно понимать, что прием наверняка улучшится по мере продолжения игры ..., так что, наберитесь терпения для того, чтобы научиться принимать подачу.

Позиция на корте может сыграть важную роль в том, насколько успешно и неудобно для противника вы отразите его подачу. Иногда приходится учитывать тип покрытия, для того, чтобы определить свое исходное положение на приеме. Также важна мощность подачи Вашего противника. Вообще, на быстрых покрытиях игроки играют по восходящему мячу, особенно при достаточно сильной подаче противника. Однако если Вы смотрите матчи Ролан Гарроса, Вы заметите, каков отскок на большинстве Европейских грунтовых кортов. Можно заметить, как высоко отскакивает мяч от корта. Кроме того, игроки грунтовых кортов справедливо считают, что вряд ли их противники будут полагаться на мощность своей подачи или играть с лета на таком покрытии.

Я советую Вам стоять приблизительно в одном-двух шагах позади задней линии при первой подаче. Во время второй подачи следует быть увереннее и встать в позицию, при которой Ваши кроссовки касаются задней линии. Что бы ни случилось, будьте увереннее на второй подаче.

Почти у каждого игрока есть коронные удары. У меня это - удар справа. Это говорит о том, что мне следует принять такую позицию, чтобы я смог отразить мяч, направленный мне под двуручный удар слева. При счете ровно и при других важных мячах я сдвигаюсь немного левее. Таким образом, я создаю ситуацию, когда я могу выиграть мяч ударом справа. Это также позволяет мне выбрать между ударом справа или слева, когда мяч летит недостаточно быстро.

У игроков с хорошей подачей есть свои ритуалы, которые помогают им совершать правильное движение подачи. Я думаю, что у теннисистов, обладающих хорошим приемом подачи, тоже есть свои не менее достойные ритуалы. Я всегда уверен в себе, когда перед приемом подачи делаю три шага вперед. Это, конечно, означает, что я снова должен буду отойти назад, для того, чтобы принять позицию, удобную для приема. Я обычно перебираю струны ракетки, готовясь к приему. Когда я готовлюсь к приему, я также фокусирую свое внимание на том участке корта, куда собираюсь послать следующий мяч. Как только я решил для себя этот вопрос, я делаю несколько шагов вперед для того, чтобы встать в позицию, из которой я буду принимать подачу. Теперь я совершаю свой ритуал, о котором я говорил, настолько быстро, насколько это возможно, чтобы у соперника и судей не возникло подозрений, что я затягиваю розыгрыш очка. У меня никогда не было противника, который бы жаловался на мое долгое приготовление к приему.

То, как Вы держите ракетку на приеме - ключ к успеху, но он различен для каждого игрока в отдельности. Я принимаю двуручным ударом слева. Итак, при самой удобной для меня хватке, моя доминантная рука (для меня - справа) находится в полузападной хватке для удара справа (которой я пользуюсь при форхенде). Моя

левая рука держит ракетку достаточно свободно почти континентальной хваткой. Таким образом, я могу ударить справа или же, немного повернув ракетку, ударить двуручным ударом слева (при этом ударе я использую континентальную хватку для доминантной руки и восточную хватку для недоминантной руки при ударе слева). Единственное время, когда я могу поменять хватку - при ударе слева. Против левшей я использую мою обычную двуручную хватку для удара слева ..., моя доминантная рука находится в восточной хватке для удара слева, а моя левая рука находится почти в восточной хватке для удара справа. Я делаю так, потому что я понимаю, что левши будут подавать под мой удар слева - это наиболее вероятно. Я хочу быть полностью готовым немедленно приспособиться к такой подаче.

Большинство игроков с одноручным ударом слева используют очень свободную континентальную хватку для их доминантной руки, а недоминантную руку держат на шейке ракетки. Эта "центральная" хватка для доминантной руки позволяет игроку вращать ракетку быстро и изменять хватку удара слева или справа. Это "вращение" ракетки обычно выполняется недоминантной рукой, которая находится на шейке ракетки.

При любой хватке или комбинации хваток, которая, как Вы считаете, наиболее подходит Вам (и я поощряю Ваши эксперименты), будьте уверены, что Вы держите ракетку не слишком напряженно. Наличие "смертельного хвата" на ручке ракетки замедлит любые необходимые изменения хватки и обычно не позволит Вам достигнуть максимально удобных движений с вашей ракеткой.

Я обычно держу свои ноги на ширине плеч, когда готовлюсь к приему. Как только я вижу, что противник подбрасывает мяч, (я низко согнул колени в ожидании подброса мяча противником), я должен приподняться. Весь вес тела должен быть сосредоточен на носках, затем разножка с небольшим впрыгиванием вперед, что позволит двигаться в любом направлении достаточно быстро ..., это очень важно на приеме подачи. Сосредоточение веса тела на носках во время подачи соперника, по моему мнению, обязательно приведет к успеху. Разножка сокращает время вашей реакции во время подачи соперника ... Игрок, которому часто подают эйсы - малоподвижный игрок.

Куда Вы смотрите, когда противник начинает его / ее движение подачи, в момент, который я бы назвал наиболее критическим? Не смотрите на мяч в то время, когда он находится в руке подающего. Достаточно того, что Вы поймаете момент, когда подающий вступит в контакт с мячом ..., что обычно происходит приблизительно в 3 - 4 футах над его / ее головой. Со времени, когда подающий начинает движение подачи и до момента контакта, мои глаза сосредоточены на этой области над головой подающего. Делая это, я заметил, что я практически "угадывал" направление полета мяча и двигался быстрее.

Я развил эту привычку к взгляду над головой подающего в результате того, что очень много играл в Американский бейсбол. Я был всегда очень хорошим нападающим в бейсболе. Почему? Ну, частично, я полагаю, потому, что я никогда не стал бы обращать внимания на страх подающего мяча. Вместо этого, я смотрел бы на ту область, куда подающий собирался подбрасывать мяч. При этом я становился более способным предугадывать его движения.

Теперь я знаю, что некоторые из Вас могут сказать: "Но если я не смотрю на движение подающего, я не смогу почувствовать языка тела, который сообщил бы мне, если он / она хочет подать сильнее или еще как-нибудь по-другому". Хорошо, в таком случае необходимо включение в работу бокового зрения. Ваши глаза сосредоточены на области над головой подающего, но они все еще могут видеть некоторые нюансы языка тела подающего и движения, которые говорят о том, как именно он собирается подавать. Вообще-то, я считаю, что мое боковое зрение обычно более точно в "угадывании" этих действий, чем в том случае, когда я бы преднамеренно наблюдал за телом подающего в течение движений подачи.

Во всех приемах подачи есть одна вещь, которая является наиболее существенной ..., это короткий замах! Когда Вы думаете, что он достаточно короткий, сократите его еще немного. Короткий замах не уменьшит мощь вашего приема. С современными сегодняшними ракетками происходит совсем наоборот.

Ключ к мощности приема - расчет ..., так, чтобы ударить по мячу прежде, чем он достигнет самой верхней точки отскока. Это - причина разрушительного приема Агасси. Он бьет по восходящему мячу лучше, чем любой другой игрок в теннисе. Я, конечно, не думаю, что большинство из нас сможет сделать точно так же, как Андре в этом смысле, но мы можем сделать лучше, чем мы делаем это в настоящее время. Старайтесь играть по восходящему, это Вам поможет. Если Вы посмотрите на характер ударов с полулета, то увидите, что эти удары играют по восходящему мячу, то есть мы совершаем очень небольшое движение ракеткой или же совсем не совершаем никаких движений. Таким образом, удар с полулета больше похож на блокировку, чем на удар. Однако, у удара с полулета есть определенный темп, потому что он основан на мощи самого мяча, когда он уже летит с определенной силой..

При обучении людей тому, как улучшить их прием подачи, я проделываю небольшое тренировочное испытание. Я просто подаю подачу ей или ему и вынуждаю его или ее, чтобы они просто блокировали движение мяча ракеткой ..., не используя ни замах, ни какое-нибудь другое движение. Они тут же поражаются тому, что они могут легко направить мяч на приеме и при этом держать его достаточно глубоко,

просто делая незначительное движение ракеткой. Обычно они сразу же начинают верить в мощь короткого замаха.

Однако есть и другой урок, который можно изучить на тренировке. Каждый игрок должен будет всегда делать "прием блокирующим ударом". Это особенно необходимо, когда Вы "зажимаетесь" подачей, которая направляется прямо в Вас или когда на Вас направляется очень глубокая подача, при этом на высоком темпе. Вам нужно потренироваться принимать такие подачи блокировкой! Верьте мне, это помогало мне выигрывать несколько очков в некоторые важные моменты матча.

Наконец, иногда бывает потребность принять сильную подачу. Зачастую наши партнеры на тренировках не настолько сильны, чтобы подавать на высоком темпе, насколько сильны наши противники на матче. Итак, вот - то, что делают профессионалы.

Пусть Ваш партнер подает Вам ..., но она / он должен стоять в нескольких футах позади ее или его линии подачи ..., а не на задней линии. Может потребоваться несколько подач для того, чтобы привыкнуть к этой позиции, но скоро Вам будет казаться, что Вы работаете над приемом очень сильной подачи. Это сокращение расстояния увеличивает темп и уменьшает время вашей реакции ... две вещи, которые действительно важны при приеме сильной подачи. Одно время я видел Майкла Чанга, готовящегося к матчу против Горана Иванишевича. Его брат, Карл, стоял на линии подачи и подавал Майклу в разном направлении, и с невероятным вращением, и очень мощные. Примерно после первых 15 подач, Майкл мог принимать со всей силой. Он просто клал мячи с приема туда, куда хотел.

Итак, очень важно тренировать прием подачи. Если Вы правильно выбрали позицию на корте, подберите правильную хватку или комбинацию хваток, держите свой взгляд сосредоточенным на точке контакта, используйте короткий замах и бейте по восходящему мячу, и я обещаю, что через какое-то время Вы станете первоклассным теннисистом.

Прием подачи 2

Евгений Кафельников выполняет прием в пределах корта справа крученым ударом: вы видите, что его ракетка находится ниже мяча. Он опирается на одноименную (правую) ногу, а левая готова сделать шаг с подходом на мяч. Кисть правой руки держит ракетку крепко, а левая отведена в сторону для равновесия. Замечу, что Евгений выполняет удар по восходящему мячу, что дает ему некоторое преимущество.

Это очень важный аспект игры, так как вслед за геймом на вашей подаче следует гейм на приеме, поэтому не жалейте времени на тренировку этого элемента.

Некоторые считают, что прием подачи - это просто удар с отскока, которым они хорошо владеют, но это не так. Я думаю, что прием подачи ближе к ударам с лета: здесь замах значительно сокращен, кисть очень крепкая, и мяч встречается впереди корпуса. Для отражения подачи соперника требуется хорошая реакция.

Чтобы хорошо подготовиться к приему, нужно стать в позицию ожидания на задней линии, или немного отступив от нее - во время первой, или войдя в корт, чтобы атаковать, - на второй подаче. Каждый игрок выбирает свою позицию, удобную для него. Важно, чтобы вы смогли быстро стартовать для отражения подачи. Универсальным требованием будет стойка, когда ноги расположены врозь, а вы стоите на мягких подушечках ступней, ноги согнуты в коленях, тело наклонено вперед. Держите ракетку двумя руками в нейтральном положении перед собой. Внимательно смотрите на подброс, который выполняет соперник.

Часто можно угадать направление подачи и определить место отскока именно по подбросу. Если мяч летит немного вперед и правее опорной ноги, ждите плоской подачи. Для резаной подачи подброс выполняется правее и менее вперед. Принимающий сразу должен сместиться вправо, согнуть колени для приема низкой подачи. Если подброс выполнен влево, против левого плеча и немного за корпус, будет крученая подача с отскоком вправо - вверх. И наконец, когда соперник подбрасывает мяч прямо перед собой, он с подачи скорее всего выйдет к сетке, и ваша задача - послать мяч крученым ударом в ноги, вдоль линий или сильно закрученным кроссом.

Как только вы определили, куда направлена подача, тотчас поворачивайте плечи направо или налево в зависимости от направления удара, не отводя головку ракетки далеко назад. Вес тела перенесите на одноименную ногу, а руку с ракеткой направьте снизу - вперед - вверх для крученого удара или сверху вниз-вперед для резаного удара. Вы можете принять мяч блоком, крепко держа кисть и встречая мяч впереди себя, используя скорость полета движущегося к вам мяча. Такой прием очень похож на удар с лета.



Очень важно при приеме быть в низкой стойке на согнутых ногах, держать равновесие и, встречая мяч, активно входить в корт.

Разберем варианты приема различных подач.

Чем выше рост подающего, тем легче ему выполнить косую плоскую подачу, выбивающую из корта. Принимающий должен это учитывать и стараться, как можно раньше определив направление полета мяча, произвести удар. Если вы опоздаете, не будет возможности отразить эту подачу.

Если подающий невысокого роста, он может выполнить сильно резаную косую подачу, которая выбивает вас из корта. Определив ее направление, надо раньше сместиться вправо (подача правши) и принять по линии через коридор.

Если подача сильно крученная с высоким отскоком, ее безопаснее принимать стоя в корте, не давая мячу раскрутиться, иначе после отскока он будет уходить вверх-влево. Лучше всего направить свой ответный удар по диагонали, а не вдоль линий, чтобы вращение не отклонило его за боковую линию.

Если соперник подает и выходит к сетке, лучшим ответом являются удары низко по линиям, короткие косые и крученные, направленные прямо в ноги подающему. Чтобы не дать ему возможности сразу "убить" мяч, постарайтесь затем обвести его вторым ударом.

Вторую и короткую подачу принимающий сразу атакует ударом по восходящему мячу. Хорошим приемом второй подачи будет последующий выход к сетке, при этом инициатива переходит к принимающему.

Подход к мячу

Есть две крайности, присущие новичкам, которых следует избегать. Плохо, если вы не поспеете к мячу - вы проигрываете очко либо сразу, даже не коснувшись мяча, либо, с большей вероятностью, - через один-два удара: безадресно посланный в героическом броске мяч через сетку, скорее всего, станет легкой добычей соперника. Вас может спасти только чудо.

Излишняя поспешность в передвижении к мячу лишь немногим лучше: вы либо проскочите точку удара и мяч окажется слишком близко к туловищу, либо, заранее прибежав к "месту назначения", застынете словно статуя, в ожидании мяча. В первом случае вы не сможете свободно разогнать ракетку и выполнить прицельный удар - близко подлетающий к туловищу мяч сковывает ваши движения. Во втором случае у вас явно возрастает погрешность в оценке расстояния до точки удара, так как мяч находится сравнительно далеко и точно прогнозировать его траекторию, особенно после отскока, практически невозможно. Кроме того, энергия движения игрока при подходе к мячу обычно используется для выполнения мощного удара, теннисист как бы "вкладывается" в удар. Здесь же он начинает удар из застывшего, статичного положения - что называется, "с нуля" - и теряет в силе удара и скорости последующих передвижений.

Другими словами, к мячу следует подходить ни раньше и ни позже, а вовремя. Это значит, что скорость передвижения, ширина и частота шагов должны соответствовать характеру полета мяча, чтобы встретить мяч в удобной точке и выполнить уверенный прицельный удар.

Естественно, с возрастанием скорости передвижения к мячу и расстояния возрастают и требования к точности подхода. Но даже самая простая перекидка мяча друг на друга предполагает точную работу ног - ведь ни один мяч не повторяет в точности траекторию и скорость ни одного другого мяча и, конечно же, сам не летит идеально на ракетку игрока. То есть каждый мяч требует уважительного к себе отношения, а каждый удар - своей подготовки и своего подхода.

Научитесь быстро и мягко передвигаться к мячу так, чтобы вы могли в наилучшем положении встречать мяч впереди себя. Часто по ходу движения игроки регулируют длину шагов для подхода к мячу нужной ногой, например, правой при ударе слева. Для точности подхода к заключительной стадии иногда полезны и мелкие шаги. В любом случае ваши передвижения должны быть естественными и своевременными и способствовать решению игровых задач. Уделяйте внимание в первую очередь мячу и предстоящему удару, тогда у вас постепенно и неизбежно будет формироваться правильная "работа ног".

Надежно, если вероятно!

С помощью уже освоенных приемов вы уверенно посылаете мячи на сторону соперника. Азарт и здоровое самолюбие торопят вас в процессе перекидки мяча к выигрышу, подсказывая вам направлять мяч все острее и дальше от игрока по низкой стелющейся траектории. Действительно, мячи, приземляющиеся у линии и пролетающие низко над сеткой, в большинстве своем неотразимы. В погоне за быстрой победой в матче вы стараетесь наносить такие удары, и... счет растет в пользу соперника. Не правда ли, знакомая картина?



Увы, это совсем не парадокс, а закономерное торжество ее величества вероятности. Мастера ракетки могут уложить в полуметре от линии 8 мячей из 10, менее искусственные любители - возможно 3-4, а едва начинающие держать мяч в игре новички - скорее всего ни одного.

То же самое можно сказать и о высоте полета мяча. Стелющиеся над кортом мячи часто попадают в сетку, словно рыба в невод, и этот немалый за матч "улов" достается сопернику как награда за терпение.

Повышая надежность игровых действий, вы имеете хорошие шансы переиграть соперника. Если же он в этом качестве не уступает, вам следует искать другие средства. Но для начала не спешите проигрывать, держите мяч в игре, а там, смотришь, и фортуна повернется в вашу сторону.

Итак, подведем итоги:

1. Научитесь держать мяч в игре, посылая мячи на сторону соперника безошибочно как минимум 8-10 раз (а лучше и больше).
2. Избегайте неоправданного риска, направляйте мячи с запасом от линии и над сеткой. Средние по скорости мячи всегда окажутся в пределах корта, пролетая в 1-1,5 м над сеткой.

Удар справа

В момент соприкосновения струнной поверхности ракетки с мячом вес тела перемещается в направлении удара. При выполнении удара с правильным перемещением веса тела в движении участвуют мышцы не только руки и плечевого пояса, но и мощные мышцы туловища и ног. Активное участие в движении мышц туловища снижает напряжение мышц руки и плечевого пояса, а также и увеличивает силу удара. В момент соприкосновения с мячом ракетка движется в направлении, по которому теннисист наметил послать мяч. Благодаря такому сопровождению мяча обеспечивается точность удара.

Подход к мячу при ударе справа начинается с левой ноги. Поворот в сторону передвижения осуществляется на правой ноге. Движение к мячу должно быть так рассчитано, чтобы последний шаг перед ударом пришелся на левую ногу. Замах производится за счет свободного размашистого движения, напоминающего форму петли. Во время замаха теннисист поворачивается в правую сторону. После того, как ракетка опустится за туловищем на уровне удара по мячу, рука с ракеткой выносится вперед. Движение ракетки при замахе и при движении вперед должно быть плавным, безостановочным и происходить с нарастающей скоростью. После того как струнная поверхность сблизилась с мячом, ракетка движется вперед, сопровождая мяч в нужном направлении. После того как удар произведен, ракетка некоторое время продолжает движение вслед за мячом. Если бы мы захотели тотчас после удара остановить ракетку, то для этого пришлось бы затратить значительные усилия.



Для использования в ударе веса тела необходимо, чтобы соприкосновение ракетки с мячом происходило как раз в тот момент, когда вес тела игрока перемещается вперед.

Левая нога, на которую переносится вес тела, во время удара по мячу сгибается тем больше, чем в более низкой точке происходит удар. При ударе в низкой точке движение ракетки перед соприкосновением с мячом также происходит по прямолинейному пути. Достичь этого можно только при условии, если ноги будут значительно согнуты.



Удар слева

Подход к мячу при ударе слева начинается с правой ноги. Поворот в сторону передвижения осуществляется на левой ноге. Движение к мячу должно быть так рассчитано, чтобы последний шаг перед ударом пришелся на правую ногу. Во время замаха теннисист поворачивается в левую сторону. Положение туловища при ударе слева в значительной степени ограничивает движение замаха. Для того, чтобы замах при ударе слева был свободным и широким, необходим больший поворот туловища, чем при ударе справа.

Так же, как и в ударе справа, движение руки с ракеткой до встречи с мячом должно иметь петлеобразную форму.

В крайнем положении замаха рука, держащая ракетку,



согнута. В дальнейшем, при движении вперед, она начинает постепенно выпрямляться; в момент удара она оказывается почти вытянутой.

Так же, как и при ударе справа, вес тела перемещается в направлении удара; как только ракетка сблизится с мячом.

Ракета встречает мяч примерно против выставленной вперед ноги. После удара по мячу рука с ракеткой не останавливается, а продолжает некоторое время движение вперед-вверх.

Многие игроки, особенно женщины, играя справа одной рукой, удар слева выполняют двумя руками. Такая техника имеет свои плюсы и минусы. Удар слева, выполненный двумя руками, несомненно, более мощный, что немаловажно, учитывая что удар справа всегда опережает удар слева по силе. В то же время левая рука, лежащая в таком случае на ракетке (для "правшей") мешает провести мяч, сопроводить его до конца. Единого мнения по поводу того, стоит играть слева двумя или одной рукой, на сегодняшний день не существует. Здесь каждый должен руководствоваться собственными ощущениями и физическими возможностями - при сильном ударе одной рукой обычно нет смысла играть двумя.



Удар слева двумя руками

Начнем с исходного положения. Оно такое же, как и при ударе справа: ноги находятся на ширине плеч, вес тела расположен на «подушечках» ступней, глаза «прикованы» к мячу, Необходимо сразу определить направление полета мяча, видеть, как он отделяется от струн ракетки соперника.



Когда вы убедились, что мяч направлен в левую половину корта (для правши), плечи моментально поворачиваются так, чтобы стать боком к сетке. Одновременно с плечом вводите на замах руку с ракеткой и меняйте хватку. Она для двуручного удара такова: угол между большим и указательным пальцами правой руки лежит на левой боковой острой грани ручки, левая ладонь располагается на широкой боковой грани. Следите за тем, чтобы левая рука не захватывала ручку ракетки снизу. Хватка должна быть такой, чтобы не ощущалось напряжения в кистях.

Замах можно делать небольшим петлеобразным движением или же просто отвести ракетку параллельно земле. Головка ракетки направлена точно на задний фон, а не закручивается вокруг талии. После того как выполнен замах, подходите к мячу так, чтобы он находился сбоку и впереди вас. Перед тем, как ракетка войдет в контакт с мячом, перенесите вес тела на правую ногу, как бы вшагивая в удар, сохраняя равновесие в талии и в ногах. Далее опускайте головку ракетки ниже уровня мяча и махом снизу вперед-вверх свободно посылайте ракетку в мяч. Окончание удара - плечо левой руки поднимается до подбородка.



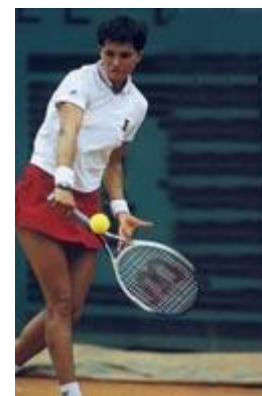
Для того чтобы овладеть мощным глубоким ударом, необходимо прочувствовать, как действует ваша левая рука, так как она лидирует в двуручном ударе. Для этого выполните такое упражнение. После замаха и правильной работы ног для двуручного удара пробейте мяч слева только одной левой рукой. Следите, чтобы плечо доходило до подбородка.

Тренер должен накидывать обучаемому легкие точные мячи и давать возможность наносить удар то одной левой, то двумя руками. Прodelайте это движение сотни раз, пока не убедитесь, что левая рука работает правильно, и ваш двуручный удар становится стабильным и опасным для соперника. В дальнейшем возможны любые вариации, например, с добавлением кистевых движений можно посылать крученые короткие удары вдоль сетки, обратные кроссы и т. д. Не забывайте, что, овладев крученым двуручным ударом, необходимо для разнообразия и для увеличения радиуса действия добавить резаный удар слева одной рукой.

Крученый удар слева одной рукой

В исходном положении - ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, вес тела находится на подушечках ступней (но ни в коем случае не на пятках!), взгляд устремлен на мяч, а ракетка находится в нейтральном положении перед корпусом, руки легко согнуты в локтях, левая рука (для правши) поддерживает ракетку за шейку.

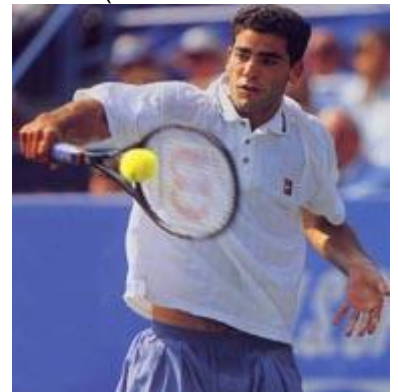
Когда вы точно определили, что соперник послал мяч вам под левую руку, немедленно поверните плечи, но не ноги перпендикулярно сетке. При этом вес тела на левой ноге. Увлекая за собой ракетку вы становитесь в позицию замаха. В этот момент нужно переменить хватку ракетки, что сделать не трудно, так как вам помогает левая рука, все еще держащая ракетку за шейку.





Хватка для крученого удара слева такова: угол между большим и указательным пальцами располагается на левой боковой грани ручки, пальцы распределены вдоль рукоятки (ни в коем случае не сжаты в кулак), ладонь плотно лежит на верхней широкой грани. Замах может быть петлеобразным или ракетка прямо отводится назад. Важно здесь, чтобы ракетка в результате замаха находилась ниже уровня мяча. Старайтесь левой рукой помочь отвести ракетку назад плавно, это даст больший контроль, и вы сможете лучше прочувствовать расположение плоскости вашей ракетки. Она должна быть точно перпендикулярна земле или чуть "прикрыта". При замахе вес тела находится на левой ноге. Далее перемещайте вес тела постепенно вперед на правую ногу, когда вы входите в контакт с мячом (но не наклоняйтесь в талии и плечах).

После вшагивания в удар рука с ракеткой махом проходит в мяч снизу - вперед - вверх, сильно подкручивая его. Ноги при выполнении удара согнуты в коленях и выпрямляются только в момент, когда мяч покинул ракетку. В конце удара корпус должен быть повернут боком к сетке, правая рука полностью выпрямлена, головка ракетки смотрит вверх находясь против правого плеча. Левая рука остается сзади у левого бедра на некотором расстоянии от корпуса - для поддержания равновесия. Помните, залогом хорошего удара слева будет то, что вы встречаете мяч впереди себя, а выполняя удар, переносите вес тела на правую ногу.



Этот удар очень красив и элегантен. А вы знаете, что Сампрас начинал играть слева двумя руками, а затем перешел на свой знаменитый однорукий удар? Многократная чемпионка Мартина Навратилова до 9 лет также пользовалась двуручным ударом. И совсем свежий пример. Новая американская звездочка Александра Стивенсон не так давно заменила Двуручный на хороший крученный удар одной рукой. Это путь, по которому можете пойти и вы. Начните с двуручного удара и после его освоения, если захотите, возьмите на вооружение однорукий.

Удар слева проще, чем вы думаете

В 18 лет юноша из Сиднея Кен Розуол стал чемпионом Австралии. Затем он завоевал звание чемпиона Франции, чемпиона США в одиночном, парном и смешанном разрядах.



В матчах теннисистов высокого класса всегда можно видеть, что, несмотря на молниеносный темп игры, спортсмены выполняют блестящие, порой невообразимые, удары совершенно спокойно. Правда, исключительная быстрота игры в теннисе экстра-класса заставляет иногда отступать от классических образцов при выполнении отдельных ударов, но все выдающиеся игроки сходятся на том, что, если есть хотя бы ничтожный резерв времени, удары следует выполнять предельно тщательно, так как это делает их особенно результативными.

Я убежден в преимуществах классической манеры выполнения ударов и думаю, что моим успехом я обязан именно ей. Так как в физическом отношении я не обладал никакими преимуществами, мне пришлось всегда делать акцент на эффективность техники ударов. Вместе с тем это совершенно не означает, что я осуждаю какие-то индивидуальные отклонения при выполнении основных ударов. Совсем наоборот. Некоторые большие мастера обладают безупречным стилем, в котором не находят погрешностей даже самые придирчивые критики. Вместе с тем каждому из этих мастеров присущ свой, совершенно индивидуальный почерк.

В период раннего обучения теннису в Австралии большие группы подростков формируются как игроки без особо строгой программы и их не понуждают соблюдать стиль. Тренеры осознали, -что природные таланты часто заглушаются, когда молодежь обучают в плане непререкаемых предписаний и схематичной, неувлекательной тренировки. В то же время перегиб в отношении индивидуального стиля ударов тормозит прогресс игрока, если удары по-настоящему не разработаны и не разучены.

Я весьма осторожен в этих вопросах. Но все же глубоко убежден, что высокое мастерство в теннисе — это в первую очередь результат тщательной работы и подготовки. О необходимости исключительно развитой ловкости и очень быстрой «работы» ног я уже не говорю: без этих качеств подлинное совершенство невозможно.

Умение в трудный тренировочный период продуманно готовиться к сезону соревнований и укреплять свои слабые места отличает подлинных мастеров тенниса от игроков, которые никогда не смогут достигнуть их уровня. Для меня удар слева удобнее и естественнее по одной причине: я инстинктивно готовлюсь к этому удару гораздо раньше, чем к удару справа. Игрок, который готовится к удару слева заблаговременно и тренирует такой ритм подготовки в течение длительного времени, доводя его до степени рефлексивности, обязательно добьется хороших результатов. Рефлексивность является ключом к успеху.



Все мы отлично представляем себе, что, как только матч начался, систематическое планирование хода игры становится почти невозможным. Даже очень быстро ориентирующиеся игроки имеют мало шансов на то, чтобы в пылу боя точно реагировать на выпады противника. Очень часто дельные тактические соображения приходят к игрокам, когда матч уже давно закончен. Поэтому единственная возможность — заранее правильно тренироваться и выработать автоматизм реакции. Большинство игроков среднего уровня считают, что удары слева гораздо труднее ударов справа, обегая чуть замедленные удары, идущие под левую руку, только для того, чтобы ударить справа. Тот, кто идет таким путем, всегда останется посредственностью.

Теннисист, стремящийся к серьезному повышению своей игры, очень скоро начинает понимать, что без уверенного удара слева ему не обойтись.

Почти все современные игроки, базирующиеся на подаче и игре с лета, концентрируют всю силу нападения под левую руку противника и, если не получают здесь должного отпора, легко добиваются победы. Поэтому удар слева не может быть только защитным, он должен стать достаточно активным и приносить очки.

Чтобы подбодрить игроков, у которых пока еще не все ладно с ударом слева, скажу, что все теннисисты мирового экстра-класса (выработавшие в себе автоматизм предварительной и точной подготовки к удару слева) единодушны в том, что удар слева удобнее и естественнее удара справа.

Сам факт невозможности хорошего удара слева, если он не был хорошо подготовлен, означает, что ошибок будет гораздо меньше, когда игрок выработает рефлекс своевременной подготовки к удару. Если ваш удар слева слаб и вы не хотите с этим примириться и остаться теннисным пустоцветом, потрудитесь над ним длительно и упорно. Вы пожнете обильный урожай.

Как только игрок видит, что мяч летит под левую руку, он должен немедленно занять правильное положение — встать боком к сетке. Ракетка заносится глубоко назад и бьет по мячу единым, непрерывным, ритмичным движением. Исключительно важно, чтобы ракетка пришла в соприкосновение с мячом в нужный момент.

Далее. Когда мяч летит под левую руку, сразу позаботьтесь о положении ног: носки должны быть обращены к боковой линии. Именно это является первым шагом для своевременного выполнения удара. Правая нога выдвигается вперед. Если из этой позиции вы сделаете замах ракетки, ваши плечо и рука произведут движение удара слева совершенно свободно, без какого-либо напряжения. Удар должен произойти, когда вы находитесь от мяча на расстоянии вытянутой руки. Очень важно правильно оценить расстояние до подлетающего мяча. О том, где точно при передвижении надо остановиться для правильного удара по мячу, подскажет опыт. Только игроки с высокоразвитым чувством мяча делают это инстинктивно. Игроки экстра-класса подбегают к мячу короткими, легкими шагами, обращая особое внимание на контроль за быстротой передвижения и равновесием тела.

Мой совет — практикуйтесь расслаблять мышцы ног, передвигаясь на цыпочках, чтобы ежесекундно быть готовым двинуться в любом необходимом направлении. И, если вы подошли к мячу чересчур близко, вспомните о необходимости побыстрее отодвинуть более близкую к нему ногу. Самое главное — свободно производить удар с замахом рукой от самого плеча, а это невозможно, когда вы слишком близки к мячу.

При ударе слева надо обращать внимание на следующее: после того, как вы отвели ракетку, находящуюся очень близко от туловища, глубоко назад, начинайте замах, рука, поворачиваясь в локтевом суставе, постепенно полностью выпрямляется; непосредственно перед ударом переносите тяжесть тела с левой ноги на правую; правое колено при этом несколько согнуто и напряжено: это необходимо, чтобы вложить в удар всю тяжесть тела; при проводке ракетки после удара равновесие тела восстанавливается и игрок оказывается повернутым лицом к сетке; при выполнении удара не наклоняйтесь назад, так как в этом случае, вероятнее всего, мяч полетит в аут.



Минимум 75% всех подач идут игрокам под левую руку. Место, где следует стоять при приеме подачи, зависит от быстроты вашей реакции и силы подачи соперника. Я не отхожу дальше задней линии и стою очень эластично, на цыпочках, чуть наклонившись вперед, готовый ежесекундно броситься вправо или влево. При второй подаче я продвигаюсь вперед на расстояние от полуметра до метра. Я считаю очень важным при замахе и проводке ракетки держать ее максимально плоско. Принимая сильно закрученную подачу, при которой мяч отскакивает высоко, головку ракетки несколько приподнимаю. Бессмысленно наклонять ее вниз, когда совершенно ясно, что мяч отскочит высоко. Иначе вам придется в самое последнее мгновение поднимать ракетку вверх, чтобы достать мяч. Вообще удар по высокому мячу слева — один из труднейших. Большинство игроков не в состоянии вложить в высокий удар слева столько же силы, сколько при ударе справа по высокому мячу.

При ударе по низкому мячу надо сгибать колени, а спину держать прямо. Но во всех случаях необходимо, чтобы головка ракетки была выше запястья, так как иначе контроль за ударом теряется.

Выбор направления, которое вы хотите придать мячу, зависит от того, в каком месте его полета вы ударите по нему. Если вы намерены отбить мяч вдоль средней линии корта, бить по нему надо несколько позднее.

При косых ударах надо бить по мячу раньше. В большинстве случаев лучше всего выполнять удар, когда мяч находится на высоте правого плеча.

Удары слева производятся игроками экстракласса различно. Я почти всегда подрезаю мяч с небольшим наклоном назад от плоскости удара. В начале теннисной карьеры я бил по мячу гораздо более плоско, чем сейчас. Правда, у меня и сейчас сохранилось ощущение, что я в состоянии ударить плоско, если этого потребуют обстоятельства. Иногда я так и поступаю. Моя тактика заключается в том, чтобы правильно пассивировать мячи, бить с одинаковой силой и все время стремиться к тому, чтобы поставить противника в безнадежное положение. Для верности я полагаюсь на подрезанные удары слева (слайс).

Вместе с тем хочу подчеркнуть, что слайс, конечно, не то же самое, что «чоп» или «чип» — рубящие резаные удары. Это плохие удары, с которыми я не желаю иметь ничего общего. Я тренирую только слайс. А силу удар приобретает благодаря тому, что, несмотря на подрезку, я держу запястье твердо и правильно подставляю ракетку к подлетающему мячу. Немало игроков высокого класса в последние годы полагались в своих ударах слева на «чоп» и «чип». Обычно, принимая подачу под левую сторону, они отвечают «чипом», при выполнении которого делают небольшой замах и очень коротко проводят ракетку после окончания удара, немедленно выходя вперед к сетке. Так как выполняемый ими удар не очень эффективен, им приходится нападать, полагаясь на быстроту своей реакции и на игру с лета. Такая тактика более чем сомнительна.

Техника удара слева с подрезкой (слайс) предоставляет широкую возможность использовать ее в самых различных ситуациях, например, в коротком защитном ударе под небольшим углом, хотя на кортах с быстрым отскоком мяча этот удар не всегда эффективен. Но когда интуиция подсказывает целесообразность его применения и вы быстро решаетесь на это, рискнуть стоит, так как вы таким путем выбиваете противника из темпа. Однако если удар не удастся, ваше дело плохо, ибо вы даете сопернику возможность сыграть с лета и выиграть очко. Я решаюсь на укороченный удар под небольшим углом только тогда, когда мяч падает низко в середине моей стороны корта, вблизи линии подачи. В этом случае просто невозможно вернуть мяч сильным точным ударом. А если противник вышел вперед к сетке, у вас появляется хорошая возможность его обвести.

Большое преимущество получает игрок, когда он бьет по восходящему, а не по опускающемуся мячу. Я, например, принимаю мячи, идущие мне под левую руку, очень рано, причем безотносительно к покрытию корта. Применяю я игру по восходящему мячу и при ударах справа, но не с таким успехом. Совершенно очевидно, что мяч при подъеме обладает гораздо большей скоростью, чем когда он начинает опускаться. Если четко сыграть по мячу, находящемуся в высшей точке, мощь удара увеличивается, а у противника сокращается время для контрдействий. Я знаю, что для многих теннисистов-любителей игра по восходящему мячу трудна. Это происходит только потому, что они не уловили правильный момент для удара. Я рекомендую тренировать его неустанно, так как именно способность играть по восходящему мячу отличает действительно хороших игроков от посредственных.

Удар слева с передней подкруткой я позволяю себе в товарищеских встречах, но случается это настолько редко, что такие случаи могу пересчитать по пальцам. Удар с передней подкруткой — это не моя стихия.

Я воспринимаю ракетку как естественное продолжение руки. Это дает мне возможность при ударе слева выполнять боковую подрезку, или слайс, и направлять мяч, куда я хочу, — по углам или прямо вдоль средней линии — совершенно автоматически, не думая о технических мелочах.

Как ни странно, но при ударе слева мне кажется, что я лучше вижу мяч, чем при ударе справа. А как известно, видеть мяч — это основной закон в теннисе, и я даже не хочу говорить о том, как много это значит и для меня. Вместе с тем, когда приходится наблюдать игру даже сильных любителей и они просят совета или спрашивают мнение об их игре, мне почти всегда приходилось отвечать, что оба игрока недостаточно внимательно следят за мячом. Теннисист должен смотреть на мяч вплоть до момента его соприкосновения со струнной поверхностью ракетки и никогда не подвергаться искушению пораньше отвести взгляд от мяча для того, чтобы увидеть результат своего удара. В противном случае неизбежны неприятности.



Разводи мяч по сторонам

Существуют разнообразные способы давления на соперника - в зависимости от игровых ситуаций, но есть основные - классические, без которых никак нельзя обойтись. Начнем с умения разводить мяч по сторонам: вправо и влево. Как вы уже могли убедиться, удары по центру на определенной стадии не представляют особых хлопот сопернику и едва ли стоит дожидаться от него "подарков" в виде невынужденных, простых ошибок. Другое дело - мяч, посланный в сторону. Соперник вынужден к нему бежать и выполнять удар в гораздо более сложных условиях.

Во-первых, ему нужно вообще успеть добежать до мяча - ваш удачный прицельный и сильный удар может попросту "прошить" его защиту насквозь. И хотя вы еще не готовы постоянно наносить неотразимые удары, положение соперника не становится проще - любой мяч может оказаться ключевым, решающим.



Во-вторых, ему потребуется по ходу стремительного передвижения к мячу сделать своевременный замах, хорошо рассчитать движения и предстоящую точку встречи с мячом, чтобы выполнить точный удар. А это очень непростая задача - именно при ударах в движении возрастает брак в игре, причем, чем большее расстояние приходится преодолевать игроку и чем выше скорость передвижения, тем больше ошибок.

И, в-третьих, после отражения мяча соперник оказывается у боковой линии или даже за пределами корта. Ему нужно очень постараться, чтобы успеть к следующему мячу, который вы направите в противоположную сторону. Если в первом случае сопернику достаточно пробежать до мяча 3-4 м, то во втором ему уже придется покрыть расстояние 6-8 метров и без малейшего промедления.

Если два последовательных удара у вас "лягут в цель", то едва ли ваш оппонент сумеет достойно "возразить". Но даже не очень точные удары в разные стороны заставят его изрядно потрудиться и оставить на корте немало физических сил. Направляйте мячи методично по сторонам в произвольной последовательности, и пусть соперник мечется по углам! Смотришь - к середине второго сета он выдохнется, появятся ошибки на простых ударах, а там и бери его "тепленьким". Это, конечно, при условии, если он вас не возьмет раньше, тоже "тепленьким". Впрочем, не будем о грустном.

Как же научиться "разводить" мячи вправо и влево? Ключ к овладению этими приемами находится рядом с вами, а именно - в расположении точки удара (места встречи ракетки с мячом) относительно вашего туловища. Значительно выдвинутая перед туловищем точка позволяет послать мяч ударом справа по диагонали (кроссом), а ближняя точка, расположенная чуть сзади уровня туловища, позволяет послать мяч под левую руку соперника (обратным кроссом). Точно так же располагаются точки встречи ракетки с мячом при ударах слева.

В дальнейшем, искусно управляя головкой ракетки и меняя ориентацию струнной поверхности с помощью кисти, вы можете более свободно распоряжаться точкой удара по мячу. При этом можно лучше маскировать свои намерения и влиять на темп игры. Но это будет потом, а сначала рекомендуется выполнять освоенное стандартное движение удара по мячу в разных по уровню точках.

Возьмите несколько мячей, займите позицию в центре у задней линии и попробуйте со своего подброса выполнить серию отдельных ударов справа по отскочившему мячу - сначала кроссом, а затем обратным кроссом. То же самое проделайте с помощью партнера, который подбросит вам удобно несколько мячей. А затем упражняйтесь в процессе перекидки мяча на тренировках и соревнованиях. Следует иметь в виду, что удары по диагонали (кроссом) еще более эффективны при ударах из углов вашей площадки: соперник нередко вынужден отражать мяч за боковой линией.

Для отработки описанных приемов можно использовать и тренировочную стенку. Более эффективно и эмоционально осваиваются упражнения с партнером при игре одним мячом. Вы можете чередовать приемы в любом сочетании и со сменой позиций: вы играете кросс справа, он - кросс слева; вы - кросс справа; он - обратный кросс справа, вы - обратный кросс слева, он - кросс слева и т. д.

Удары с лета

Движения теннисиста во время ударов с лета более быстры, так как для приема мяча он располагает незначительным временем.



Для выполнения удара по мячу, летящему с большой скоростью, игроку гораздо труднее своевременно подойти к нему на нужное расстояние. Поэтому нередко приходится дотягиваться до мяча за счет быстрых наклонов, прыжков и значительных выпадов. Однако все основные правила, относящиеся к ударам по отскочившему мячу, сохраняют свое значение и для ударов с лета.

В момент удара кисть должна быть напряжена настолько, чтобы сохранить достаточную подвижность в лучезапястном суставе.

При ударах с лета следует стремиться использовать силу быстро летящего мяча; в ряде случаев удар может быть выполнен за счет как бы подставки ракетки навстречу мячу. Ноги во время удара должны быть согнуты, причем тем значительнее, чем в принимаются мячи. В какой бы точке удар ни выполнялся, опускать ниже кисти руки не следует.



более низкой точке головки ракетки

При приеме мяча в произвести исполняются при

высокой точке над уровнем сетки следует стремиться атакующий удар. Резаные удары с лета обычно приеме мяча ниже уровня сетки. Крученые удары во

время игры с лета обычно не применяются.

Удар с лета должен быть энергичным

Вклад Джека Полларда, австралийского писателя и журналиста, страстного поклонника тенниса, в спортивную литературу трудно переоценить. Под его редакцией мельбурнское издательство «Лэнсдаун пресс» выпустило большую серию книг о теннисе и других видах спорта.

Ничто не сыграло большей роли в повышении темпа теннисной игры, чем повсеместное улучшение техники ударов с лета. Ставка выдающихся международных теннисных чемпионов на тактику стремительного выхода к сетке привела к тому, что удары с лета стали более важными, чем удары по отскочившему мячу. Ныне чемпионский титул нельзя выиграть, не обладая первоклассной подачей и надежным, мощным ударом с лета. Можно успешно участвовать в одиночных играх, не обладая хорошо поставленным ударом с лета, но игрок никогда не достигнет высшего класса без хорошо поставленного удара с лета. Этот удар абсолютно необходим в парных играх на любом уровне.



Современный теннис, в котором скорость выхода к сетке сочетается с быстрой реакцией, ловкостью и предвидением, во многом зависит от искусства игроков выполнять удар с лета.

Большинство мастеров тенниса при ударе с лета придают мячу легкое вращение движением ракетки под мячом в момент соприкосновения. Это позволяет контролировать полет мяча, что невозможно при плоском ударе. Выдающиеся теннисисты редко наносят удар с лета совершенно плоско, если, конечно, мяч не летит значительно выше сетки и его можно отразить таким же замахом, как при выполнении плоского удара.

Многие игроки, участвуя в любительских турнирах, стараются прикрыть свою слабость в ударах по отскочившему мячу выходами к сетке на каждый мяч, независимо от длины его полета. У такой тактики мало шансов на успех в игре с первоклассным противником.

Методы выполнения удара с лета разнообразны, но в каждом из них имеются общие черты. Они выражаются в мгновенной реакции, быстрой подготовке ног и ракетки, крепкой ее хватке в момент соприкосновения с мячом и внимательном зрительном контроле мяча.

Удар с лета — это короткий, мощный нисходящий удар. Теннисист стоит боком к сетке и бьет энергично.

Теннисные звезды единодушны в том, что для успешного удара с лета надо сгибать колени. Необходимости в полном замахе нет: если вы заняли позицию для удара с лета, ваш оппонент обычно спешит отразить мяч, и тот достигнет вас на повышенной скорости, а это компенсирует обычный замах.

Хватка ракетки и стойка игрока.

Они такие же, как при ударах слева и справа по отскочившему мячу, хотя некоторые игроки для дополнительного контроля над мячом держат ручку ракетки несколько выше.

Координация.

Удар с лета выполняется в еще большей степени впереди вашего корпуса, чем при ударах слева и справа. Головку ракетки нужно всегда держать выше запястья, которое должно быть надежно «заперто» в момент удара. Вы значительно ближе к противнику, чем при выполнении удара по отскочившему мячу. Поэтому у вас нет времени для замаха назад. Не допускайте, чтобы мяч летел на вас. Двигайтесь вперед ему навстречу.



Первые удары с лета.

Первоклассные игроки всегда стремятся, чтобы их первые удары с лета не выходили за линию поля подачи противника. Объясняют они это тем, что игра вблизи сетки оказывает давление на соперника. Тот, вероятнее всего, ответит ударом, который можно будет легко отразить вторым ударом с лета. Стало быть, не обязательно пытаться выиграть очко первым же ударом с лета, если, конечно, вы не увидели явно незащищенное место, куда можно направить мяч.

Работа ног.

Быстрая постановка ног в нужную позицию — один из главных элементов подготовки к удару с лета, независимо от того, будет ли он произведен слева или справа. Ноги быстрее передвигаются, когда вы стоите на пальцах, а не на пятках. Для выполнения удара с лета справа левая нога выдвигается перед корпусом, как при выполнении удара справа с отскоком.



Для выполнения удара с лета слева правая нога быстро выдвигается вперед и в сторону корпуса — приблизительно в такое же положение, как при ударе слева с отскоком. Поворот туловища для удара с лета справа или слева осуществляется передвижением левой или правой ноги.

Опытные тренеры советуют ученикам держать ракетку прямо перед собой, крепко сжимать свободной рукой ее шейку и слегка придерживать пальцами ударной руки. Неударная рука интенсивно толкает ракетку влево или вправо, когда игрок намерен произвести удар справа или слева и решает, какую применить хватку.

Контроль за направлением мяча.

При ударе с лета справа, если вы хотите послать мяч вправо, выдвиньте дальше в сторону находящуюся впереди ногу и выполняйте удар чуть позже. Чтобы направить мяч влево, ударьте по мячу чуть раньше, чем при ударе с лета прямо вдоль корта.



Если при ударе слева вы хотите послать мяч вправо, то выдвиньте левую ногу еще больше в сторону и немного вперед. Чтобы направить мяч влево при ударе слева, надо ударить по нему несколько раньше и при этом еще больше отодвинуть назад заднюю ногу.

Для повышения уровня игры необходимо добиться, чтобы ваш удар слева стал таким же хорошим, как удар справа. Если вы выполняете удары с лета справа и слева недостаточно хорошо, соперник быстро сообразит, что надо направлять обводящие удары в вашу более слабую сторону, даже будет заманивать вас выйти к сетке.

Укороченный удар с лета.

Этот удар для наиболее способных учеников. При его выполнении запястье в момент соприкосновения ракетки с мячом слегка расслаблено, вместо того чтобы сильно сжимать ручку ракетки. В результате этот рубящий удар придает мячу обратное вращение. Такой удар используется главным образом тогда, когда надо нанести удар вблизи сетки по мячу, находящемуся ниже ее верхнего края.

Пропущенные удары с лета.

Прежде чем оправдывать пропущенные удары с лета тем, что, мол, противник посылал мячи с высокой скоростью или умело применял подкрутку, проанализируйте собственные действия. Может быть, вы стоите слишком близко к сетке? Опаздываете занять позицию для нанесения удара? Совершаете обычную ошибку, отрывая глаза от мяча, чтобы посмотреть на место, куда он должен быть направлен?

Если вы от природы сеточник, не стремитесь уходить на заднюю линию после того, как вас несколько раз обвели у сетки. У вас больше шансов на победу, нежели у игрока, предпочитающего удары по отскочившему мячу и вынужденного выполнять один за другим точные обводящие удары. Для вас было бы очень серьезной ошибкой вести противоестественную игру с задней линии. Постоянное давление на противника у сетки — вот в чем секрет вашего успеха.

Удар над головой

Удар над головой — это особый удар в высокой точке, похожий на выполнение плоской подачи.

Отличие его от подачи заключается в том, что он может выполняться из различных мест площадки и теннисист при его выполнении сам не подбрасывает мяч. Трудность точного выполнения удара нередко определяется тем, что мяч летит обычно по довольно крутой отвесной траектории и со все увеличивающейся скоростью, что значительно затрудняет правильный расчет своевременности момента удара. Поэтому непрерывное наблюдение за мячом вплоть до самого его соприкосновения с ракеткой приобретает особенно важное значение при выполнении удара над головой. Этот удар почти всегда является атакующим; причем мяч посылается на сторону противника с большой скоростью. Сравнивая удары над головой с подачей, можно отметить и особенности, облегчающие его выполнение. При подаче поле подачи имеет сравнительно небольшие размеры, подающий выполняет удар, располагаясь всегда у задней линии. При



ударе же над головой мяч может быть послан в любую точку площадки, причем в большинстве случаев с более близкого расстояния, чем при подаче.

По выполнению удар над головой похож на плоскую подачу. Так же, как и при подаче, ракетка во время замаха отводится вверх-назад, затем опускается за спину и, наконец, с большой скоростью выносится навстречу мячу. Производя замахи, игрок одновременно поворачивается боком к сетке и выставляет вперед левую ногу. В момент сближения ракетки с мячом тяжесть тела перемещается в направлении удара. Ракетка встречает мяч в наиболее высокой точке. Большое значение при выполнении подачи приобретает движение кисти; ее быстрое выпрямление в направлении удара дает возможность сообщить мячу большую скорость и послать его в намеченном направлении. После того как мяч отделился от ракетки, рука по инерции продолжает движение вперед-вниз.

Смэш - мощное оружие

Видный теннисист Билли Сидвелл неоднократно входил в состав сборной команды Австралии. Успешно выступал в соревнованиях, на Кубок Дэвиса и Уимблдонских турнирах, в играх на первенство Австралии, США и Германии.

В прыжке обычный игрок может достать значительно больше мячей, чем мог бы подумать. Происходит это потому, что прыжок чаще всего осуществляется инстинктивно. Дети, когда бывают чем-то довольны, подпрыгивают, чтобы выразить радость. И позвольте мне вам напомнить: когда вы хотите обратить внимание на что-то, вы безошибочно указываете на этот предмет, необязательно глядя на него. Вашей рукой и вашими пальцами руководит присущее вам чувство ориентации.

Отрыв от земли для удара по мячу над головой — это контролируемое движение, сочетающее естественное стремление человека подпрыгнуть и привычное желание показать на что-то.

Ваше естественное чувство координации времени и места подскажет вам, когда подпрыгнуть и в какой момент нанести удар по мячу. Сделаете вы это хорошо или так себе, в какой-то мере зависит от того, как много времени вы уделяете отработке этого удара и от того, насколько вы уверены в самом себе. Не проявляйте робости в выполнении удара над головой. Действуйте смело и по-настоящему пытайтесь «убить» этот мяч!

При смэше хватка может быть континентальной или восточной, с широко раздвинутыми пальцами. Выбирайте ту, которая вам больше подходит.

Удар справа над головой.

Его выполняют, стоя левым боком к сетке; головка ракетки, отдохавшая в левой руке, переводится в горизонтальное положение. Правая рука отводит ее дугообразным движением вниз и назад, как при подачах. Замах, движение вверх и вперед, сопровождение — такие же, как при подаче. Однако игрок должен не упускать из виду следующее серьезное различие: он не сам себе подбрасывает свободной рукой мяч для нанесения удара, а должен определить момент удара над головой по летящему на него мячу. Умение рассчитать время подскажет ему, на какой высоте произвести удар по мячу.

Удар выполняется всей поверхностью ракетки, но со слегка закрытой головкой. Это делается для того, чтобы произвести удар по опускающемуся под определенным углом мячу, дабы тот не вылетел за пределы площадки, но не настолько круто, чтобы угодить в сетку. Доводка кистью придает мячу максимальную скорость от контакта со струнной поверхностью ракетки.

Полное сопровождение мяча ракеткой имеет большое значение. В противном случае мяч просто отскочит от ракетки, и игрок лишается контроля за направлением полета мяча.

Отрыв от земли.

Если игрок достаточно проворен, он должен подпрыгнуть там, где это целесообразно, чтобы встретить мяч по возможности в наиболее высокой точке. Это дает ему много преимуществ. Он может послать мяч вниз под большим углом, чем если бы он оставался на земле, придать большую глубину и больший отскок. Прыжком он обеспечивает возможность нанести удар по нисходящему мячу, придать ему большую скорость и более точную адресность. И как бы парадоксально это ни звучало, в воздухе игрок имеет больше времени для подготовки к удару над головой, нежели на земле: он может, если необходимо, отклониться назад, чтобы улучшить позицию для смэша и не потерять при этом равновесия. И в воздухе ему легче, чем на земле выбрать момент для нанесения наиболее результативного удара.

Прыжок.



Правильная техника выполнения прыжка для смэша напоминает движение пантеры, бросающейся на свою жертву. Когда вы видите, как мяч, посланный противником, описывает высокую дугу, вы, подобно готовой к прыжку пантере, внимательно следите за направлением полета мяча и рассчитываете момент для совершения энергичного прыжка. Для этого вы отталкиваетесь правой ногой, которая отведена назад и на которую почти полностью переносится тяжесть тела. Вы взлетаете с резко поднявшейся вверх левой ногой, которая естественно сгибается в колене для обеспечения равновесия, а затем выпрямляется по мере того, как вы приземляетесь именно на нее. Вкладывайте больше пружинистости в прыжок для того, чтобы подняться выше в воздух и тем самым получить больше времени для подготовки к нанесению сокрушительного удара по мячу.

Какие бывают свечи?

Большинство теннисистов выполняют свечу каждый в своей манере. Одни предпочитают высокую, другие — с более низкой траекторией; некоторые любят верхнюю подкрутку, другие — заднюю; иные наносят плоский удар, который вообще не придает никакого вращения мячу.

Если вам известен стиль выполнения свечи вашим противником, вы сможете предвидеть его удар и поэтому располагать достаточным временем для подготовки смэша. Если вы не знакомы с манерой игры противника, то постарайтесь как можно быстрее определить его метод выполнения свечи. Его замах подскажет, намерен ли он послать мяч высоко над сеткой или сделать полусвечу.

Вы должны проанализировать полет мяча на протяжении первых шести метров, что составляет примерно половину расстояния от задней линии до сетки. За это время вам надлежит определить, делать ли вам прыжок для смэша с занимаемой вами позиции или отбежать назад.

Удар над головой слева.

Ракетка выносится прямо назад, с рукой поперек корпуса без какой-либо петли, которая нецелесообразна для этого удара. Занося ракетку назад над левым плечом, смотрите на мяч над правым плечом. Никогда не поворачивайтесь спиной к мячу. Чтобы вынести ракетку вперед для смэша, делают петлеобразное движение по дуге.

Смэш слева — легкий удар, поскольку он является более естественным движением, чем смэш справа. Ведь значительно удобнее передвинуть руку поперек груди и отбросить ее снова, чем отвести ее от корпуса и выдвинуть вперед. Поэтому не бойтесь смэша слева.

Причины неудавшихся смэшей.

Опытный теннисист должен быть в состоянии выполнять точные смэши в течение всего дня. Наиболее распространенными причинами неудавшихся смэшей являются отсутствие у игрока уверенности в себе, ошибочное слежение не за мячом, а за противником, и стремление получить чересчур много от смэша.

Уверенность в себе — это личная проблема каждого. Игрок может добиться уверенности в выполнении смэша только в результате упорных тренировок по оттачиванию этого удара.

Стремление получить слишком много от смэша — серьезная ошибка. К таким же ошибкам относятся попытки применить верхнюю или заднюю подкрутки, а также чересчур крутой угол при ударе в различные части корта. Полагайтесь на выполнение смэша плоским ударом ракетки, не стремитесь давать мячу подкрутку. Тем самым вы можете сосредоточиться на придании мячу большей мощи и скорости, высокого отскока.

Точность попадания.

Контролируемый смэш можно направить в любую часть корта. Разверните левое плечо в том направлении, куда хотите послать мяч, обеспечьте ему полное сопровождение, и вы точно попадете в цель. Если же сопровождения не будет, мяч вероятнее всего полетит в непредсказуемом направлении.

Исключением из сказанного являются лишь случаи, когда вы используете кисть для подрезки или подкрутки мяча. Этот удар не рекомендуется обычным игрокам, поскольку для его выполнения требуется почти безошибочная точность. Такой удар должен быть безукоризненным, чтобы мяч не угодил в сетку или не вылетел за пределы корта. Даже для первоклассных спортсменов самое надежное средство обеспечения точных смэшей — это плоские сильные удары.

Никогда не прибегайте к смэшу без хорошей разминки. Удары над головой — это мощные, тяжелые удары, в которых участвуют мышцы брюшного пресса, спины и плеч. Для чемпиона смэш — самый легкий способ выиграть очко, а для начинающего — самый трудный в теннисе удар. Теннисные звезды широко пользуются смэшами, выполняют их с такой силой, что мяч при отскоке вылетает за ограждение. Лидеры в таких ситуациях бьют по мячу под любым углом, причем навывлет. Новички же выполняют смэш или слишком



сильно или недостаточно сильно, пятясь назад или наталкиваясь на мяч. Причина состоит в том, что рядовые любители пользуются смэшем значительно реже, чем другими ударами. Поэтому новички должны во время тренировок как можно больше работать над смэшами, и тем самым компенсировать недостаточное их использование во время матча. Удар следует производить, когда мяч находится впереди головы на расстоянии около 30 см. Координация зависит от ритмичности замаха. Единственное различие между подачей и ударом над головой — это наклон струнной поверхности ракетки в момент соприкосновения с мячом. Полная уверенность в смэше благоприятно воздействует на всю вашу игру и значительно деморализует вашего соперника.

Удар "свечой"

Ударом «свечой» называется такой удар, при котором мяч посылается высоко над сеткой. Удар этот в основном защитный, используется он обычно против игрока, приблизившегося к сетке. В некоторых случаях он может быть применен и для выигрыша времени с целью восстановления позиции на площадке. Техника удара «свечой» похожа на выполнение обычного удара справа или слева. Меняется в основном только направление полета мяча, который при ударе «свечой» должен быть направлен вперед-вверх.

Для обводки игрока, приближающегося к сетке, наиболее эффективным является крученный удар «свечой», при нем мяч сравнительно быстро летит и особенно быстро отскакивает. Если противник не успевает произвести ответный удар над головой с лета, то принять мяч после очень быстрого отскока будет также трудно. Хорошо выполненный удар «свечой» один из самых трудных ударов в теннисе. При нем мяч должен направляться особенно точно: малейшая ошибка в направлении удара — и противник выиграет очко атакующим ударом над головой.

Двукратный победитель Уимблдонского турнира, обладатель титулов чемпиона Австралии и чемпиона Франции австралиец Лью Хоад прославился еще совместными выступлениями в паре со своим знаменитым соотечественником Кеном Розуолом. Равных им не было в мире. В 18-летнем возрасте они стали, чемпионами Австралии в парных, играх, а потом, до перехода в профессионалы, успели завоевать звание чемпионов США, Франции и выиграть Уимблдон.

Молодые, и притом хорошие, игроки склонны считать свечу оружием посредственностей. Они предпочитают «качать» мяч даже тогда, когда «выбиты» за пределы корта, а противник окопался у сетки. Видимо, желание и умение пользоваться свечой приходят с возрастом. Ведь это факт, что профессионалы прибегают к свече значительно чаще, нежели любители.

Свечи бывают двух видов: атакующие и защитные.

Атакующая свеча обычно применяется, когда противник находится близко к сетке, а вы получили низкий и короткий мяч. При этой свече удар струнной поверхностью ракетки наносится плоско и немного снизу, чтобы мяч пролетел над сеточником вне досягаемости и приземлился у задней линии. Требуются максимальное соприкосновение струн с мячом и точность, причем даже в большей степени, чем при ударе с отскока. Если свеча хорошо выполнена и была замаскирована, у противника мало шансов на то, чтобы успеть отбежать назад и отбить мяч. Но если даже он это сделает и вернет мяч тоже свечой, у сетки, в ожидании завершающего удара с лета, уже будете хозяйничать вы.

Некоторые теннисисты пытаются делать верхнюю подкрутку мяча в свече. Мой совет — забыть про это. Хотя я сам применяю сильную верхнюю подкрутку при ударе с отскока, однако никогда не делаю этого в свече. Я понимаю, что при крученой свече сопернику почти невозможно взять мяч у задней линии из-за быстрого, высокого и далекого отскока. Но процент таких удачных крученых свечей не велик и не оправдывает затрачиваемых усилий.

Атакующую свечу надежнее всего выполнять жесткой кистью. Ракетка бьет по мячу снизу достаточно быстро и посылает его над сеточником не очень высоко, но так, чтобы тот даже в прыжке не мог его достать. Если сеточник правша, то наиболее неприятен ему мяч над левым плечом. Туда и надо целиться.

В затяжных изнурительных матчах свечи тактически оправданы. Они помогают изматывать противника даже в том случае, когда тот хорошо прыгает и владеет смэшем. Ну а уж если противник слабо выполняет удар над головой, тут, как говорится, сам бог велит использовать свечу.

Защитная свеча применяется игроком в тех случаях, когда он совершенно выбит из колеи и лишь с трудом дотягивается ракеткой до мяча. Возможно, он оказался далеко за пределами корта и находится в таком отчаянном положении, что, кроме свечи, любой другой удар будет самоубийством. Поэтому спортсмен посылает мяч высоко над кортом, чтобы получить время оправиться.

Будет неплохо, если мяч после свечи приземлится где-нибудь в пределах метра от задней линии. Конечно, в девяти случаях из десяти соперник отбежит назад, подождет отскока мяча и применит смэш. Но тем временем автор свечи успеет занять более выгодную позицию. Он не только выбрался из отчаянного положения, но и успел сделать передышку. Хотя он еще полностью не избавлен от беды, но теперь получает



шанс вернуть противнику мяч после смэша и фактически начать борьбу за очко заново.

Владение свечой приходит с практикой, и неплохо, когда кто-нибудь из друзей побьет вам под правую и левую руку сильные мячи с отскоком в глубину и по углам, заставляя вас бегать и поднимать мяч в воздух свечой.

Защитная, как и атакующая, свеча станет легкой добычей для сеточника, если будет плохо просчитана и коротка. Упорное совершенствование свечи всегда окупится.

Что касается направления свечи, то целесообразнее всего посылать ее по диагонали корта. Это даст вам дополнительно 1,5 м и возможность бить по мячу несколько сильнее и выше.

Свеча всегда требует учитывать погодные условия. Ее легче контролировать, посылая против ветра, нежели по ветру. А если солнце бьет в глаза сопернику, то обязательно используйте это преимущество и почаще направляйте ему свечи.

Удар с полутскока

Удар, с помощью которого мяч отбивается в низкой точке тотчас после его соприкосновения с площадкой, называется ударом с полутскока. Этот технический прием почти всегда вынужденный; им пользуются в тех случаях, когда игрок оказался застигнутым там, откуда он уже не может успеть приблизиться к мячу для удара с лета и не может отойти для выполнения обычного удара после отскока. Трудность выполнения удара с полутскока заключается особенно в том, что для правильной подставки ракетки необходимо исключительно точно рассчитать место падения мяча. Направление полета мяча при ударе с полутскока регулируется главным образом наклоном ракетки. Положение ног и туловища по отношению к сетке при ударах с полутскока такое же, как и при основных ударах справа и слева в низкой точке. Значительное сгибание ног помогает избежать большого наклона туловища, который обычно затрудняет правильное выполнение удара.

Укороченный удар

«Укороченным» ударом называется такой удар, при котором мяч, перелетев сетку, тут же приземляется и имеет низкий отскок. В большинстве случаев при укороченном ударе мяч получает обратное вращение, т. е. такое же вращение, как и при обычном резаном ударе. Чем ближе падает мяч от сетки и чем ниже его отскок, тем эффективность укороченного удара выше. «Укороченный» удар может быть выполнен справа и слева как по отскочившему мячу, так и по мячу с лета. Выполнение «укороченного» удара должно быть неожиданным, так как иначе противник успеет приблизиться к сетке и хорошо отбить мяч атакующим ударом. Хорошо выполненный «укороченный» удар может привести к выигрышу очка.

Частое использование «укороченного» удара оказывается обычно целесообразным во встрече с противником, который недостаточно хорошо играет у сетки. С помощью «укороченного» удара теннисист может вызвать противника к сетке, вопреки желанию последнего.

