



В.Л. Гороховский
В.Е. Романовский



БОЛЬШОЙ ТЕННИС

ДЛЯ ВСЕХ И КАЖДОГО

Планета Спорт

В. Л. Гороховский, В. Е. Романовский

**БОЛЬШОЙ
ТЕННИС:
для всех
и для каждого**

Ростов-на-Дону

«Феникс»

2004

ББК 75.713
Г 70

Гороховский В. Л., Романовский В. Е.

Г 70 Большой теннис: для всех и для каждого. — Ростов н/Д: Феникс, 2004. — 352 с. (Серия «Планета Спорт».)

В предлагаемой читателям книге даны рекомендации по разным вопросам подготовки теннисистов, приведены мнения выдающихся теннисистов XX столетия по самым разным аспектам игры.

Книга рассчитана как на начинающих игроков, так и уже имеющих определенный опыт теннисистов и их наставников.

В конце книги, как приложение, приведены нормативные акты, которые определяют правила игры.

ISBN 5-222-04530-7

ББК 75.713

© Гороховский В. Л., Романовский В. Е., 2004

© Оформление, изд-во «Феникс», 2004

Предисловие

Не только тот действительно спортсмен,
Кто разорвал печальной жизни плен;
Он знает мир, где дышит радость пенясь:
И детского крокета молотки,
И северные наши городки,
И дар богов — великолепный теннис!..

О. Мандельштам

Теннис...

Пожалуй, его можно отнести к тому виду спорта, познакомившись с которым однажды, остаешься навеки верным его поклонником. Говорят, что взяв один раз в руки теннисную ракетку, можно подружиться с ней на всю жизнь.

Лично я только могу подтвердить эти выводы. Начав играть в теннис в далекие послевоенные 50-е гг. ушедшего XX века, я так и остаюсь верен ему уже более полувека и до сих пор не могу расстаться с ракеткой.

В те времена у нас был только «любительский спорт». Не было, как сейчас, профессиональных теннисистов с огромными, в нашем понимании, гонорарами за выступления. В то же время были прекрасные игроки, получавшие удовольствие от самой игры и радовавшие своей игрой других.

Среди тех, кто пришел вместе со мной делать первые шаги в теннисе, были и принесшие славу советскому теннису: мой одноклассник Виктор Анисимов стал пятикратным абсолютным чемпионом России, а Вера Трошкина — семикратной абсолютной чемпионкой России.

Для них теннис стал своего рода профессией.

Мне приходилось слышать, что строгими судьями в спорте становятся спортсмены, не достигшие больших

вершин. Я бы еще добавил: не посвятившие всю жизнь данному виду спорта, но и не захотевшие с ним расстаться. Я стал одним из 182 судей, кому, по данным энциклопедии тенниса России, в период с 1934 по 1991 г. было присвоено звание судьи Всесоюзной категории. Нельзя сказать, что теннис — это только игра. Скорее всего, это и образ жизни и даже особая планета.

В настоящее время теннис идет семимильными шагами по планете, а «теннисная болезнь» превратилась в эпидемию. По данным Международной федерации тенниса, количество спортсменов в этом виде спорта ежегодно увеличивается в среднем на 6 %. Таких темпов еще не достигал ни один вид спорта.

Турниры юных и взрослых любителей и профессионалов идут практически круглый год. Нельзя найти и недели в году, чтобы не проходили яркие теннисные спектакли в различных уголках мира. Главные телекомпании мира еженедельно транслируют откуда-нибудь очередное теннисное представление с участием «звезд» мирового тенниса. Можно сказать, что «теннисный театр» работает без антрактов круглый год, доставляя удовольствие своим поклонникам.

В нашей стране процесс развития тенниса набирает невиданную до сих пор силу. Растут ряды не только игроков, но и болельщиков.

Я находился на трибуне Спорткомплекса Олимпийский рядом с группой молодых ребят во время проведения игр на «Кубок Кремля». В это время на корте был Евгений Кафельников, а молодые болельщики подбадривали хором своего кумира:

Не пойдем мы на футбол, а пойдем на теннис,
Потому что есть у нас Кафельников Женя.

Нельзя сказать, что успехи современного тенниса России возникли на пустом месте. Советская школа тенниса пронизана нынешними успехами российских теннисистов. Впервые «Кубок Девиса» стал трофеем российских

Предисловие

теннисистов, а на мировой арене среди «звезд» появилось немало имен российских спортсменов, которые успели покорить вершину «Большого шлема» в Австралии, Франции, США, Англии.

Что такое «Большой шлем», почему в теннисе счет в соревнованиях ведется как ни в одном другом виде спорта, можно узнать из этой книги, которая поможет как начинающему спортсмену, так и болельщику понять многие стороны тенниса.

В своей книге «Играй в свою игру» одна из лучших теннисисток СССР, известный телекомментатор Анна Дмитриева написала:

«Я не хочу никого убеждать: играйте в теннис и только в теннис. Когда кто-то всерьез доказывает, что нет ничего прекраснее, чем его любимый вид спорта, мне становится просто скучно».

Но если уж вы выбрали теннис, то вам будет интересно узнать его историю, правила игры и проведения соревнований, как правильно выбрать ракетку и мячи, как овладеть техническими и тактическими приемами игры и научиться побеждать...

Глава 1

ИЗ ИСТОРИИ РАЗВИТИЯ ТЕННИСА

Первые упоминания об игре, подобной теннису, были обнаружены историками еще в Древнем Риме и в Древнем Египте, хотя точно не установлены даже примерная дата и место появления тенниса как вида спорта.

Совершенно достоверно, что уже в XIII веке во Франции была игра в маленький мячик, который необходимо было ладонью перебрасывать через сетку. Эта игра называлась: «же де пом» (игра ладонью).

Также достоверно известно, что в XV веке, в 1480 г., король Франции Людовик XI распорядился, чтобы мяч для этой игры, который первоначально делался из лоскутков материи или конского волоса, стали обтягивать сверху кожей или шерстью, а на руках игроков появились кожаные перчатки.

Затем кто-то впервые попробовал отражать летящий мяч не ладонью, а широкой палкой. Так в XVI веке появились первые ракетки, представляющие собой круг с натянутыми веревками.

В Париже один за другим открывались специальные залы игры, получившей название «трипо». Такие залы оборудовались с большой роскошью и никогда не пустовали.

Английский путешественник, посетивший Францию тех времен, писал в своих путевых заметках, что во Франции больше игроков в «же де пом», чем пьяниц в Англии.

Вскоре игра пересекла пролив Ла-Манш и оказалась в Англии, где получила название, известное и в наше

время: «теннис» (возможно, от французского слова «tenez» — вот вам, берите).

Ученые труды историков того времени и произведения виднейших литераторов свидетельствуют, что в этой игре находили забаву и Генрих VIII, и многие из Людовиков, и сиятельные вельможи, приближенные к королевским дворам.

Предложено им — так гласит приказ —
Отбросить прочь все перья и причуды,
И прочую такую чепуху.
Французские дуэли и петарды,
Издевки над людьми умнее их.
Лишь на основе мудрости заморской
Страсть к теннису и длинные чулки...

Уильям Шекспир, «Генрих VIII»

У Шекспира (1564—1616) часто упоминается в пьесах теннис, как метафора человеческой судьбы («Перикл»):

Бушующее море что огромный корм,
Где слабый человек — лишь мяч,
Которым волны и вода
Играют страшный матч...

Теннис Шекспир сравнивает с военной битвой, соревнованием, в котором разыгрываются корона и судьба страны;

Во Франции мы сет сыграем,
И будет ставкою отцов корона...

Эта метафора из трагедии «Генрих V» повторяется и в «Короле Иоанне», где борьба за королевскую власть сравнивается с теннисным матчем.

Первое официальное сообщение о состоявшемся теннисном матче появилось на страницах английского журнала «Спортинг мэгэзин» в начале XIX века. Лаконичный отчет гласил:

«Кошелек в 100 гиней разыгрывался в мае 1816 г. между Коксом, мастером теннисного корта Лондона, и Маркезио, мастером теннисного корта Турина, и был выигран последним после трех дней игры».

В те времена игра в теннис велась прежде всего на деньги, а долги проигравших теннисистов взыскивались даже по суду. Короли и вельможи могли выиграть или проиграть большие суммы.

Как правило, игра шла на крупную монету, называемую в обиходе «корона», номиналом в 60 су. Такая монета разменивалась на четыре более мелкого достоинства — по 15 су, каждая из которых являлась стоимостью одного из четырех очков гейма. Эта игра на интерес породила и пятнадцатибальную систему теннисного счета: 15, 30, 45 и 60.

В настоящее время спортивные комментаторы и судьи говорят: «сорок», а не сорок пять. Просто так звучит короче и энергичнее. Но еще в конце XIX века во Франции отсчитывали «сорок пять». Изменению сета способствовало и «обесценивание» счета «сорок пять», когда он лишился денежного подкрепления.

Исследуя историю счета очков на «пятнадцать», Борис Алексеевич Ульянов, известный в прошлом московский теннисист и автор многих книг по теннису, приходит к следующему заключению:

«Существует счетная система, называемая «шестидесятикратной», возникновение и происхождение которой относится, вероятно, ко временам вавилонской культуры (начало II тысячелетия, 539 г. до н. э. на территории современного Ирака). В этой системе начальной мерой была не единица, а шестьдесят единиц. Эта система служила для измерения углов и счета времени. Так, в последнем, например, принимается за единицу час (60 мин), а не одна минута. Меньшие величины выражаются в ней дробью по отношению к шестидесяти. По своему характеру теннисный счет является в основном шестидесятикратной системой, в которой обнаруживается примитивная форма деления целого на четыре части».

И легенда о монетах в 15 су, и исследования Ульянова как-то объясняют принятый в теннисе счет. Но следует заметить, что такая система счета в современном спорте присуща только теннису.

Если говорить об истории развития тенниса с указанием имен известных спортсменов, то следует вернуться к упомянутому в первой заметке о теннисе Филиппу Коксу. Уже 25 июля 1819 г. он доказал свое превосходство в матче, длившемся три дня, над чемпионом Франции Шарьером. Болельщиков восхищала его игра, о нем складывались легенды, а между собой его именовали Старым Коксом.

Так длилось 10 лет. Летом 1829 г. непобедимого Кокса разгромил француз Эдмон Барр, который после этого в течение многих лет удерживал славу величайшего игрока Старого Света, не имея себе равных до 60-летнего возраста.

Со временем постепенно менялись характер и облик игры.

Обобщив правила старого тенниса, майор индийской службы англичанин Уолтер Уиннфилд предложил новую игру «сферистина», позволявшую играть в нее мужчинам и женщинам без ограничения возраста, получив 24 февраля 1874 г. на нее патент.

Но уже через год правила новой игры были дополнены и изменены, а сама игра получила название «лаун-теннис» («теннис на лужайке», или «травяной теннис»), что предусматривало игру на траве под открытым небом в отличие от старого тенниса, в который играли в залах на деревянных полах.

Со временем появились корты с различным покрытием как под открытым небом, так и в крытых залах, а название сократилось до одного слова «теннис».

В июне 1877 г. на площадках Всеанглийского крокет-клуба в Уимблдоне состоялся официальный турнир, ставший точкой отсчета современного тенниса.

О популярности тенниса говорит тот факт, что он был включен в число всего двенадцати видов спорта в про-

грамму первых Олимпийских игр 1896 г. в Афинах, в которых принимали участие только мужчины.

Первым олимпийским чемпионом стал англичанин Дж. Болэнд, победивший в одиночном разряде грека Д. Касдаглиса — 7:5, 6:4, 6:1, а в парном разряде он победил с немцем Фрицем Трауном также греческую пару Касдаглис—Петрококкинос со счетом 6:2, 6:4.

На вторых Олимпийских играх в 1900 г. в Париже выступали мужчины и женщины в одиночных соревнованиях, мужчины в парах и впервые разыгрывался микст (смешанный разряд).

Третья Олимпиада проходила в США в г. Сент-Луис в 1904 г., на которой теннисные награды разыграли между собой американские спортсмены.

Впервые на четвертой Олимпиаде в Лондоне в 1908 г. определялись победители как на открытых, так и на закрытых кортах.

На пятой Олимпиаде 1912 г. в Стокгольме повторилась та же система проведения игр на открытых и закрытых кортах отдельно: одни летом, а вторые зимой, а чемпионами игр провозглашались как летние, так и зимние победители.

Шестая Олимпиада 1916 г. не проводилась из-за первой мировой войны.

Но на седьмой Олимпиаде 1920 г. в Антверпене и восьмой 1924 г. в Париже теннис впервые был представлен во всех пяти разрядах: одиночные мужские и женские, парные мужские и женские, смешанные пары. Парижская Олимпиада стала на долгий срок для теннисистов последней. В 1926 г. возник конфликт между Олимпийским комитетом (МОК) и Международной федерацией тенниса (ИТФ) по поводу статуса тенниса. МОК считал теннис профессиональным видом спорта, а Олимпийские игры проводились только среди любителей. Таким образом, теннис был отлучен от участия в Олимпиадах.

После этого неоднократно поднимался вопрос, чтобы вернуть теннисистов в олимпийское движение, но только в 1968 г. в Мехико в составе Олимпийских игр был

организован турнир по теннису. На этом турнире впервые и довольно успешно выступили наши соотечественники. В. Коротков занял 3-е место в одиночных соревнованиях, а в паре с А. Волковым так же стал бронзовым призером. В смешанной паре З. Янсоне и В. Коротков стали победителями игр.

Казалось, что Мехико вернуло теннис в программу Олимпиад, но эту инициативу не поддерживали столицы последующих Олимпийских игр еще в течение двадцати долгих лет.

Только на Олимпиаде 1988 г. теннис вновь обрел свое гражданство. СССР представляли семь ведущих наших спортсменов: Н. Зверева, Л. Савченко (Нейланд), А. Волков, Л. Месхи, А. Чесноков и А. Черкасов. Хотя они не привезли медалей, но осуществили принцип олимпийцев: «главное — участие».

На Олимпиаде 1992 г. в Барселоне наши теннисисты впервые вошли в число призеров: А. Черкасов в одиночном разряде и Наталья Зверева и Лейла Месхи в парном разряде стали бронзовыми призерами. Но, как сказал президент МОК Х. А. Самаранч: «Обладатель любой олимпийской медали — незабываемый герой мирового спорта».

Настоящим триумфом российского тенниса стала Олимпиада 2000 г. в Сиднее: Е. Кафельников стал чемпионом, а Е. Дементьева получила серебряную медаль в одиночном разряде.

Олимпийская хронология далеко не отражает этапы развития и историю тенниса, а только демонстрирует его место в спорте в целом.

Теннис был одним из первых в любительском спорте, а затем смог задать тон и в профессиональном. В настоящее время это один из видов спорта, где выплачиваются за участие наибольшие гонорары.

Есть у тенниса и чемпионат мира, но не официальный, и масса других турниров. Наиболее значительными турнирами считаются турниры «Большого шлема», в который входят открытые чемпионаты Австралии, Великобритании (Уимблдонский турнир), Франции и США.

Символический приз «Большой шлем» присуждается спортсмену, выигравшему в течение года все четыре первенства. Лишь единицы покорили эту вершину.

Первым обладателем «Большого шлема» стал американский теннисист Д. Бадж в 1938 г. Только спустя 24 года, т. е. в 1962 г., «Большого шлема» был удостоен австралиец Р. Лейвер, он же в 1969 г., играя с участием профессионалов, повторно добыл «Большой шлем» и стал пока единственным в истории тенниса двукратным обладателем «Большого шлема» в одиночном разряде.

В своей книге «Как побеждать в теннисе» Р. Лейвер пишет: «Мне кажется, что повторить успех, которого добился я в 1969 г., не сможет ни один профессионал в мире».

Пока это утверждение никто не опроверг.

У женщин обладателями «Большого шлема» в одиночном разряде становились американка М. Конноли (1953 г.) и австралийка М. Смит-Корт (1970 г.). Последней победительницей всех четырех турниров «Большого шлема» удалось стать Штеффи Граф (Германия) в 1988 г.

Есть «шлемоносцы» и в парных разрядах:

- в мужском парном разряде австралийцы Ф. Седжмен и К. Мак-Грегор (1951 г.);
- в женском парном разряде — бразильянка М. Буэно (1960 г.), которая выиграла открытый чемпионат Австралии в паре с англичанкой К. Трумэн, а три других чемпионата, в паре с американкой Д. Хард;
- микст — австралийская пара К. Флетчер и М. Смит-Корт (1963 г.), а также О. Дэвидсен (1967 г.), партнершей которого в чемпионатах Великобритании, Франции и США была американка Б. Д. Кинг, а в открытом чемпионате Австралии — его соотечественница Л. Тернер.

С 1990 г. Международная теннисная федерация, под эгидой которой проводится серия турниров «Большого шлема», ввела дополнительный 5-й турнир «Большого шлема» — Кубок «Большого шлема», в котором участвуют 16 лучших спортсменов, имеющих лучшие резуль-

таты (наибольшее число очков) в турнирах «Большого шлема». Призовой фонд этого турнира — 6 миллионов долларов — самый крупный за всю историю тенниса. Из наших теннисистов принимали участие в этом турнире А. Черкасов, А. Волков и Е. Кафельников.

Весьма престижна победа в каждом из турниров «Большого шлема», но в первую очередь — в Уимблдонском турнире. Этот турнир считается неофициальным первенством мира на травяных кортах. Свою историю Уимблдон начал с 1877 г., когда еще не проводились Олимпийские игры. Соревнования проводятся в пяти разрядах, а также для юниоров (возраст до 21 года) и ветеранов (старше 45 лет).

Первым россиянином на Уимблдоне был в 1920 г. Артур Макферсон. Среди юниоров впервые выступили в 1958 г. А. Дмитриева, которая стала победительницей турнира, и А. Потанин, дошедший до финала соревнований.

Лучшими достижениями российских теннисистов на Уимблдоне были:

Второе место А. Метревели (1973 г.) и О. Морозовой (1974 г.), второе место в миксте О. Морозова — А. Метревели (1970 г.), в соревнованиях юниоров побеждали наши девушки Н. Чмырева и Н. Зверева, а в 1990 г. в парном разряде Н. Зверева и Л. Савченко стали чемпионами.

Открытое первенство Франции проводится с 1891 г. Первоначально соревнования проводились на различных стадионах, а с 1928 г. — на кортах стадиона «Ролан Гаррос», названного в честь летчика Р. Гарроса (1888—1918 гг.), погибшего во время первой мировой войны.

Российские теннисисты участвуют в этих соревнованиях с 1913 г. Первым был П. Сумароков-Эльтон, сильнейший в России в 10-х гг. прошлого столетия, восьмикратный чемпион страны. Но он проиграл в первом же туре будущему финалисту соревнований.

В 1966 г. С. Лихачев стал полуфиналистом в парном разряде. Н. Зверева (1988 г.) вышла в финал в одиночном разряде, а в 1992, 1995 и 1997 г. становилась победитель-

ницей в парном разряде, победив всего в турнирах «Большого шлема» в парном разряде 20 раз.

В 1971 г. Т. Лейус стал победителем в миксте. А. Метревели (1972 г.) дошел до полуфинала в одиночном разряде. О. Морозова (1974 г.) достигла финала, а в паре с К. Эверт (США) победила в парном разряде.

Е. Кафельников стал победителем в одиночном и парном разряде в 1996 г., а в 1997 г. вновь стал победителем в парном разряде с чехом Д. Вацеком.

Открытое первенство Австралии впервые было разыграно в 1905 г. только в мужском одиночном и парном разрядах, а женщины стали принимать участие только с 1922 г.

Наши спортсмены впервые дебютировали в первенстве Австралии в 1966 г. (Т. Лейус). Первое успешное выступление было в 1971 г. А. Метревели и О. Морозова, победив в турнирах в пяти австралийских штатах, были провозглашены сильнейшими теннисистами мира среди любителей. В 1972 г. А. Метревели дошел до полуфинала первенства Австралии в одиночном разряде. О. Морозова (1975 г.) играла в финале в парном разряде. В том же 1975 г. Н. Чмырева победила в юношеском первенстве Австралии.

В 1999 г. Е. Кафельников выигрывает открытый чемпионат Австралии в одиночном разряде, а в следующем году доходит до финала.

Свою историю открытое первенство США начинает с 1884 г. Сначала игры проводились в различных городах, а с 1968 г. — только в Нью-Йорке.

Российские теннисисты участвуют в первенстве США с 1970 г. (В. Коротков, М. Крошина, А. Метревели и О. Морозова) и становились чемпионами в парном разряде: М. Крошина и О. Морозова (1971 г.), Н. Зверева, Е. Кафельников (1997 г.), а в 2000 г. чемпионом в одиночном соревновании стал М. Сафин.

Особое место в истории тенниса занимает Кубок Дэвиса — неофициальное командное первенство мира среди мужчин, которое разыгрывается с 1890 г. Основателем

этого соревнования является Дуайт Ф. Дэвис, предложивший в виде приза салатницу. Первоначально кубок разыгрывали команды Англии и США, но уже в 1921 г. Кубок оспаривали команды 13 стран, а в 1973 г. Кубок Дэвиса разыгрывали 53 страны из всех частей света.

В настоящее время участники разбиты на четыре зоны: азиатскую, американскую и две европейские («А» и «В»).

До 1972 г. победитель Кубка определялся в так называемом «челлендж-раунде», т. е. в финале играли обладатель Кубка и команда победительница межзональных соревнований, освобождая команду-победительницу от отборочных встреч. Но с 1972 г. все претенденты оказались в равных условиях и начинают соревнования с зонального турнира. Команда состоит из четырех теннисистов, которые проводят пять встреч (четыре в одиночном и одну в парном разряде). Победителем становится команда, выигравшая три и более встречи.

Наибольших успехов в Кубке Дэвиса добились команды Англии и США. Команда СССР — России участвует с 1962 г. В первой команде были М. Мозер (Киев), С. Лихачев (Баку), Р. Сивохин (Ростов-на-Дону), Т. Лейус (Таллинн). Команда выиграла первый матч у Голландии со счетом 5:0, но во втором уступила с таким же счетом команде Италии.

В 2002 г. команда России (Е. Кафельников, М. Сафин, М. Южный и А. Столяров) впервые завоевали Кубок Дэвиса.

Свой мировой командный кубок разыгрывают и женские команды: Кубок Федерации, учрежденный в 1963 г. в честь 50-летия ИТФ. В отличие от Кубка Дэвиса, он разыгрывается, начиная с полуфиналов, в течение недели в одной из стран — членов ИТФ по олимпийской системе. Каждый матч состоит из двух одиночных и одной парной встречи.

Впервые команда СССР (А. Дмитриева, Г. Бакшева, О. Морозова) выступила в этом соревновании в 1968 г. и дошла до 1/4 финала, где уступила команде Англии 0:3.

В 1988, 1990, 1999 и 2001 г. наша команда доходила до финала, но уступала в финале соперницам. В 2003 г. проиграла в полуфинале Франции в Москве.

С 1950 г. разыгрывался Кубок Галеа, учрежденный французской общественной деятельницей мадам де Галеа, полуфиналы и финал которого всегда проходили в г. Виши. В соревнованиях, проходивших по схеме Кубка Дэвиса, принимали участие теннисисты Европы в возрасте до 20 лет. Наши спортсмены принимали участие в этом турнире с 1958 г., а в 1969 г. А. Метревели и А. Иванов стали обладателями Кубка Галеа.

Решением ЕТА эти соревнования отменены с 1990 г.

Аналогичные соревнования — Кубок, учрежденный президентом Федерации тенниса Франции М. Суабо, проводились для девушек с 1965 по 1990 г. Финал проходил в городке Ле Туке. Наши спортсменки принимали участие в нем с 1965 г. и семь раз становились обладательницами этого Кубка. В состав команды в разные годы входили: О. Морозова, А. Еремеева, Р. Исланова (мать Марата и Динары Сафиных), З. Янсоне, Е. Изопайтис, М. Крошина, Е. Бирюкова, Е. Гранатурова, Н. Чмырева, Е. Елисеенко, Ю. Сальникова, Н. Медведева, Е. Брюховец, Н. Комлева.

С 1970 г. разыгрывается Кубок Васко Валерио в г. Леза, учрежденный итальянской федерацией тенниса в память о капитане команды, участвовавшей в розыгрыше Кубка Дэвиса. В этих соревнованиях принимают участие юноши до 18 лет.

Для девушек этой возрастной категории с 1972 г. разыгрывается в Испании Кубок принцессы Софии.

Шестнадцатилетние юноши разыгрывают с 1972 г. в г. Ле Туке Кубок Жана Боротва — победителя Уимблдонского турнира (1924, 1926 г.), а девушки с 1977 г. разыгрывают Кубок Гельветии.

Четырнадцатилетние юноши с 1979 г. разыгрывают Кубок дель соль («Кубок Солнца»), финал которого проходит в Барселоне, а девушки — Кубок Европы, учрежденный в 1981 г. Европейской теннисной ассоциацией.

Все эти кубки разыгрываются в летнее время, а в зимний период проводятся молодежные кубки Европы так же в трех возрастных категориях: 14, 16 и 18 лет.

С 1991 г. Европейская федерация тенниса проводит турнир «Мастерс» среди юношей и девушек 14 и 16 лет по результатам минувшего года и определяет «игрока года». В 1994 г. «игроками года» стали четырнадцатилетние Анна Курникова и Артем Дерипаско, а в 1997 г. «игроками года» были признаны Лина Красноруцкая и Елена Бовина, которые теперь известны как ведущие теннисистки России.

Наряду с вышеперечисленными кубками для юношей и девушек проводятся соревнования мирового масштаба с присвоением звания чемпиона мира.

У девушек чемпионками в одиночном разряде были А. Курникова (1995 г.) и Н. Зверева (1997 г.), а в парном разряде — Л. Савченко (1983 г.), Л. Месхи (1986 г.) и Н. Медведева (1987 г.).

Кстати, об Анне Курниковой, которая стала теннисной мишенью многих журналистов, не всегда объективно пишущих об ее успехах. Анна стала чемпионкой Европы и мира среди девушек в 1995 г., в 1998 г. — 10-я в мировой классификации, а в 2002 г. — 8-я в одиночном разряде, полуфиналистка Уимблдонского турнира 1997 г., четвертьфиналистка Открытого чемпионата Австралии 2001 г. В парных соревнованиях за свою карьеру побеждала в турнирах WTA (женский профессиональный тур) 15 раз.

Мировой молодежный кубок разыгрывается для 14-летних теннисистов с 1981 г., а для 16-летних юношей и девушек — с 1985 г.

С 1950 г. проводится мировой личный турнир в одиночных и парных разрядах для юношей и девушек 14, 16 и 18 лет в Майами (США) — Апельсиновый кубок.

Во всех перечисленных крупных турнирах европейского и мирового масштаба выступают российские теннисисты и показывают хорошие результаты.

Официальный командный чемпионат мира среди теннисистов-профессионалов разыгрывается ежегодно с

1978 г. в Дюссельдорфе (Германия). В нем принимают участие восемь команд, отобранных по результатам двух лучших игроков из одной страны. Семь команд, имеющих наивысший суммарный рейтинг по итогам АТП-тур — турнира Ассоциации теннисистов-профессионалов за минувший год и восьмая команда по уайльд-карт от Оргкомитета чемпионата разбиваются на две группы по четыре команды, которые по круговой системе выявляют победителей. Победители групп встречаются в финале, выявляя чемпиона.

В состав каждой команды входят минимум три и максимум четыре теннисиста. Каждый матч между командами состоит из трех встреч — двух одиночных и одной парной. Участвуя в этом чемпионате, наши теннисисты пока не выходили в финал.

Из истории тенниса нельзя выбросить и проводившийся с 1969 по 1983 г. личный чемпионат Европы среди любителей. В этих соревнованиях теннисисты СССР участвовали практически во всех финалах, а нередко разыгрывали звание чемпиона между собой. А. Метревели был шестнадцатикратным чемпионом Европы, в том числе 6 раз в одиночном разряде. О. Морозова становилась чемпионкой 21 раз, в том числе 4 раза в одиночном разряде.

По результатам личных встреч участников определялась команда — победительница первенства Европы. Все годы, за исключением 1978 г., побеждала команда СССР.

С 1936 г. разыгрывается командный чемпионат Европы среди мужчин. Первоначально он назывался «Королевский кубок», учрежденный королем Швеции, а с 1986 г. — командный чемпионат Европы. В начале розыгрыша проводятся соревнования в дивизионах (группах), а затем восемь сильнейших команд разыгрывают звание чемпиона. Теннисисты из России принимают участие в этом чемпионате с 1979 г., наивысшее достижение — 2-е место.

С 1986 г. проводится командный чемпионат Европы среди женщин по той же схеме, что и у мужчин. Наши

женщины дважды становились первыми: в 1989 г. (Л. Месхи, Н. Медведева, Н. Зверева, Л. Савченко), победив сборные Голландии (3:0), Франции (2:1) и в финале — Англии (2:1), и в 1990 г. (Н. Медведева, Е. Брюховец, Н. Макарова), победившие команды Франции (2:1), Швеции (3:0) и Англии (2:1).

На протяжении всего календарного года идут серии турниров мужского профессионального тура, проводимого АТП — Ассоциацией теннисистов-профессионалов. Такие соревнования проводятся с 1970 г. С 1998 г. ежегодно проводится 77 таких турнира (без учета турниров «Большого шлема») в 34 странах мира, в том числе:

- в Европе — 42;
- в Северной Америке — 19;
- в Латинской Америке — 3;
- в Азии (страны Тихого океана) — 11;
- в Африке — 2.

Из этих турниров 53 проводятся на открытых кортах и 24 — на крытых.

АТП-тур делится на:

- турниры мировой серии АТП;
- турниры чемпионской серии АТП.

Для проведения турниров такого уровня приняты следующие покрытия кортов: грунт; хард; ковер; трава.

Ниже приводится список ведущих теннисных держав и количество проводимых в них турниров:

- США — 16;
- Германия — 7;
- Франция — 6;
- Италия — 4;
- Англия, Россия, Швеция и Швейцария — 2.

По призовым фондам турниры делятся на 4 категории:

- «мерседес-супер» — 2 250 000 долларов США;
- чемпионская серия — до 1 500 000 долларов США;
- мировая серия — до 1 350 000 долларов США;
- «челленджеры» — от 50 до 150 тыс. долларов США.

Общий призовой фонд всех турниров, проводящихся за календарный год, составляет около 60 000 000 долларов.

За участие в каждом соревновании АТП-тур теннисистам начисляются очки. Набравшие наибольшее количество очков по итогам года спортсмены допускаются к заключительным соревнованиям года — Чемпионат АТП-тур, который проводится с 1990 г. в одиночном и парном разрядах. К участию допускаются восемь лучших теннисистов в одиночном разряде, которые делятся на две группы и проводят соревнования по круговой системе. Занявшие в группах два первых места выходят в полуфинал, а победители полуфинальных пар разыгрывают финал.

Такая же система чемпионата мира среди пар.

Российские теннисисты принимают участие в системе АТП-тур с 1973 г. Первым был А. Метревели. Всего наши теннисисты выиграли 70 турниров: поровну в одиночном и парном разрядах.

Лидер среди россиян — Е. Кафельников, принимавший участие более чем в пятидесяти турнирах АТП-тура. В Чемпионате АТП-тур Е. Кафельников принимал участие более 50 раз, а в Чемпионат АТП-тур попадал с 1995 по 1998 г. В финал вышел только в 1997 г., где проиграл П. Самprasу (3:6, 2:6, 2:6).

В парном разряде россиянин А. Ольховский участвовал в 1993 и 1994 г. и доходил до полуфинала.

С 1974 г. проводится женский профессиональный тур WTA (женская теннисная ассоциация) под разными названиями: «Вирджиния Слимс», «Крафт Дженерал Фудс» и др. Всего за календарный год проходит 57 турниров в 24 странах мира, в том числе:

- в Европе — 27;
- в Северной Америке — 16;
- в Латинской Америке — 1;
- в Азии и странах Тихого Океана — 13;
- в России — 2 турнира.

Типы покрытий кортов такие же, как и у мужчин.

Турниры по призовому фонду также делятся на 4 категории:

1 категория — призовой фонд — 956 000 долларов;

II категория — призовой фонд — 450 000 долларов;
III категория — призовой фонд — 164 000 долларов;
IV категория — призовой фонд — 107 000 долларов.

Общий годовой призовой фонд — порядка 40 000 000 долларов.

К чемпионату WTA так же допускается восемь лучших спортсменок по итогам года и восемь пар.

Советско-российские спортсменки принимают участие в турнирах WTA с 1974 г. и выиграли 90 турниров. Первой победительницей в 1974 г. была О. Морозова. Наибольших успехов добивались: О. Морозова, Л. Савченко-Нейланд, Н. Зверева, Н. Медведева, С. Пархоменко-Чернева, Л. Месхи, Е. Лиховцева, Е. Манюкова, Е. Брюховец, Н. Быкова, А. Курникова, Е. Макарова, а в последние годы: А. Мыскина, С. Кузнецова, Е. Бовина, Л. Красноруцкая, Е. Дементьева.

Перечень соревнований по теннису, проводимых в мире, был бы не полным, если не упомянуть о проходящей под девизом «Наука—Спорт—Дружба—Мир» Всемирной универсиаде (Студенческих играх), которые проходят раз в два года. В число десяти видов спорта включен и теннис. Соревнования проводятся в пяти номинациях: одиночные, парные и микст.

Первая Всемирная универсиада проходила в Турине (Италия) в 1959 г. Победительницей в одиночном разряде стала И. Рязанова.

В 1970 г. мировой студенческий чемпионат, обойдя три континента (Европу, Азию, Америку), вновь вернулся в Турин. Команда СССР по теннису заняла первое место, завоевав две золотые, две серебряные и одну бронзовую медали.

На Универсиаде 1973 г., проходившей в Москве, мне посчастливилось судить и стать свидетелем триумфа: О. Морозова и Т. Какулия стали абсолютными чемпионами, заняв первые места в одиночных и парных разрядах. С ними в парах играли З. Иванова и А. Волков.

Были успехи у наших студентов и в последующие годы. В 1977 г. в Софии М. Крошина получила золотую

медаль в одиночном разряде. В Мексике (1979 г.) Н. Чмырева и В. Борисов были лучшими в одиночных разрядах, а В. Борисов и Р. Ахмеров — в паре.

В мировую систему теннисных соревнований Россия вошла турнирами «Кубок Кремля» и «Санкт-Петербург оупен».

Мужской Кубок Кремля проводится с 1990 г. в спорт-комплексе «Олимпийский», а в 2000 г. впервые в истории мирового тенниса в Москве прошел объединенный мужской и женский профессиональный турнир, причем у женщин была «посеяна» первая ракетка мира Мартина Хингис. В финале она выиграла у А. Курниковой, а пара Хингис—Курникова в финале уступили французско-японской паре Ж. Алар-Дежюжи и А. Сугияме. На следующий год пара М. Хингис — А. Курникова победила в финале российскую пару Е. Дементьева — Л. Красноруцкая.

Кубок Кремля в 1990 и 1991 г. выигрывал А. Черкасов, в 1994 г. — А. Волков. С 1997 по 2001 г. пять раз подряд победителем становился Е. Кафельников. В парном разряде А. Ольховский с американцем Риком Личем был победителем в 1996 г.

Женскому Кубку Кремля-96, предшествовали Вирджиния слимс-89, где в одиночном разряде Н. Зверева дошла до финала, а в паре с Л. Савченко стала победительницей. В 1990 г. на таком же турнире под названием Крафт Дженерал Фудс-90 в финале играли Л. Месхи и Е. Брюховец. Победила Л. Месхи. В парном разряде Е. Брюховец и Е. Манюкова стали вторыми. В 1991 г. турнир «Санкт-Петербург лейдис оупен-91» выиграла Л. Савченко, а в парном разряде Е. Брюховец и Н. Медведева выиграла в финале у англо-французской пары И. Дьюри — И. Демонже.

В 1992—1993 гг. этот турнир не проводился, но возобновился в 1994 г. уже в Москве под названием «Москоу лейдис оупен». На этом турнире россиянки победили в парном разряде: Е. Макарова — Е. Манюкова. В 1995 г. в этом турнире победительницей в парном разряде стала Л. Савченко-Нейланд с М. Макграф (США).

В 1996 г. этот турнир уже именовался «Кубок Кремля» и Л. Савченко-Нейланд повторила свой успех в паре с Н. Медведевой (Украина). В 1999 г. лучшими в паре были Н. Зверева и М. Пирс (Франция). В 2003 г. Кубок Кремля выиграла А. Мыскина.

Эта победа как бы подводит черту под историческим очерком развития мирового тенниса с участием наших спортсменов. Россия прочно вошла в мировой теннис, чему способствовал весь ее почти 150-летний теннисный опыт, начало которому было положено в дачном поселке Лахта под Санкт-Петербургом с создания первого лаун-теннис-клуба Артуром Давыдовичем Макферсоном, обрусевшим англичанином. Впоследствии он стал членом Российского Олимпийского комитета и кавалером ордена Святого Станислава за заслуги в развитии российского спорта.

Первым чемпионом России по теннису стал Г. В. Брей, а в парном разряде первые чемпионы России — Рудольф и Роберт Венцелли из Москвы.

После революции 1917 г. постепенно начался подъем тенниса в России, хотя в этот буржуазный «белобрючный» спорт массы пошли не сразу. В то же время необходимо отметить, что в СССР теннису уделялось внимание наравне с другими видами спорта. Проводились чемпионаты СССР, Спартакиады народов СССР, в республиках проходили первенства всех уровней — от новичков, разрядников до первенства городов, областей, краев. Строились теннисные корты, появлялись закрытые базы для игры в зимнее время.

Советский период в теннисе характеризуется замкнутостью в границах страны. Только в 1960-е гг. Всесоюзная секция тенниса вступила в нынешнюю ИТФ (Международную федерацию тенниса), с этих пор начался прорыв советских спортсменов в международный теннис. Поколение О. Морозовой и А. Метревели открыли миру советский теннис. Спустя два с лишним десятка лет произошел второй, более мощный прорыв советского тенни-

са, ознаменовавшийся победами А. Черкасова, А. Чеснокова, А. Волкова, А. Ольховского.

Потом настало время Е. Кафельникова, выигравшего свой первый титул в Аделаиде именно у А. Волкова и ознаменовавшего как бы смену поколений. Теперь Е. Кафельников — олимпийский чемпион, обладатель Кубка Дэвиса и первый из российских спортсменов — победитель турнира «Большого шлема» — открытого чемпионата Франции.

Сейчас пришло время нового поколения россиян, с которыми считается теннисный мир. Это М. Сафин, М. Южный, Е. Дементьева, А. Мыскина, Н. Петрова, Е. Бовина, С. Кузнецова и др.

Российскому современному теннису повезло, что его поддержал первый президент Борис Николаевич Ельцин, а во главе теннисного движения стоит Шамиль Анвярович Тарпищев.

В современной России создана мощная организационная структура соревнований — Российский теннисный тур, который насчитывает около тысячи соревнований различного уровня в год с определением рейтинга всех участников тура во всех возрастных категориях. Современный теннис всколыхнул класс бизнесменов, банкиров, чиновников и даже политиков и армейских генералов. Они проводят такие турниры, как «Большая шляпа», открытый турнир ОАО «Аэрофлот — Российские авиалинии», первенство таможенной службы России и т. п.

Эту главу завершаем краткими историческими сведениями о развитии тенниса в г. Ростове-на-Дону. Во-первых потому, что автор сам ростовчанин и знает теннис нашего города с послевоенных дней и поныне с небольшим перерывом на службу в армии. Во-вторых потому, что г. Ростов-на-Дону является крупнейшим теннисным городом России вслед за столичными городами.

Итак, ростовский «Лаун-теннис клуб» основан в 1907 г. Возглавили его иностранцы и представители «высших слоев общества». После первой мировой войны самым активным организатором тенниса в городе был Владимир

Павлович Блох, который в 1922—1923 гг. являлся чемпионом города. Он оставил записи об истории развития тенниса в Ростове, Ростовской области и Северо-Кавказского края до довоенного периода. В то время теннисом в Ростове занималось около 800 человек, было 23 корта, больше чем в любом другом городе СССР, за исключением Москвы и Ленинграда. Кроме открытых площадок, использовались спортзалы «Ростсельмаша», учебного комбината связи и Дворца железнодорожников, что позволяло поддерживать работу в зимнее время. В 1928 г. на 1-й Всесоюзной спартакиаде в личном турнире группы «Б» победу одержал ростовчанин М. Эпштейн. Многократный чемпион Ростова и Северо-Кавказского края М. Эпштейн, капитан артиллерии, погиб в 1943 г. в бою под Ростовом.

Важной вехой в истории развития тенниса города стало участие в 1935 г. команды ростовчан (М. Эпштейн, К. Сахавянц, В. Блох, И. Шур, Н. Горожанская, Н. Бышевская) во 2-й Всесоюзной спартакиаде профсоюзов в Москве, занявшей 1-ое место во второй группе (без участия команд Москвы и Ленинграда, игравших в первой группе). Признанием заслуг ростовчан стало проведение в Ростове-на-Дону первенства СССР по теннису в 1938 г., которое ранее проводилось только в Москве. Победителями стали «звезды тенниса» того времени: Г. Новиков, Э. Негребицкий, Н. Теплякова, Г. Коровина, Е. Кудрявцев, Л. Мищенко, Т. Налимова, В. Мультино.

За год до этого, в 1937 г., в Ростове продемонстрировал свое искусство знаменитый французский теннисный мушкетер, победитель Уимблдона Анри Коше, выступавший, кроме Москвы и Ленинграда, лишь в нескольких городах страны.

С довоенных лет тренерами по теннису в Ростове-на-Дону были С. А. Пономаренко, И. Е. Шур, Т. А. Портненко.

В послевоенные годы эта славная когорта вела ростовских теннисистов к неоднократным победам в командных первенствах России, победам в Кубках РСФСР. Уче-

ник Т. А. Портненко Рудольф Сивохин стал чемпионом СССР в 1961 г., был дважды чемпионом страны в составе команды «Динамо», чемпионом СССР в парном разряде, 13-кратным чемпионом РСФСР, чемпионом Украины с 1964 по 1975 г., победителем чемпионатов Польши, Болгарии, Индии. В составе сборной команды СССР являлся участником первого для СССР Кубка Дэвиса, почетный мастер спорта.

Виктор Анисимов — ученик И. Е. Шура, 5-кратный абсолютный чемпион России и 27-кратный чемпион России, почетный мастер спорта СССР, кстати, первый мастер спорта по теннису — ростовчанин, заслуженный тренер Украины. С 1994 г. тренирует спортсменов Хорватии.

Евгений Бобоедов — ученик К. К. Сахавянца, а затем И. Е. Шура — мастер спорта международного класса, чемпион СССР в парном разряде, обладатель Кубка СССР в составе команды РСФСР, 28-кратный чемпион России в разных разрядах, при этом трижды абсолютный чемпион, добивался побед во многих первенствах, чемпион Вооруженных Сил СССР в разных разрядах с 1971 по 1981 гг., чемпион Европы 1971 г. в командном зачете.

Вера Трошкина (после замужества — Яремкевич) — ученица Т. А. Портненко, 28-кратная чемпионка России, в том числе 7-кратная абсолютная чемпионка, чемпионка зимнего первенства СССР 1958 г., чемпионка Украины и Спартакиады Украины.

Ирина Литовченко — ученица И. Е. Шура, мастер спорта СССР, чемпионка СССР вместе с Н. Н. Озеровым в 1957 г., 14-кратная чемпионка России в парном и смешанном разрядах.

Кроме этих выдающихся теннисистов в Ростове стали мастерами спорта СССР А. Семин, В. Паршин, Г. Скурский, Ю. Павлов, Т. Тегкаева, А. Завгородний, А. Драгоман, Ю. Васильев, С. Канатникова, Е. Колесников, Б. Коган.

Иван Евгеньевич Шур (1912—1967 гг.) первым в России получил звание заслуженного тренера РСФСР по

теннису, трехкратный чемпион России в парном разряде и миксте, неоднократный чемпион ДСО «Спартак» в различных разрядах. С 1970 г. в память о нем в г. Ростове-на-Дону проводится ежегодный мемориальный Всероссийский турнир.

Татьяна Александровна Портненко (1913—1980 гг.) — заслуженный тренер РСФСР (1961 г.), 14-кратная чемпионка России в разных разрядах, абсолютная чемпионка России в 1951 г. С 1983 г. в ее честь проводится ежегодный мемориальный Всероссийский турнир в г. Ростове-на-Дону.

Сергей Александрович Пономаренко (1906—2001 гг.) — один из первых тренеров по теннису в Ростове-на-Дону. Он работал в команде тренеров школы Анри Коше; судья всесоюзной категории, почетный судья СССР. Блестящий парный игрок. Со своим постоянным партнером Евгением Касьяненко неоднократно становился призером чемпионатов России, ВЦСПС, центрального совета спортобщества «Наука».

Пономаренко подготовил 17 судей республиканской и 4 судьи всесоюзной категории по теннису.

Пожалуй, этот период — 50—80-е гг. — можно назвать «золотым веком» ростовского тенниса.

В постперестроечные времена в Ростове, как и во всей России, наступило время теннисного бума. Однако он носит больше коммерческий, чем спортивный характер.

Будем надеяться, что вновь наступят «золотые времена» ростовского тенниса и появятся новые имена.

Глава 2

КОРОТКО О КОРТАХ

Площадка для игры в теннис называется корт. Он представляет собой прямоугольник длиной 78 футов (23,77 м, 1 фут = 12 дюймов = 0,3048 м, 1 дюйм = 2,54 см) и шириной для одиночной игры — 27 футов (8,23 м). Корт для парной игры такой же, как и для одиночной по длине, но ширина его увеличивается на 4,5 фута (1,37 м) с каждой из продольной сторон площадки.

Все остальные размеры корта указаны на рис. 1. Из приведенных размеров понятно, что все «сложные» размеры в метрах являются переводом в метрическую систему с футов.

На рисунке не указаны, но регламентируются ширина линий — 5 см, кроме задней линии, которая может быть шириной как 5, так и 10 см.

Все измерения габаритов корта и его частей (продольные и поперечные) производятся с включением ширины линий и мяч, задевший линию, считается «верным», попавшим в площадку.

Все линии корта должны быть одного, преимущественно белого, цвета. В то же время все рекламные щиты с надписями или другие предметы, помещенные сзади корта, включая сиденья для судей и их одежду, не должны быть белого или желтого цвета, чтобы они не мешали игрокам видеть мяч.

Ровно посередине корта расположена сетка. Ее высота является очень важным и ответственным габаритом. Она приводится в пересчете с футов до десятых долей сантиметра и составляет 3 фута, или 0,914 м.

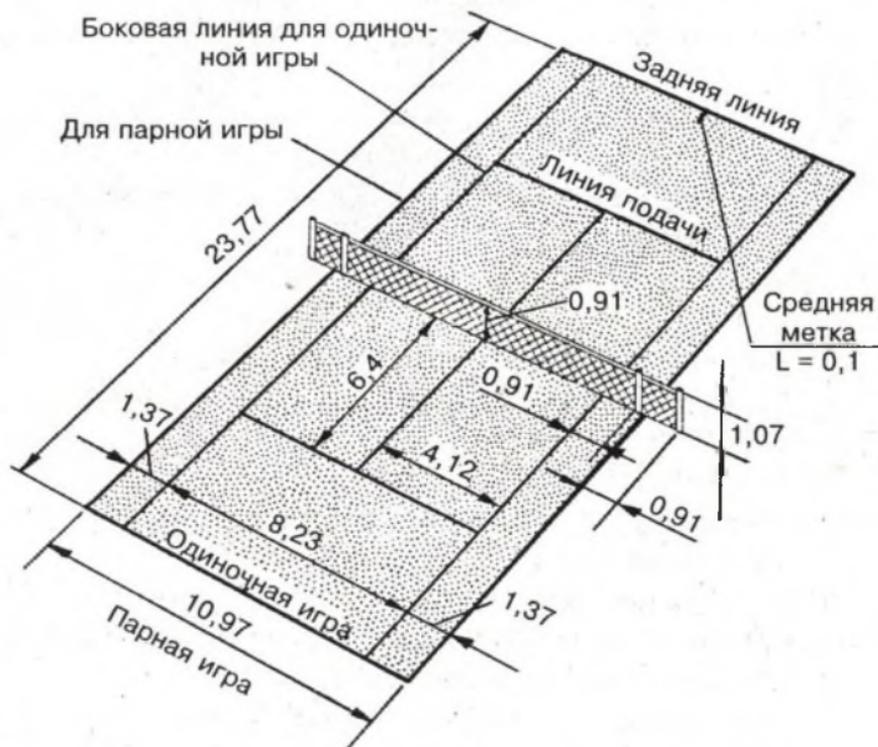


Рис. 1. Теннисный корт

Концы столбов, на которых закреплена сетка, расположены на расстоянии 0,914 м от боковых линий корта и должны быть высотой 1,07 м от поверхности корта.

В «Правилах-1998» регламентируется минимальный забег за заднюю линию 6,4 м, а за каждую из боковых линий — 3,66 м.

В соревнованиях Кубка Дэвиса и других официальных соревнованиях Международной теннисной федерации (основная таблица) эти показатели соответственно равны — 8,23 и 4,57 м.

Однако эти показатели в «Правилах-2002» не приводятся, а сказано, что их величина должна определяться и указываться в соответствующих правилах проведения соревнований.

В «Правилах-2002» указаны габариты забегов на площадку, где проводятся клубные и любительские соревнования:

- не менее 5,5 м за задней линией;
- не менее 3,05 м за каждой боковой линией.

Корт оборудуется постоянными принадлежностями, к которым относятся:

- сетка;
- столбы;
- подпорки для одиночной игры;
- трос, ремень и тесьма;
- задние и боковые ограждения;
- трибуны;
- стулья вокруг корта для судей на линиях;
- судейская вышка.

Покрытия кортов в соответствии с «Правилами-2002» подразделяются на следующие категории:

I категория (медленный отскок):

- грунтовые и подобные им покрытия.

II категория (средний, средне-быстрый отскок):

- бетонные покрытия;
- асфальтобетонные покрытия;
- покрытия акрилового типа (хард);
- некоторые типы текстурного покрытия.

III категория (быстрый отскок):

- натуральные травяные корты;
- искусственная трава.

Соответственно, для разных категорий покрытия кортов «Правилами-2002» одобрены и типы мячей: 1, 2, 3. Эти типы мячей отличаются величиной отскока, которая проверяется специальным тестированием.

Глава 3

СПОРТИВНАЯ ФОРМА И ИНВЕНТАРЬ ТЕННИСИСТА

С начала возникновения тенниса, как общепризнанного вида спорта, сложилась традиция выступления спортсменов на корте в белом. Мужчины выступали в белых брюках и белой рубашке с короткими рукавами, а женщины в белых блузках и юбках.

Постепенно с течением времени, брюки были заменены на шорты, в которых могли выступать и женщины.

В настоящее время нет определенной правилами спортивной формы теннисиста. Выступать разрешается каждому в той спортивной одежде, которую спортсмен считает наиболее удобной. Произошли изменения и в отношении цвета одежды: каждый спортсмен выбирает для себя индивидуальный цвет.

В отношении обуви тоже нет ограничений, хотя существует требование, чтобы подошва обуви не портила покрытие корта.

Но даже при наличии корта нельзя играть в теннис при отсутствии спортивного инвентаря.

Основным спортивным инвентарем теннисиста являются:

- ракетка;
- теннисные мячи.

Теперь перейдем к более детальному рассмотрению спортивного инвентаря, который имеет большое значение для каждого игрока, в зависимости от различных параметров и качества выпускаемой продукции.

Ракетка

Теннисная ракетка является принадлежностью для игры и представляет собой обод с натянутыми на него струнами (вертикальными и горизонтальными) (рис. 2 и 3).

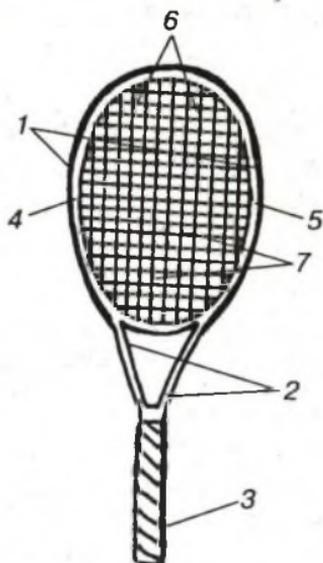


Рис. 2. Название частей теннисной ракетки:

1 — головка, 2 — шейка, 3 — ручка, 4 — верхняя часть головки, 5 — нижняя часть головки; 6 — продольные струны, 7 — поперечные струны

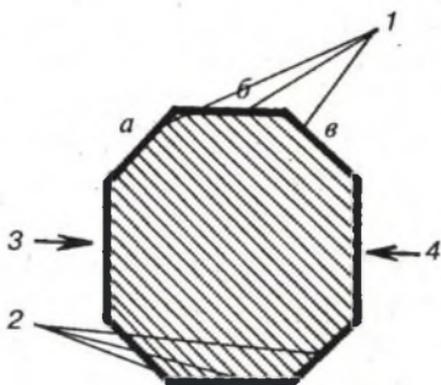


Рис. 3. Грани ручки ракетки:

1 — верхние грани (а — левая, б — средняя, в — правая), 2 — нижние грани, 3 — левая боковая грань, 4 — правая боковая грань

Она должна удовлетворять следующим условиям:

— длина ракетки, включая рукоятку, не должна превышать 83,1 см, ширина обода должна быть не более 31,75 см;

— размеры струнной поверхности: длина — не более 39,37 см, ширина — не более 29,21 см;

— натянутая поверхность, образуемая продольными и поперечными струнами одной толщины, должна быть

плоской и однородной, т. е. плотность струн в центре не должна быть меньше, чем в любой другой части. На струнах не крепится других предметов, кроме виброгасителя — приспособления, предназначенного для уменьшения отрицательного воздействия вибрации струн на мышцы игрока во время удара по мячу; виброгаситель должен быть расположен за поверхностью переплетения струн;

— на ободке ракетки, включая рукоятку, не должно быть прикреплено посторонних предметов и приспособлений, кроме ограничивающих износ или вибрацию, а также для распределения веса.

С течением времени форма ракетки неоднократно претерпевала изменения, меняя с увеличением головки форму от грушевидной до овальной.

Наиболее распространены следующие модели ракеток (рис. 4), которые даны с краткой характеристикой.

По весу ракетки различают:

- ультралегкие — вес 190—300 г (6,7—10,6 унций), маркировка — UL;
- суперлегкие — вес 310—340 г (11—12 унций), маркировка — SL;
- легкие — вес 350—365 г (12,5—13 унций), маркировка — L;
- средние — вес 365—379 г (13—13,5 унций), маркировка — M;
- тяжелые — вес 379—393 г (13,5—14 унций), маркировка — H.

По правилам соревнований вес ракетки не регламентируется.

Почти в течение ста лет ракетки изготавливались из дерева, склеенного в несколько пластов. Но в середине 60-х гг. XX века появились металлические ракетки. Их популярность резко возросла после победы американской теннисистки Б. Д. Кинг в открытом чемпионате США в 1967 г., а также после успехов ее соотечественни-

Большой теннис: для всех и для каждого



Модель	Head Ti.S8	Head Ti.S6	Head Ti.Laser	Head Ti.Radical 690
Назначение	Любители	Любители	Любители, клубные игроки	Профессионалы
Вес (без струн)	225 г	225 г	245 г	295 г
Длина	Удлиненная	Удлиненная	Удлиненная	Удлиненная
Баланс	380 мм	380 мм	360 мм	320 мм
Площадь обода	780 см ²	740 см ²	660 см ²	690 см ²
Жесткость	Жесткая	Жесткая	Жесткая	Жесткая
Материал	Титан/графит	Титан/графит	Титан/графит	Титан/графит/полнамид



Модель	Wilson Hyper Hammer 5.3 PH	Wilson Hyper Hammer 6.3 PH	Wilson Pro Staff 6.6	Wilson Hyper Pro Staff 5.0
Назначение	Любители	Любители	Любители и клубные игроки	Клубные игроки, профессионалы
Вес (без струн)	250 г	250 г	10,2/9,7 вч (300 г)	330 г
Длина	27,5 дюйма	27,5 дюйма	27 дюймов	27/27,5
Баланс	36,5/36	36,5/36	340 мм	30
Площадь обода	110/95	110/95	110/95	95
Жесткость	Жесткая	Средняя	Средняя	Жесткая
Материал	Hyper Carbon	Hyper Carbon	Титан	Hyper Carbon



Модель	Fischer GDS 700	Fischer GDS 1000	Fischer Pro No.1	Yonex Super RQ Ti-350
Назначение	Любители	Любители	Турнирные игроки	Любители, клубные игроки
Вес (без струн)	265 г	210 г	367 г	250–279 г
Длина	705 мм	715 мм	685 мм	27 дюймов
Баланс	355 мм	390 мм	316 мм	345 мм
Площадь обода	105	120	98	105
Жесткость	Средняя	Жесткая	Средняя	Очень жесткая
Материал	Titanium/Graphite	Titanium/Graphite	Sic Titanium Graphite	Titanium/Graphite



Модель	Yonex RD Power 5	Yonex Super RQ Ti-700 Long	Yonex RD Ti 70	Dunlop 200 G
Назначение	Любители, клубные игроки	Турнирные игроки	Клубные и турнирные игроки	Профессионалы
Вес (без струн)	300—319 г	265—284 г	300—339 г	340/335 г
Длина	27 дюймов	27,5 мм	27,5 дюйма	27/27,5 дюйма
Баланс	305 мм	345 мм	305 мм	310/314 мм
Площадь обода	95	98	98	90/95
Жесткость	Очень жесткая	Очень жесткая	Очень жесткая	Жесткая
Материал	Titanium/Graphite	Titanium/Graphite	Titanium/Graphite	Graphite



Модель	Dunlop C-Max	Prince Thunder Comp Ti	Prince Approach Ti	Prince Precision Response Ti	STC Radical
Назначение	Профессионалы	Любители, клубные игроки	Клубные и турнирные игроки	Турнирные игроки	Для любителей и клубных игроков
Вес (без струн)	260 г (со струнами)	260 г	310 г	320 г	280—340 г
Длина	27,5 дюйма	68,5 дюйма	70 дюймов	68,5 дюйма	710 мм
Баланс	355 мм	355 мм	—	330 мм	320
Площадь обода	98	100	110	97	660
Жесткость	Очень жесткая	Очень жесткая	Очень жесткая	Очень жесткая	Жесткая
Материал	Graphite	Titanium/Graphite	Titanium/Graphite	Titanium/Graphite	Углеволокно

Рис. 4. Ракетки ведущих фирм мира

ка Д. Коннора — лучшего теннисиста мира 1960-х гг., игравших этими ракетками.

Открытия в области высоких технологий позволили американскому дизайнеру Г. Хеду создать новые модели ракеток с увеличенной головкой, что значительно расширило ударную поверхность ракетки, а также разнообразить материал для их изготовления (графит, магнезиум, фиброгласс).

Ручки ракетки имеют различную модификацию и длину обхвата. Самый простой способ определить, подходит

ручка или нет, — это вложить ручку ракетки в ладонь, обхватить ее и поместить указательный палец другой руки в зазор между пальцами и ладонью руки, держащей ракетку. Если ширина указательного пальца совпадает с шириной зазора, то эта ручка ракетки подходит. Выбирать нужно такую ручку, с которой комфортно играть.

Размеры ручки ракетки определяются в дюймах (американская система) и в номерах (европейская), соответствие которых приведено в таблице:

A	3 3/4	3 7/8	4	4 1/8	4 1/4	4 3/8	4 1/2	4 5/8
E	000	00	0	1	2	3	4	5

Есть одна важная характеристика ракетки — баланс (центр тяжести), который может быть нейтральным, смещенным в сторону головки и смещенным в сторону ручки.

Нейтральным балансом ракетки вместе со струнами считается линия в 320 мм от ручки. Если величина баланса меньше, значит, баланс смещен в сторону головки, а больше — в сторону ручки.

Ракетки с одинаковым весом, но разным балансом ведут в игре себя по-разному. Так, при замахе ракетка, сбалансированная в сторону головки, будет ощущаться как более тяжелая, а сбалансированная в ручку — как более легкая.

Ракетки, сбалансированные в ручку, больше подходят при подаче и игре с лета, где теннисисту необходимо перемещать ракетку быстро. Ракетки, сбалансированные в головку, несколько замедляют движения руки при ударе и более приемлемы для игры на задней линии.

По назначению для игроков разного возраста и уровня подготовки все ракетки можно условно разделить на 4 основные группы:

- детские и юношеские;
- профессиональные;
- любительские спортивные;

— любительские клубные.

Основными отличиями детских ракеток являются:

— укороченная длина (от 280 до 680 мм);

— ультралегкий вес;

— маленький размер ручки (от 000 до 1).

Ракетку для ребенка выбирают в зависимости от его роста:

Рост ребенка, см	до 118	119—135	136—150	151 и выше
Длина ракетки, см	53,5	58,4	63,5—66	68,6 и длиннее

Обычная длина ракетки для взрослых 685 мм, но выпускаются модели до 750 мм длиной. Длина ракетки увеличивает мощность ударов, но пока Международными правилами разрешается использование на соревнованиях ракеток не более 710 мм.

Особенности профессиональных ракеток: нейтральный или до 20 мм баланс и небольшая толщина обода (18—21 мм). Такие ракетки имеют малое ударное пятно, а играть ими могут только спортсмены с высоким уровнем подготовки.

Любительские клубные модели отличаются особыми конструкторскими разработками, позволяющими преодолевать недостатки в технике спортсмена-любителя: баланс смещен в головку более чем за 340 мм, толщина обода увеличена до 36 мм, что позволяет увеличить ударное пятно и мощность удара.

Любительские спортивные модели являются как бы переходным вариантом ракетки между профессиональной и любительской клубной.

Размер обода обозначается тремя способами:

— название на ободке;

— в квадратных сантиметрах;

— в квадратных дюймах.

Чтобы выбрать для себя ракетку, необходимо прежде всего определить свой характер, от которого будет зави-

сеть стиль игры: атакующий или защитный. Все же предпочтительнее выбрать вариант клубной серии. При желании всегда можно изменить характеристики, заложенные в конструкцию ракетки с помощью специальных грузов или путем изменения жесткости струнной поверхности.

В зависимости от прочности и материала струн, размеров головки ракетки и квалификации игрока, струны натягивают с усилием от 22—23 кг до 30—33 кг.

Все производимые струны можно оценить по следующим критериям:

- эластичность;
- игровые свойства;
- прочность и долговечность;
- водобоязнь;
- стоимость.

По эластичности и игровым свойствам натуральные струны (их называют жилами) превосходят синтетические, поэтому профессиональные теннисисты предпочитают использовать их. Но они недолговечны, водобоязненны и дороги. Ведущие фирмы разрабатывают более дешевые, а главное — долговечные синтетические струны.

Натяжка любых, даже самых качественных, струн держится максимум полгода. Не пытайтесь сами перетягивать их, а воспользуйтесь услугами профессионалов, потому что для качественной перетяжки требуется специальный электронный, а не механический станок и тем более не ручная, как единственная ранее, натяжка.

В заключение стоит сказать несколько слов о некоторых «мелочах», улучшающих характеристику ракеток.

Во-первых, это намотки на ручки или «грипы», которые бывают двух видов: базисные, наматываемые на ручку толщиной 1,5—1,6 мм, изготавливаемые из натуральной кожи или синтетических материалов, и «овергрипы», надеваемые на базисные. «Овергрипы» обеспечивают наиболее комфортный контакт ладони с ручкой ракетки.

Во-вторых, это виброгасители. Они появились с выпуском синтетических ракеток с тонким ободком. Высокочастотные колебания струн и обода оказались вредны для лучезапястного и локтевого суставов теннисистов. Эту деталь необходимо рекомендовать тем, кто много играет, или уже знает, что такое «теннисный локоть».

И, наконец, на обод ракетки приклеивается, как обычный пластырь, защитная лента, что защищает обод от стирания при «черпании» ракеткой о покрытие корта.

Также для смены баланса применяют иногда металлические балансиры или утяжелители у ракеток с нейтральным балансом.

Мячи теннисные

Представляют собой принадлежность для игры в теннис в виде полого резинового шарика белого или желтого цвета, обтянутого специальным сукном из хлопка с определенной добавкой синтетики (рис. 5).

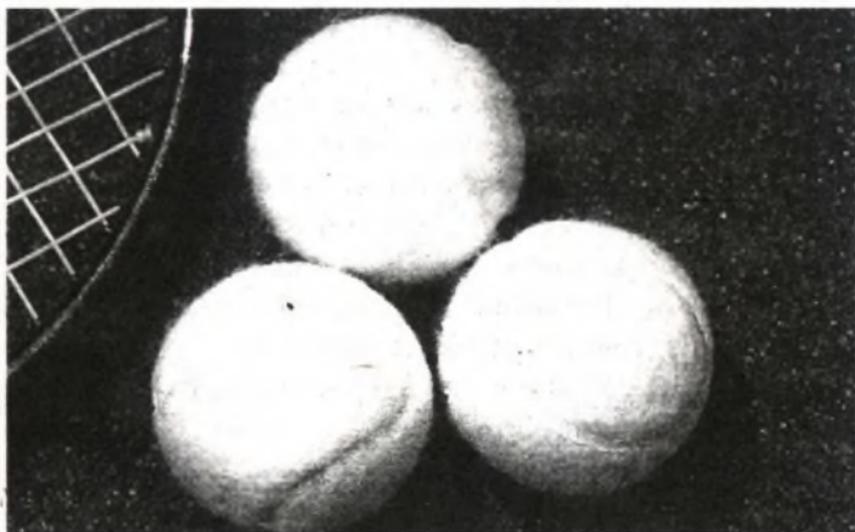


Рис. 5. Мячи теннисные

Мячи имеют ровную круглую поверхность с гладкими швами.

Требования к размерам, весу и прыгучести определены правилами соревнований и во многом зависят от покрытия корта.

На грунтовых покрытиях корта, мячи, как правило, изнашиваются уже за 5—6 часов игры и требуют замены. На асфальтовых покрытиях корта это время сокращается до 1,5—2 ч.

До 1972 г. использовались только белые мячи, а с 1972 г. появились мячи желтого цвета, которые позволяют лучше видеть их игрокам на площадке во время игры.

При покупке мячей в магазине прежде всего следует обратить внимание на упаковку.

В банках продаются мячи с избыточным (1,2 атм) давлением внутри. Такое давление создается за счет закачки в полость мяча инертного газа (азот, гексафторид серы, фреоны) или введения таблетки неорганических солей, которые разлагаются в период вулканизации и создают избыточное давление.

Для сохранения избыточного давления в мячах, в банках так же создается избыточное давление. Если при вскрытии такой банки не раздается легкий звук хлопка, то это означает, что срок хранения товара значительно превышен, а мячи, возможно, потеряли свои свойства.

Обычный срок хранения определяется для пластиковых упаковок 1—1,5 года, а для металлических — 5 лет.

Необходимо хранить мячи при температуре 5—15°C, если они находятся в негерметичной упаковке. Это замедляет выход газа из полости мяча.

При внешней температуре 30°C и выше наступает затвердение резиновой оболочки мяча, а сам мяч становится очень жестким.

Мячи с избыточным внутренним давлением более легки и эластичны, но так же и менее долговечны.

Мячи без избыточного внутреннего давления все же менее популярны из-за своей тяжести и меньшей эластичности, что может приводить к травмам рук теннисистов. По этой причине выпуск таких мячей составляет всего 10 % от общего количества.

Мяч должен иметь ровную поверхность, а любые швы на нем должны быть гладкими.

Диаметр мяча — 63,5—66,7 мм.

Вес мяча — 56,7—58,5 г.

Отскок мяча в высоту при падении на бетонную поверхность с высоты 2,54 м должен быть в пределах — 1,35—1,47 м.

При приобретении мячей должна учитываться жесткость покрытия корта. Для игры на кортах с более жестким покрытием приобретаются мячи с добавлением в покрывающее сукно большего количества нейлона, чем в мячи для игры на более мягких покрытиях корта.

Все данные и рекомендации по использованию теннисных мячей должны быть указаны на упаковке, а требования к мячам и проверка их соответствия игре на различных кортах указаны в «Правилах-2002» (приложение 1).

Глава 4

ОСНОВНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА ТЕННИСИСТА

Трудно отдать предпочтение одному из пяти, выделенных в теории и практике физической культуры, основных физических качеств, необходимых для теннисиста.

Понятие «физические, или двигательные, качества», объединяет стороны моторики человека, проявляющиеся в одинаковых движениях, требующие одинаковых проявлений психики и имеющие один и тот же измеритель.

Физические качества в определенной степени могут развиваться параллельно как естественным, нерегулируемым путем в повседневной жизни во время движений, так и иметь целенаправленное движение при помощи разработанных комплексов физических упражнений.

Гибкость

Гибкость — способность человека выполнять движения с наименьшей амплитудой в суставах, обусловленная функциональными свойствами опорно-двигательного аппарата.

Наличие достаточной гибкости является важным условием для развития других физических качеств: быстроты, выносливости, силы и ловкости, а также способствует экономичности движений.

Проявление гибкости возможно при наличии следующих условий:

- а) достаточного анатомического радиуса движений в суставе;
- б) растянутости мышц, связок и сухожилий, окружающих сустав;
- в) силы и эластичности мышц.

По характеру движений гибкость подразделяется на:

- а) активную — способность выполнять движения с большой амплитудой за счет активности группы мышц, окружающих сустав. Этот вид гибкости проявляется в активном выполнении движения;
- б) пассивную — способность к достижению наивысшей подвижности в суставах в результате действия внешних сил (вес тела спортсмена, вес снаряда и т. д.). Этот вид гибкости может носить динамический и статистический характер.

Разница в показателях пассивной гибкости, которая всегда выше, и активной является своеобразным показателем величины резерва развития активной гибкости.

Основным средством для развития гибкости являются упражнения на растягивание, которым должно отводиться особое место в комплексе гимнастических упражнений для теннисиста. Упражнения на растяжение должны отличаться значительным разнообразием, чтобы развивалась подвижность во всех суставах тела. Большая амплитуда движения в суставах должна достигаться постепенно. При определении влияния физических упражнений на развитие гибкости необходимо учитывать следующие факторы:

- гибкость проявляется в упражнениях с околопредельным и предельным размахом в движении в суставах;
- на развитие гибкости направлены упражнения, связанные с активным растяжением и увеличением эластичности мышц, выполняемые с большой силой и на высокой амплитуде в суставах.

При назначении упражнений для развития гибкости необходимо учитывать следующее:

- развитие гибкости максимально в возрасте 10—14 лет;
- гибкость у женщин больше, чем у мужчин;
- гибкость меняется в течение суток, достигая максимума к середине дня;
- все упражнения на гибкость выполняются с максимальной амплитудой после предварительной разминки, когда мышцы разогреты и подготовлены к выполнению упражнений.

Для развития гибкости широко используются упражнения с активной помощью партнера, обеспечивающего выполнение движений с большей амплитудой.

Только при достаточной гибкости можно добиться необходимого развития одного из главных физических качеств, необходимых теннисисту, — быстроты.

Быстрота

Быстрота — способность совершать движения с определенной скоростью, обусловленная свойством мышц преодолевать сопротивление с большим ускорением, и определяется скоростью движения. Этим же термином обозначается быстрая реакция на выполнение двигательной задачи, что обуславливается естественным качественным соотношением в мышцах быстрых и медленных волокон, а также психической реакцией на данную ситуацию.

Быстроту теннисиста разделяют на быстроту реакции и быстроту передвижения. Они не только в значительной степени связаны друг с другом, но и самостоятельны. Например, у отдельных теннисистов есть быстрая реакция на ситуацию, но они не обладают достаточной быстротой передвижения.

При применении правильных методик тренировок достигаются ощутимые результаты в развитии быстроты.

Быстрота проявляется:

- в упражнениях с максимально возможной скоростью движения (в узком понятии: быстрота — передвижение с максимальной скоростью);
- как физическое качество, характерное для упражнений с выявлением способности управлять высокоскоростными движениями;
- в упражнениях с быстрым переключением с одного режима на другой.

Способность к ускорению является составной частью быстроты.

Формы проявления быстроты:

- время двигательной реакции;
- время одиночного движения;
- частота движений.

Наиболее эффективно начинать развитие этого качества у детей 7—11 лет, которые способны легко повышать скорость своих движений.

В отличие от легкоатлетов (бегунов), реакция которых связана со слуховым анализатором, быстрота реакции теннисиста связана со зрительным восприятием. Учитывая эту особенность, теннисист должен уделить основное внимание при развитии быстроты реакции упражнениям, при выполнении которых он не знает заранее, какое из «сигнальных движений» последует и каким должен быть его двигательный ответ.

В качестве примера для развития быстроты можно предложить следующие упражнения:

- спортсмен занимает обычное положение «теннисного старта» и по условленному сигналу рукой выполняет рывок в одном из четырех направлений (вперед, назад, вправо, влево);

— ловля теннисного мяча разными способами, брошенного в заранее не известном спортсмену направлении.

Учитывая, что с максимальной скоростью теннисист передвигается по корту на расстоянии 10—12 м, особое внимание уделяется развитию быстроты на сверхкороткие дистанции. Чтобы выполнить точно удар, теннисисту приходится резко снижать скорость при приближении к мячу, а поэтому решающее значение имеет быстрота первых шагов.

В ряде случаев теннисист начинает рывок к мячу не из неподвижного положения, а из медленного движения по площадке, что делает целесообразным умение развивать быстроту не только из «стартового положения», но и во время различного вида движений.

У начинающих спортсменов наблюдается недопустимая напряженность в движениях при выполнении упражнений на быстроту. Необходимо напомнить, что без умения расслабляться невозможно в совершенстве развить ни быструю реакцию, ни быстроту передвижения по корту.

О роли быстроты говорила Э. Джекобс (США) — чемпионка Уимблдона в одиночном разряде 1936 г:

«Очень важно научиться бегать легко, ступая на носки. Лучшее упражнение для этого — прыгалка».

А. Коше (Франция) — чемпион Уимблдона в одиночном разряде (1927 и 1929 г.), в парном разряде (1926 и 1928 г.) считает:

«Основное в игре — быстрота наряду с экономной техникой в ударе».

Ловкость

Ловкость — это качество предполагает умение хорошо владеть своим телом при решении разнообразных двигательных задач, в особенности в меняющихся, внезапно

возникающих условиях, и проявляется в трех основных направлениях координационных способностей:

- овладение новыми двигательными навыками;
- дифференцирование и управление различными характеристиками движений;
- способность к импровизации и комбинированию движений в процессе двигательной деятельности.

Проявление этого качества непрерывно происходит в теннисе, когда спортсмену на корте постоянно приходится решить самые разнообразные двигательные задачи в постоянно и быстроменяющихся условиях.

Здесь кроме индивидуальных данных большое значение имеет планомерный и целенаправленный тренировочный процесс.

Для развития ловкости широко используются спортивные игры: баскетбол, хоккей, волейбол, футбол, а также легкоатлетические прыжки, барьерный бег, акробатические упражнения и метания.

У теннисистов ловкость иногда связана с выполнением прыжков, которые бывают преимущественно двух видов:

- прыжки вверх для удара по высоколетящему мячу;
- прыжки в длину (вперед, в сторону).

Прыжки вверх целесообразно сочетать с необходимостью достать ладонью высокоподвешенный предмет или с движением руки, похожим на выполнение удара ракеткой.

Для развития ловкости теннисиста также целесообразно выполнение им в фазе полета прыжка различных сложных движений. Одним из таких упражнений может быть ловля брошенного в заранее не известном спортсмену направлении теннисного мяча, которую осуществляют в фазе полета.

Э. Вайнс (США), чемпион Уимблдона в одиночном разряде (1932 г.), считает:

«Ловкость и точность является в теннисе более важным, гораздо более важным, чем физическая сила и мышцы».

Сила

Сила — способность преодолевать внешнее сопротивление преимущественно за счет мышечной деятельности или же противодействовать внешним силам. Измеряется сила величиной максимального напряжения, развиваемого мышцей при возбуждении.

Целенаправленно можно развивать силу как отдельных групп мышц, так и одной крупной мышцы. Но все же лучше проводить комплексное планомерное воздействие на различные группы мышц, формируя не только силу, но и пропорциональное развитие тела.

При выполнении определенных силовых упражнений на развитие силы необходимо учитывать следующие факторы работы мышц в разных режимах:

- в статистическом режиме не только проявляется наибольшая сила мышц (максимальная сила), но и неблагоприятная высокая нагрузка на нервную систему;
- в динамическом режиме максимальные показатели силы проявляются при средних скоростях, а минимальные — при быстром сокращении мышц. Показатели проявляемой силы в движении ниже, чем в статистическом режиме;
- скоростная, или «взрывная», сила представляет собой способность мышцы преодолевать сопротивление с большим ускорением и проявляется только при быстром и большом по величине начальном динамическом напряжении мышц, а в статистических упражнениях — с большим начальным напряжением мышц;
- медленная динамическая (жимовая) сила проявляется при медленном сокращении мышц с преодолением околопредельных отягощений;

— околопредельный, или максимальный, уровень проявления комплекса физических качеств имеет место при быстром переключении с одного режима на другой, как проявление координационных способностей человека. Это обусловлено эластичностью, способностью к расслаблению и растягиванию мышц, работающих при выполнении упражнений как синергисты (работающие содружественно) и антагонисты, и достигается безупречной техникой.

Большинство движений теннисиста не требует максимального мышечного напряжения. Комплекс силовых упражнений используется в занятиях с теннисистами для всестороннего физического развития и должен отвечать требованиям разносторонности. В комплекс должны входить упражнения для укрепления всех групп мышц тела.

Лучшими для теннисиста считаются упражнения динамического характера с различными отягощениями (набивной мяч, гантели, ядро и т. д.), которые будут развивать не только силу, но и гибкость.

Особое внимание необходимо обращать на развитие силы и подвижности кисти, включая упражнения различных движений кисти (наклоны ее вперед, в сторону, круговые движения) с отягощением.

Для проведения мощных ударов необходима сильная хватка — сильные пальцы, кисть и предплечье.

Вот как об этом говорил Р. Лейвер — единственный в истории тенниса двукратный обладатель «Большого шлема» (1962 и 1969 г.):

«Многие годы, даже когда уже стал чемпионом Уимблдона, я не расставался с обыкновенным теннисным мячиком в кармане и сжимал его до отказа при каждом удобном случае в общей сложности не менее тысячи раз в день, причем обхватывал мяч пальцами по-разному — применительно то к хватке при ударе справа, то при ударе слева».

Развитие силы должно проводиться планомерно с постепенно возрастающей нагрузкой и без длительных перерывов, которые могут привести к потере уже приобретенной мышечной силы.

Выносливость

Выносливость — это сопротивляемость утомлению при спортивной двигательной деятельности, т. е. способность человека противостоять утомлению при физической нагрузке.

Утомление — это временное снижение работоспособности вследствие полученной физической и психической нагрузки, не позволяющей выполнять физическую деятельность с прежней эффективностью.

Безусловно, длительное проведение матча требует от теннисиста выносливости, которая имеет свои особенности. Последовательность и скорость движений теннисиста в игре постоянно меняются, чередуя быстрые и медленные движения. Этим обуславливается то, что циклические движения не могут являться основным средством развития специфической выносливости теннисиста. Данное качество необходимо развивать в выполнении разнообразных упражнений, отличающихся друг от друга как по скорости, так и по координации движений. В комплекс для развития выносливости обычно включают различные виды бега (обычный бег, бег боком и спиной вперед, бег приставным шагом, бег с ускорением) и прыжки. Хорошим средством является бег по пересеченной местности в разном темпе, прыжки со скакалкой.

В отношении развития основных физических качеств двукратный чемпион Уимблдона А. Коше советовал:

«Мои советы: чемпион должен ежедневно работать, развивать мышцы, совершенствовать свои рефлексy. Слабую кисть надо укреплять, работая с отягощениями,

тренированность ног достигается прыгалкой, рефлексy совершенствуются работой у стенки.

1. Хорошее здоровье и полный порядок в нервной системе.

2. Подготовкой к колоссальным нервным напряжениям служат усиленные занятия физкультурой.

3. Нельзя заниматься физкультурой как-нибудь: гребля, гимнастика на снарядах, гири. Хорошо: вытягивание и сгибание корпуса и конечностей, некоторые упражнения лежа на полу (от 10 до 30 мин), несколько спринтерских стартов. И особенно — прыгалка! Это ноги, дыхание и гибкость, придаваемая рукам. И, наконец, серия дыхательной гимнастики для восстановления.

4. Заниматься другими видами спорта: футбол, хоккей, коньки, бокс, фехтование».

Но в понятие «утомление» входит не только физическая, но и психическая нагрузка. Теннис является одним из видов единоборства, а поэтому кроме физической подготовки необходимо и развитие волевых качеств спортсмена, его настрой на длительную, напряженную борьбу в процессе соревнований.

В связи с этим в процессе подготовки к соревнованиям теннисисты должны проводить тренировочные матчи соревновательного характера продолжительностью для мужчин 5—6 партий и для женщин 3—4 партии.

В отношении развития выносливости во время тренировок мнения выдающихся теннисистов во многом созвучны, хотя и имеются некоторые отличия.

Э. Вайнс считает, что:

«Тренироваться нужно разумно и регулярно. Заканчивайте тренировку тогда, когда Вы чувствуете, что можете играть еще в течение часа».

Э. Джекобс (США), чемпионка Уимблдона в одиночном разряде (1936 г.), также близка в своем мнении к предыдущему высказыванию:

«Очень важно не допускать перетренированности».

Сама Э. Джекобс перед большими соревнованиями играла по полчаса в день, прекращая тренировки за 3—4 дня до соревнований.

А. Коше считает:

«Отдых — только он дает душевное равновесие перед матчем».

Р. Лейвер придерживается несколько иного мнения:

«При моей огромной нагрузке — я играю почти круглый год, — я никогда не чувствую себя неподготовленным. Ежедневные занятия держат меня в постоянном напряжении, в постоянной готовности. Даже в день матча я тренируюсь полтора-два часа. Для среднего игрока это, конечно, тяжело, но дело здесь в самом принципе. Вы можете провести 10- или 15-минутную тренировку, но в день матча она необходима, как физическая и психологическая разрядка».

Так проводится развитие выносливости, сочетая вместе физические и психические нагрузки.

Современные теннисные матчи самого высокого уровня напоминают бой гладиаторов. Выносливость на этом уровне нужна такая, чтобы не позволить себе смягчить удары до самого конца матча.

В декабре 2000 г. в Барселоне в финале Кубка Дэвиса встретились испанец Х. К. Ферреро (№ 11 в АТП) с австралийцем Л. Хьютом (№ 6 в АТП). В то время им было не более 20 лет, но матч так измотал обоих, что они не могли самостоятельно покинуть корт.

Ведущие теннисисты мира в настоящее время тренируются до 4 раз в день, затрачивая в общей сложности на это 5—5,5 ч.

Разобрав основные физические качества и их значение для теннисистов, можно перейти непосредственно к общей физической и специальной подготовке спортсменов.

Глава 5

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ТЕННИСИСТА

Тренировочные занятия по общефизической подготовке теннисиста строятся по общим правилам и состоят из трех частей:

- *вводная часть (разминка)* предназначена для приведения мышц в рабочее состояние с целью избежания возможных травм при достаточной физической нагрузке. Преимущественно эта часть состоит из ходьбы и бега с различными вариантами. Длительность — 6—12 мин;
- *основная часть* — содержит основные упражнения, необходимые для развития физических качеств спортсмена. Длительность и интенсивность проведения этой части зависит от возраста и физической подготовки спортсменов и может составлять от 30—35 до 80 мин;
- *заключительная часть* — включает в себя малоподвижные упражнения, упражнения на расслабление, чтобы все системы организма постепенно пришли в физиологическую норму после соответствующей физической нагрузки. Длительность заключительной части — 3—6 мин.

Физической подготовке отводится большая часть времени основной части, особенно для начинающих. В отдельных случаях ставится задача совершенствовать одно-два физических качества, а занятия идут одновременно с обучением технике и тактике ведения игры.

Большое внимание в группе начинающих игроков уделяют упражнениям, способствующим лучшему освоению техники.

Главными из этих упражнений являются:

- упражнения с бросанием и ловлей теннисного мяча;
- упражнения, развивающие подвижность в суставах плечевого пояса и рук, которые необходимы для правильного освоения технических приемов;
- упражнения, развивающие одновременно силу и подвижность кисти руки;
- упражнения в расслаблении, способствующие формированию свободных движений без лишнего напряжения.

Для каждой тренировки подбирается определенный комплекс упражнений, зависящих от задач данной тренировки, возрастного состава группы и физической подготовки начинающих спортсменов. Одна из важнейших задач — подобрать упражнения так, чтобы устранить отдельные недостатки в физическом развитии занимающихся. Для этого используют следующие гимнастические упражнения, объединяя их в комплексы для каждой тренировки.

Упражнения для плечевого пояса и рук

Упражнения на растягивание

Кружения руками

Упражнение 1 (рис. 6)

Исходное положение (и.п.): основная стойка — ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. Большие круговые движения руками вперед, а затем большие круговые движения руками назад.

Выполнять в течение 20—30 с.

Упражнение 2 (рис. 7)

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Малые круги сбоку туловища:

- сначала вперед,
- затем назад.

Выполнять в течение 20—30 с.

Упражнение 3 (рис. 8)

И. п.: основная стойка.

Круговые движения прямыми руками перед туловищем:

- сначала вправо;
- затем влево.

Выполняется по 10—15 с в каждую сторону.



Рис. 6



Рис. 7

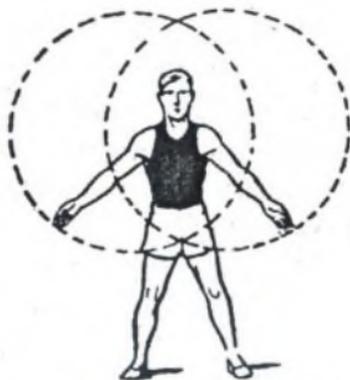


Рис. 8

Махи руками

Упражнение 1 (рис. 9)

И. п.: основная стойка.

Мах правой рукой вперед—вверх—назад, левой — вниз—назад.

Мах левой рукой вперед—вверх—назад, правой — вниз—назад.

Махи совершают с максимальной амплитудой, прямыми руками в течение 15—20 с.



Рис. 9

Упражнение 2 (рис. 10)

И. п.: основная стойка.

Раскачивание расслабленных рук при активной помощи туловища.

Правая рука вперед—вверх, левая — верх—назад, в и. п.

Левая рука вперед — вверх, правая — вверх—назад.

В и. п.

Выполняется упражнение в течение 15—20 с.



Рис. 10

Упражнение 3 (рис. 11)

И. п.: основная стойка.

Мах правой рукой вверх — в сторону (над головой), левой — вниз — в сторону (за спину) с наклоном туловища вправо.

В и. п.

Мах левой рукой вверх — в сторону (над головой), правой



Рис. 11

вниз — в сторону (за спину) с наклоном туловища влево.

В и. п.

Повторить 10—15 раз.

Упражнение 4 (рис. 12)

И. п.: стоя, наклон вперед, руки в стороны.

Мах руками вправо с поворотом туловища.

В и. п.

Мах руками влево с поворотом туловища.

В и. п.

Повторить 10—12 раз.

Отведение рук

Упражнение 1 (рис. 13)

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки приведены к груди.

Отведение рук в сторону, глубокий вдох.

В и. п. — выдох.

Повторить 10—12 раз.

Упражнение 2 (рис. 14)

И. п.: основная стойка, партнер держит сзади за запястье.

Максимальное отведение рук назад — вверх.

В и. п.

Повторить 8—10 раз.



Рис. 12



Рис. 13



Рис. 14

Упражнение 3 (рис. 15)

И. п.: основная стойка.

Отвести руки вверх — назад, прогнуться.

В и. п.

Повторить 8—10 раз.



Рис. 15

Упражнение 4 (рис. 16)

И. п.: стоя, прямые руки вверх, в замке.

Партнер сзади, правая рука на руках выполняющего упражнения, левая упирается в спину.

Максимально отвести руки вверх—назад при активной помощи партнера, прогнуться.

В и. п.

Повторить 6—8 раз в медленном темпе.



Рис. 16

Упражнение 5 (рис. 17)

И. п.: основная стойка.

Отвести прямые руки назад—вверх.

Вернуться в и.п.

Выполнять в медленном темпе с максимальным отведением 6—10 раз.



Рис. 17

Упражнение 5 (рис. 18)

И. п.: стоя, наклон вперед, руки сзади в «замке».

Партнер сбоку, положив ладонь на шею.

Максимальное отведение рук назад—вверх с активной помощью партнера.

В и. п.

Выполнять в медленном темпе 6—10 раз.



Рис. 18

Упражнения на силу

Упражнение 1 (рис. 19)

И. п.: вис на перекладине, хват средний.

Подтягивание, сгибая руки.

В и. п.

Выполнять 8—10 раз.



Рис. 19

Упражнение 2 (рис. 20)

И. п.: упор лежа, лицом вниз.

Отжаться, выпрямив руки.

В и. п.

Повторить 6—10 раз.

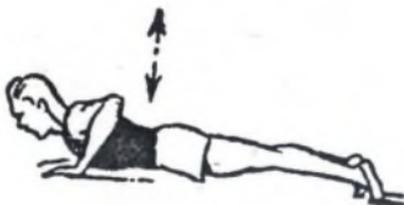


Рис. 20

Упражнение 3 (рис. 21)

И. п.: лежа на спине, упор.
Выпрямить руки, отжаться.
В и. п.
Повторить 6—8 раз.



Рис. 21

Упражнение 4 (рис. 22)

И. п.: стойка на руках, пря-
мые ноги держит партнер.
Согнуть руки, опуститься
вниз.
В и. п.
Повторить 6—8 раз.



Рис. 22

Упражнение 5 (рис. 23)

И. п.: стоя, одна нога, со-
гнутая в колене, вперед, другая
прямая — назад, руки вытяну-
ты вперед навстречу рукам
партнера.

Сгибание и разгибание рук,
преодолевая сопротивление
партнера в течение 20—30 с.

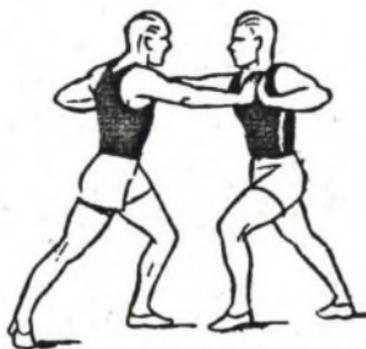


Рис. 23

Упражнение 6 (рис. 24)

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны.

Партнер сзади, держит за запястья.

Поднять руки вверх, преодолевая сопротивление партнера.

В и. п.

Повторить 6—10 раз.



Рис. 24

Упражнения с набивным мячом

Упражнение 1 (рис. 25)

Перебрасывание набивного мяча одной рукой над головой и ловля его другой рукой.

Упражнение выполняется в среднем темпе в течение 20—30 с.

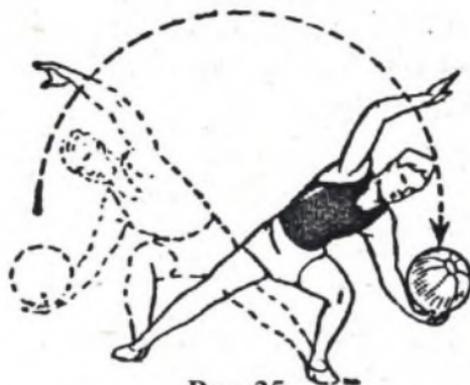


Рис. 25

Упражнение 2 (рис. 26)

Бросок набивного мяча из-за головы сначала правой, а затем левой рукой на дальность.

По 5—6 бросков каждой рукой.



Рис. 26

Упражнение 3 (рис. 27)

И. п.: стоя, набивной мяч в поднятых вверх руках.

Бросок набивного мяча из-за головы двумя руками.

Повторить 6—10 раз.



Рис. 27

Упражнение 4 (рис. 28)

И. п.: стоя, набивной мяч в руках перед грудью.

Бросок набивного мяча от груди сначала правой, а затем левой рукой.

Повторить 5—6 раз каждой рукой.



Рис. 28

Упражнение 5 (рис. 29)

И. п.: стоя, набивной мяч в руках перед грудью.

Бросок от груди набивного мяча двумя руками.

Повторить 6—8 раз на дальность броска.

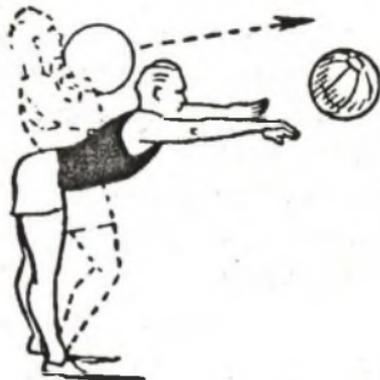


Рис. 29

Упражнение 6 (рис. 30)

И. п.: стоя, набивной мяч в опущенных руках спереди.

Бросок набивного мяча двумя руками снизу.

Повторить 6—10 бросков.



Рис. 30

Упражнение 7 (рис. 31)

И. п.: стоя, набивной мяч в опущенных руках спереди.

Выполняется, прогибаясь, бросок набивного мяча через себя.

Выполнять по 6—10 раз, отрабатывая технику броска.



Рис. 31

Упражнение 8 (рис. 32)

И. п.: стоя, мяч набивной в опущенных руках за спиной.

Бросок двумя руками набивного мяча вперед через себя с наклоном вперед.

Повторить 6—10 раз.



Рис. 32

Упражнение 9 (рис. 33)

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, набивной мяч в вытянутых вперед руках.

Бросок набивного мяча назад между ног с наклоном вперед.

Повторить 6—10 раз.



Рис. 33

Упражнения для кисти

С ракеткой

Упражнение 1 (рис. 34)

Ракетка держится обычным для теннисиста способом.

Круговые движения руки с ракеткой перед собой в течение 20—30 с.



Рис. 34

Упражнение 2 (рис. 35)

Ракетка держится обычным для теннисиста способом.

Круговые движения кисти руки, держащей ракетку, по «восьмерке».

Выполняется в течение 15—30 с.



Рис. 35

Упражнение 3 (рис. 36)

И. п.: стоя, ракетка в вытянутой вперед руке.

Поворот кисти с ракеткой вправо.

В и. п.

Поворот руки с ракеткой влево.

В и. п.

Выполнять в течение 20—30 с.



Рис. 36

Упражнение 4 (рис. 37)

И. п.: стоя, ракетка в вытянутой вперед руке.

Наклон кисти руки с ракеткой вперед.

В и. п.

Выполнять в среднем темпе в течение 20—30 с.



Рис. 37

С отягощением

Упражнение 1 (рис. 38)

И. п.: стоя, руки в сторону, в руках гантели (вес 0,5—1,5 кг).

Круговые движения кистей обеих рук с гантелями сначала вперед, а затем назад.

Выполнять в течение 20—30 с.



Рис. 38

Упражнение 2 (рис. 39)

И. п.: стоя, руки в стороны, в руках гантели.



Рис. 39

Не сгибая рук, движение кистей по «восьмерке». Выполнять в течение 20—30 с.

Упражнение 3 (рис. 40)

И. п.: стоя перед горизонтальной металлической трубой, на которой на тросе укреплен груз.

Наматывание веревки с подъемом груза и разматывание веревки с опусканием груза.

Упражнение выполняется медленно.



Рис. 40

Упражнение 4 (рис. 41)

Сжимание кистью теннисного мяча или кистевого эспандера.

Упражнение проводят не только во время тренировки до чувства утомления в кисти.

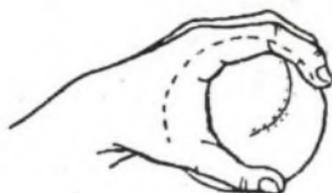


Рис. 41

Упражнения для туловища

Упражнения на растягивание

Наклоны туловища

Упражнение 1 (рис. 42)

И. п.: основная стойка.

Наклон вправо, правая рука скользит вниз вдоль туловища, левая сгибается в локте вверх.

В и. п.

Наклон в другую сторону.



Рис. 42

В и. п.

Повторить 8—10 раз.

Упражнение 2 (рис. 43)

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки вместе над головой.

Наклон вправо с активным движением в области бедер.

В и. п.

Наклон влево.

В и. п.

Повторить 8—10 раз.



Рис. 43

Упражнение 3 (рис. 44)

И. п.: основная стойка.

Наклон вперед, достать ладонями пол.

В и. п.

Повторить 10—15 раз.



Рис. 44

Упражнение 4 (рис. 45)

И. п.: основная стойка.

Отставить левую ногу в сторону, наклон влево, достать пальцами пол за пяткой.

В и. п.

То же, но в другую сторону.

В и. п.

Повторить 8—10 раз.



Рис. 45

Упражнение 5 (рис. 46)

И. п.: основная стойка.

Отставить левую ногу, наклон влево, правая рука вверх — над головой, левая — вниз за спину.

В и. п.

То же, но в другую сторону.

Повторить 6—10 раз.



Рис. 46

Упражнение 6 (рис. 47)

И. п.: основная стойка.

Отставить левую ногу в сторону, достать руками носок ноги в наклоне, сгибая в колене правую ногу.

В и. п.

То же, но в другую сторону.

В и. п.

Повторить 8—10 раз.



Рис. 47

Упражнение 7 (рис. 48)

И. п.: наклон вперед стоя, ноги расставлены широко, руки опущены вниз.

Правой рукой достать носок левой ноги, левая рука вверх.

В и. п.

То же, но другой рукой.

В и. п.

Повторить 6—10 раз.



Рис. 48

Упражнение 8 (рис. 49)

И. п.: основная стойка.

Наклон назад с махами руками, добиваться максимального прогибания в пояснице.

В и. п.

Повторить 6—10 раз.



Рис. 49

Упражнение 9 (рис. 50)

И. п.: стоя на коленях, руки вверх.

Наклон назад, стараясь коснуться руками пола за головой.

В и. п.

Повторить 6—10 раз.



Рис. 50

Упражнение 10 (рис. 51)

И. п.: лежа лицом к полу, руки на затылке, партнер держит ноги за голеностопы.

Наклон назад, прогнувшись.

В и. п.

Повторить 6—10 раз.

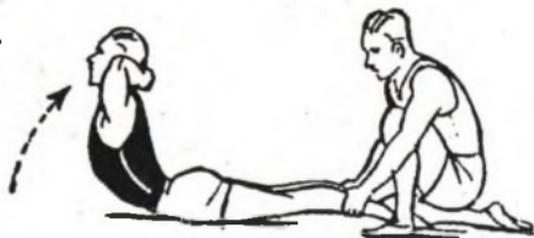


Рис. 51

Упражнение 11 (рис. 52)

И. п.: лежа на спине.
Выйти в положение «мост».
В и. п.
Повторить 3—5 раз.



Рис. 52

Упражнение 12 (рис. 53)

И. п.: лежа лицом к полу,
руки вытянуты вперед.

Наклон назад при активной помощи партнера, который держит руки за запястья.

В и. п.

Повторить 5—7 раз в медленном темпе, добиваясь максимального прогиба.



Рис. 53

Упражнение 13 (рис. 54)

И. п.: «сидя на гимнастической стенке».

Наклон вперед, хват за перекладину.

В и. п.

Повторить 6—8 раз.



Рис. 54

Упражнение 14 (рис. 55)

И. п.: стоя спиной к гимнастической стенке на расстоянии шага.

Наклониться назад, хват двумя руками за верхнюю перекладину.

Наклон назад с последовательным перехватом перекладин в направлении вниз до перехода в положение «мост».

В и. п.

Повторить 4—6 раз в медленном темпе.

Упражнение 15 (рис. 56)

И. п.: основная стойка лицом к гимнастической стенке на расстоянии шага.

Первая поднятая нога опирается о перекладину.

Наклон к ноге.

В и. п.

То же, но поменяв ногу.

Повторить 8—10 раз.

Упражнение 16 (рис. 57)

И. п.: стоя боком на расстоянии шага у гимнастической стенки.

Правая прямая нога на перекладине, наклоны в сторону опирающейся на перекладину ноги.

В и. п.

То же, но с другой ноги.

Повторить 6—10 раз.

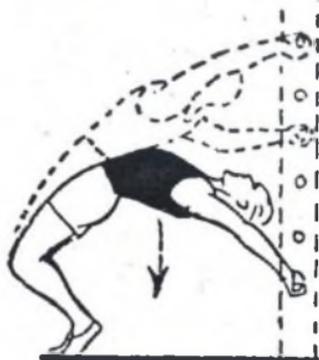


Рис. 55

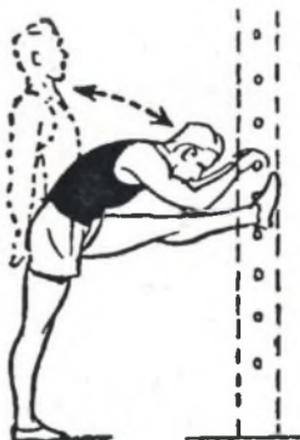


Рис. 56



Рис. 57

Упражнения с поворотом туловища

Упражнение 1 (рис. 58)

И. п.: стоя, руки вытянуты в стороны.

Поворот туловища вправо.

В и. п.

Поворот туловища влево.

В и. п.

Повторить 6—10 раз.



Рис. 58

Упражнение 2 (рис. 59)

И. п.: стоя, руки вытянуты в стороны.

Шаг левой ногой, мах руками влево с поворотом туловища.

В и. п.

То же, в другую сторону

В и. п.

Повторить 6—10 раз.



Рис. 59

Упражнение 3 (рис. 60)

И. п.: сидя, ноги широко, руки вытянуты в стороны.

Поворот туловища вправо.

В и. п.

Поворот туловища влево.

В и. п.

Повторить 6—10 раз.



Рис. 60

Упражнение 4 (рис. 61)

И. п.: стоя на коленях, руки на затылке.

Стоящий сзади партнер фиксирует ноги.

Поворот туловища вправо в наклоне вперед.

В и. п.

То же, в другую сторону.

В и. п.

Повторить 6—10 раз.



Рис. 61

Упражнение 5 (рис. 62)

И. п.: стоя, наклон вперед, руки на затылке.

Стоящий лицом партнер держит за локти.

Поворот туловища вправо при активной помощи партнера.

В и. п.

То же, в другую сторону.

В и. п.

Повторить 6—10 раз.



Рис. 62

Упражнения на вращение туловища

Упражнение 1 (рис. 63)

Круговые движения с сильным наклоном туловища вперед, назад, в стороны сначала вправо, а затем влево.

Выполнять 20—30 с.

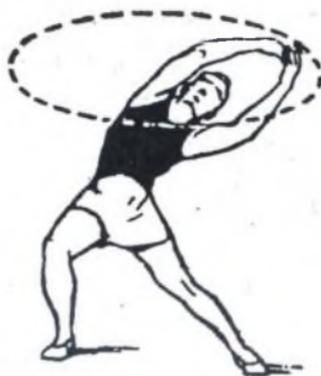


Рис. 63

Упражнение 2 (рис. 64)

И. п.: основная стойка.

Вращение нижней части туловища вправо при движении бедер.

В и. п.

То же, в другую сторону.

В и. п.

Вращать в каждую сторону по 10—15 с.



Рис. 64

Упражнения на развитие силы

Упражнение 1 (рис. 65)

И. п.: сидя на полу, ноги вытянуты, в поднятых вверх руках набивной мяч.

Наклон туловища назад до упора спиной о набивной мяч.

В и. п.

Повторить 6—10 раз.

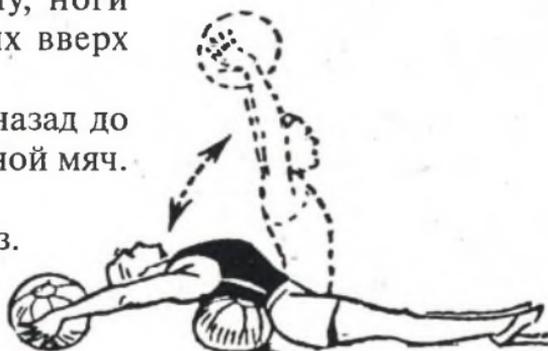


Рис. 65

Упражнение 2 (рис. 66)

И. п.: лежа на спине, руки вытянуты вверх.

Наклон туловища вперед с подъемом ног, стараться коснуться пальцами рук носков ног.

В и. п.

Повторить 6—8 раз.



Рис. 66

Упражнение 3 (рис. 67)

И. п.: лежа на спине, руки на затылке.

Наклон туловища вперед.

В и. п.

Повторить 8—10 раз.



Рис. 67

Упражнение 4 (рис. 68)

И. п.: лежа на гимнастической скамейке поперек лицом к полу, ноги закреплены за перекладину гимнастической стенки, в вытянутых руках набивной мяч.

Наклон туловища назад.

В и. п.

Повторить 6—10 раз.

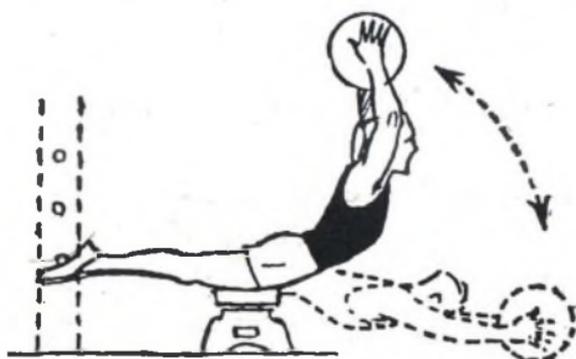


Рис. 68

Упражнение 5 (рис. 69)

И. п.: лежа лицом к полу, ноги фиксирует партнер в области голеностопов.

Наклон туловища назад, руки поднять, прогнуться.

В и. п.

Повторить 6—10 раз.



Рис. 69

Упражнение 6 (рис. 70)

И. п.: лежа на спине, руки вытянуты вперед.

Подъем ног вверх, стараться носками ног коснуться пола за головой.

В и. п.

Повторить 6—10 раз.



Рис. 70

Упражнение 7 (рис. 71)

И. п.: вис на гимнастической стенке.

Поднять ноги вверх.

В и. п.

Повторить 6—10 раз.

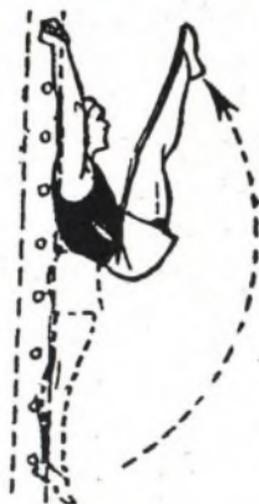


Рис. 71

Упражнение 8 (рис. 72)

И. п.: вис на гимнастической стенке.

Круговые движения ногами вправо, а затем влево.

Выполнять по 15—20 с в каждую сторону.



Рис. 72

Упражнение 9 (рис. 73)

И. п.: стоя, в поднятых руках набивной мяч.

Наклон вправо.

В и. п.

Наклон вправо.

В и. п.

Повторить 6—10 раз.



Рис. 73

Упражнения для ног

Упражнения на растягивание

Упражнение 1 (рис. 74)

И. п.: основная стойка.

Махи правой ногой вперед — назад.

В и. п.

Махи левой ногой вперед — назад.

В и. п.

Выполнять махи по 15—20 с каждой ногой.



Рис. 74

Упражнение 2 (рис. 75)

И. п.: основная стойка.

Махи правой ногой перед собой вправо — влево.

В и. п.

Махи левой ногой перед собой вправо — влево.

В и. п.

Выполнять по 15—20 с каждой ногой.



Рис. 75

Упражнение 3 (рис. 76)

И. п.: наклон вперед с захватом руками перекладины гимнастической стенки.

Махи правой ногой назад — вверх.

В и. п.

То же другой ногой.

В и. п.

Махи каждой ногой по 15—20 с.

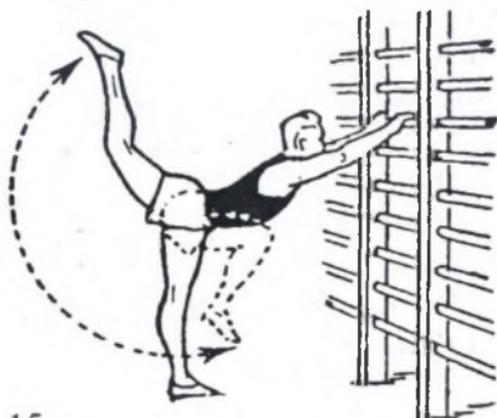


Рис. 76

Упражнение 4 (рис. 77)

И. п.: упор на лопатках.

Махи ногами в противоположных направлениях (одна нога назад вниз, другая — вперед вверх).

Выполнять в течение 20—30 с.



Рис. 77

Упражнения на отведение ног

Упражнение 1 (рис. 78)

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны.

Поднять согнутую в колене правую ногу, отвести в сторону.

В и. п.

То же, но с другой ноги.

В и. п.

Повторить 6—10 раз.



Рис. 78

Упражнение 2 (рис. 79)

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на затылке.

Отвести назад согнутую в колене ногу с помощью руки.

В и. п.

То же, но с другой ноги.

В и. п.

Повторить 8—10 раз.



Рис. 79

Упражнения на сгибание и разгибание ног

Упражнение 1 (рис. 80)

И. п.: основная стойка.

Согнуть в колене правую ногу, привести к груди с помощью рук.

В и. п.

То же, но с другой ногой.

В и. п.

Повторить 6—10 раз.



Рис. 80

Упражнение 2 (рис. 81)

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на затылке.

Левая нога, согнутая в колене, отводится назад, при помощи правой руки проводят сгибание и разгибание ноги.

В и. п.

То же, но другой ногой.

В и. п.

Выполнять в течение 10—15 с каждой ногой.



Рис. 81

Упражнение 3 (рис. 82)

И. п.: лежа на груди, руки вперед, ноги согнуты в коленях. Партнер сзади, держит за голеностопы.

Сгибание до отказа отведенных назад ног.

Выполняется упражнение медленно.

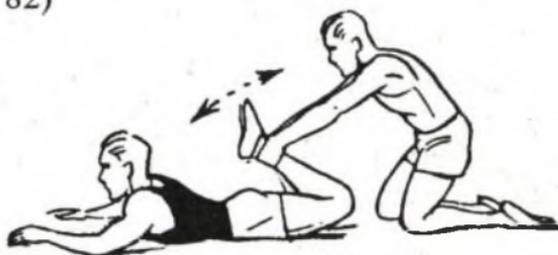


Рис. 82

Упражнение на вращение ног

Упражнение 1 (рис. 83)

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на затылке.

Вращение вытянутой вперед левой ногой.

В и. п.

То же, но другой ногой.

В и. п.

Выполнять по 10—15 с каждой ногой.

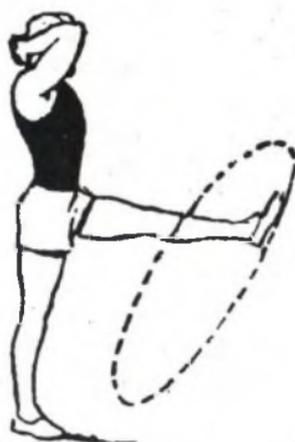


Рис. 83

Упражнение 2 (рис. 84)

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Отвести прямую левую ногу в сторону, вращение сбоку.

В и. п.

То же, но другой ногой.

В и. п.

Повторить по 10—15 с каждой ногой.



Рис. 84

Приседы

Упражнение 1 (рис. 85)

И. п.: основная стойка.

Присед на носках, руки вперед.

В и. п.

Повторить 10—12 раз.

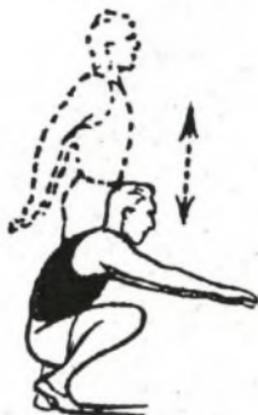


Рис. 85

Упражнение 2 (рис. 86)

И. п.: основная стойка.

Присед на лонной ступке, руки вперед.

В и. п.

Повторить 10—12 раз.



Рис. 86

Упражнение 3 (рис. 87)

И. п.: стоя лицом к гимнастической стенке, средний хват опущенными руками.

Присед с «пружинящими движениями».

В и. п.

Повторить 8—10 раз.



Рис. 87

Выпады

Упражнение 1 (рис. 88)

И. п.: основная стойка.

Выпад левой ногой с вытянутой вперед голенью.

В и. п.

То же, но другой ногой.

В и. п.

Повторить 6—10 раз.

Упражнение 2 (рис. 89)

И. п.: основная стойка.

Выпад левой ногой вперед с поджатой голенью.

В и. п.

То же, но другой ногой.

В и. п.

Повторить 6—10 раз.

Упражнение 3 (рис. 90)

И. п.: основная стойка.

Выпад левой ногой с голенью под прямым углом к полу.

В и. п.

То же, но другой ногой.

В и. п.

Повторить 8—10 раз.

Упражнение 4 (рис. 91)

И. п.: стоя боком у гимнастической стенки, хват за перекладину.

«Шпагат» у гимнастической стенки с «пружинящими» движениями ног.

В и. п.

Повторить 5—8 раз.



Рис. 88



Рис. 89



Рис. 90

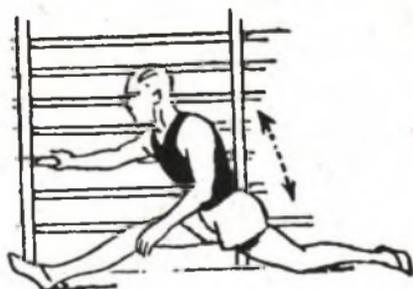


Рис. 91

Упражнения на силу

Упражнение 1 (рис. 92)

И. п.: основная стойка.

Присесть с отведением правой ноги в сторону.

В и. п.

То же, но с другой ногой.

В и. п.

Повторить 8—10 раз.



Рис. 92

Упражнение 2 (рис. 93)

И. п.: присед с вытянутой в сторону левой ногой.

Перейти в присед с вытянутой в сторону правой ногой, стараясь минимально приподняться.

В и. п.

Повторить 6—10 раз.



Рис. 93

Упражнение 3 (рис. 94)

И. п.: основная стойка.

Приседание на правой ноге («пистолет»).

В и. п.

То же на другой ноге.

В и. п.

Повторить 6—10 раз.



Рис. 94

Упражнение 4 (рис. 95)

И. п.: присед, партнер стоит сзади, положив свои руки на плечи.

Вставание с преодолением сопротивления партнера.

В и. п.

Повторить 6—8 раз.



Рис. 95

Упражнение 5 (рис. 96)

И. п.: лежа на спине, ноги врозь, руки вытянуты за головой. Партнер на коленях держит за голеностопы.

Сведение и разведение ног с преодолением сопротивления партнера.

Повторить 6—10 раз.



Рис. 96

Упражнение 6 (рис. 97)

И. п.: лежа лицом к полу перед гимнастической стенкой, средний хват за нижнюю перекладину, в прямых ногах зажат набивной мяч.

Поднять ноги, не выпуская набивной мяч.

В и. п.

Повторить 8—10 раз.

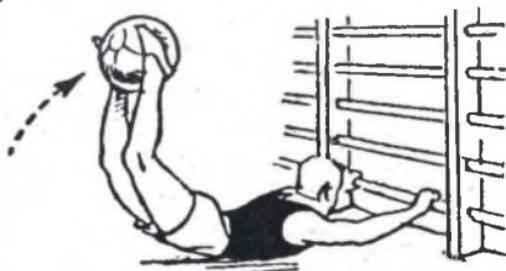


Рис. 97

Упражнение 7 (рис. 98)

И. п.: лежа лицом к полу, руки вперед, между ногами зажат набивной мяч.

Согнуть ноги в коленях, не выпуская мяч.

В и. п.

Повторить 6—10 раз.



Рис. 98

Прыжки

Упражнение 1 (рис. 99)

И. п.: полуприсед.

Прыжок вперед — вверх.

Повторить 10—15 раз.



Рис. 99

Упражнение 2 (рис. 100)

И. п.: полуприсед.

Прыжок вверх с откидыванием голени назад, в фазе прыжка коснуться ладонями ступней.

Повторить 8—15 раз.



Рис. 100

Упражнение 3 (рис. 101)

И. п.: глубокий присед.

Прыжок вверх прогнувшись.

В и. п.

Повторить 8—10 раз.



Рис. 101

Упражнение 4 (рис. 102)

И. п.: полуприсед.

Прыжок вверх с высоким поднятием согнутых ног.

В и. п.

Повторить 8—10 раз.



Рис. 102

Упражнение 5 (рис. 103)

И. п.: полуприсед.

Прыжок вверх с поднятием вытянутых ног, в фазе прыжка коснуться пальцами рук носков ног.

В и. п.

Повторить 6—10 раз.



Рис. 103

Кроме вышеперечисленных упражнений в комплект общефизической подготовки теннисистов входят упражнения на расслабление:

а) на расслабление рук:

- потряхивание опущенными вниз руками;
- потряхивание расслабленными поднятыми вверх руками;
- раскачивание опущенных расслабленных рук за счет активного движения туловища.

б) на расслабление туловища:

- повороты расслабленного туловища преимущественно за счет активного движения в области бедер; расслабленные руки опущены вниз и раскачиваются за движением туловища;
- наклон («падение») расслабленного туловища вперед.

в) на расслабление ног:

- свободное потряхивание правой расслабленной ногой, стоя на левой;
- свободное потряхивание левой расслабленной ногой, стоя на правой;
- раскачивание правой расслабленной ноги;
- раскачивание левой расслабленной ноги.

Перед тренировкой в комплект объединяются упражнения, наиболее соответствующие задачам специальной подготовки (отработка подачи, удара справа, удара слева и т. д.) данной тренировки.

Специальная подготовка теннисиста рассматривается в следующей главе.

Глава 6

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ТЕННИСИСТА

Как научиться играть в теннис? Прежде всего — изучайте литературу по теннису. Если вы усвоите основные принципы тенниса, вы сможете стать впоследствии сильным игроком.

Э. Вайнс, чемпион Умиблдона (США), 1932 г.

Чтобы научиться играть: лучше — тренер, затем — учебная литература и, наконец, наблюдение за игрой мастеров.

Д. Бадж, 1-ый в истории тенниса обладатель «Большого шлема» (США), 1938 г.

Для того чтобы не только научиться играть в теннис, но и выигрывать, прежде всего необходимо овладеть некоторыми техническими приемами — отдельными ударами:

- подачей;
- приемом подачи;
- ударами по отскочившему от покрытия корта мячу справа;
- ударами по отскочившему от покрытия корта мячу слева;
- ударами с лета;
- ударами с полулета;
- ударами «свечой»;
- ударами над головой (смэш);
- укороченными ударами.

Кроме этого у каждого из перечисленных ударов есть варианты его исполнения:

- плоские удары;
- крученые удары;
- резаные удары.

По степени важности следует изучать удары один за другим:

1. Драйв справа.
2. Драйв слева.
3. Подача.
4. Смэш.
5. Удар с лета (справа и слева).
6. Свеча.
7. Дополнительные удары:
 - срезанные;
 - укороченные;
 - с полулета.

Тот или иной вариант нанесения удара по мячу во многом зависит от способа хватки ракетки. Способ держания ракетки и сами ракетки — самые революционные составляющие игры. Их изменения внесло в современный теннис новые скорости полета мяча.

Для «встречи» с мячом и последующего удара по нему в зависимости от направленного мяча противником и его отскока от площадки игроку необходимо передвигаться по корту — стартовать из исходного положения по направлению к мячу, «войти в удар» — замахнуться и нанести удар ракеткой по мячу, «выйти из удара» — сопроводить мяч.

Овладение техникой различных ударов должно обеспечивать их точность, силу и стабильность при быстроте и маневренности передвижений по корту. При этом необходимо помнить, что все движения должны быть экономичны, с минимумом затрат энергии, которой должно хватить на весь матч.

Игра в теннис требует от спортсмена умения владеть всеми видами ударов в их разнообразии по его:

- направлению (пассировке);
- силе;
- вращению мяча;
- траектории полета;
- отскока мяча.

Овладение разнообразными приемами дает возможность спортсмену относительно легко приспособиться к игре на кортах с различными покрытиями (материалу покрытия, сухости или влажности покрытия, твердости или «рыхлости»), а также легко адаптироваться к любым погодным условиям, если игра происходит на открытом воздухе — ветер или полное безветрие, жара или прохлада, солнечно или облачно.

Теннисист не только должен постоянно видеть мяч и уметь нанести удар, он должен также видеть передвижение противника, прогнозировать его действия, маскировать свои замыслы и действовать неожиданно для противника: при подаче, ударах с лета и других приемах мяча.

При каждом ударе движение ракетки должно осуществляться по самой оптимальной величине ее траектории от момента замаха до сопротивления мяча, чтобы успеть изготовиться для приема следующего мяча.

Сила удара и его точность как бы в обратной зависимости. Поэтому важно их оптимальное сочетание при выполнении любого из приемов.

Однако чтобы овладеть всем этим широким комплексом ударов и передвижений по корту, необходимо с чего-то начать.

Обычно новички начинают с «приручения» мяча, а поэтому все упражнения выполняются с теннисным мячом начиная с более простых.

Одиночные упражнения с мячом

Упражнение 1

Постукивание перед собой теннисным мячом о землю правой ладонью. Мяч посылается мягко вниз и так же мягко пальцами руки прикасаться к нему после отскока. Движения должны быть естественными, ритмичными. Во время упражнения не напрягаться, держаться прямо.

Мяч должен прыгать на расстоянии вытянутой руки и до уровня пояса.

Упражнение 2

Выполнять то же упражнение, но только левой рукой.

Упражнение 3

Выполняется, чередуя удары правой и левой рук.

Упражнение 4

То же упражнение, но выполняется в движении. Передвигаться, продолжая постукивать мяч об пол. Как передвижение, так и удары по мячу должны быть ритмичные.

Выполнять все эти упражнения нужно научиться смотря на мяч. Для этого старайтесь увидеть на прыгающем мяче шов или яркие метки.

Упражнение 5

В каждой руке по мячу. Одновременно бить об пол и ловить оба мяча.

Упражнение 6

Бросок мяча вверх—вперед—в сторону левой (правой) рукой и ловля его после отскока от пола правой (левой) рукой.

Для выполнения упражнения стать боком к стене (в зале) или к оградительной стене (на стадионе), ноги на ширине

плеч. Правая рука сзади туловища в положении конечной точки замаха на подаче, чтобы идти навстречу мячу.

То же упражнение, но в левую сторону — мяч ловится левой рукой.

При выполнении упражнения в правую сторону в момент броска мяча тяжесть тела перемещается на правую ногу во время броска, а в момент ловли мяча тяжесть тела переходит на левую ногу, делая шаг с пятки на носок.

При выполнении упражнения в левую сторону перенос центра тяжести тела в обратном порядке.

Упражнение 7

Бросок мяча вверх—вперед—в сторону и ловля с лета.

Мяч нужно ловить впереди туловища с одновременным переносом тяжести тела вперед с шагом на ближнюю к мячу ногу.

Это упражнение выполняется в трех точках: высокой, средней и низкой. При ловле мяча в низкой точке — ноги согнуты в коленях.

Для выполнения этого упражнения надо стать боком к стене (оградительной сетке).

При выполнении упражнения справа правая рука, согнутая в локте, кисть направлена ладонью вперед—вверх на уровне головы.

При выполнении упражнения слева меняется положение рук. К моменту ловли мяча правая рука проходит вперед под мяч до полного выпрямления, а левая — ловит мяч.

Упражнение 8

Бросок мяча вверх (на высоту 2—3 м) осуществляется по очереди левой и правой руками без прыжка и закручивания мяча пальцами. Ловить мяч вытянутыми руками на уровне груди.

Упражнение 9

И. п.: стоя боком к стенке (фону или ограждению корта), правая (левая) рука с мячом впереди туловища на уровне пояса. Движения броска — замах в сторону — назад до упора — вверх на вытянутой руке и уже свободно от мяча вниз, согнувшись в поясе и коленях.

Бросать мяч по очереди правой и левой руками вперед-вверх в стенку (фон или ограду корта) движением, напоминающим выполнение подачи, как обычно бросают камень. Во время замаха тяжесть тела переносится на дальнюю ногу, а в момент броска — на ближнюю к стенке ногу.

Перед выставленной вперед ногой провести черту, которую не переступать. Бросать мяч кистью.

Упражнение 10

Имитация элемента подачи: мяч бросить левой рукой начиная ее движение с уровня колена на высоту вытянутой руки вверх с ракеткой. Ловить мяч правой выставленной вперед рукой. В момент ловли мяча тяжесть тела перенести на левую ногу и попытаться подпрыгнуть на двух ногах.

Упражнение 11

И. п.: стоя лицом к стенке на расстоянии 3—4 м. Бросить мяч в стенку снизу вверх, поймать после отскока от пола. Сначала ловить мяч двумя руками, а потом — одной. Разновидность выполнения упражнения: стоя к стенке правым и левым боком.

Упражнение 12

То же, что и в упражнении 11, но мяч ловят с лета.

Упражнение 13

То же, что в упражнениях 11 и 12, но ловля мяча производится после поворота кругом.

Упражнение 14

Обучение жонглированию сначала двумя, а потом тремя мячами.

Парные упражнения с мячом

Упражнение 1

И. п.: двое стоят боком друг к другу на расстоянии 2—3 шагов, расстояние постепенно увеличивается до 8—10 шагов.

Мяч бросают по очереди правой и левой рукой. Партнер ловит мяч сначала двумя, а потом одной (правой или левой) рукой.

Сначала бросают мяч, ударяя о пол, а потом ловят мяч впереди себя с воздуха.

Упражнение 2

И. п.: партнеры стоя лицом друг к другу на расстоянии 2—10 шагов.

Мяч бросают попеременно одной (правой или левой) рукой вперед—вверх, ловят одной рукой с лета на уровне головы.

Упражнение 3

И. п.: то же.

Бросающий направляет мяч в разные стороны, а задача ловящего поймать мяч и бросить обратно.

Упражнение 4

И. п.: ловящий стоит спиной к бросающему на расстоянии 3—10 шагов.

По сигналу бросающего поворачивается и ловит мяч.

Упражнение 5

И. п.: спортсмен стоит в центре задней линии: мячи уложены по одному в углы на задней линии и три на линии подачи.

Собрать все мячи и принести на место исходного положения. Лучший определяется по контролю времени.

Упражнения с ракеткой и мячом

Упражнение 1

И. п.: два игрока стоят лицом друг к другу на расстоянии не менее 1,5 м, придерживая рукой ракетку, поставленную вертикально на пол.

По команде меняются местами, стараясь схватить ракетку партнера. Вариант упражнения: при участии трех и более игроков перемещение осуществляется по часовой стрелке, а задача — схватить ракетку соседа.

Упражнение 2

И. п.: стоя, правая рука держит за шейку ракетку, а левая — мяч.

Левой рукой бросают мяч о пол, бьют струнами ракетки по отскочившему от пола мячу и ловят левой рукой. Повторяют.

Удар по мячу наносят на расстоянии вытянутой руки на уровне пояса. Ноги чуть согнуты в коленях с переносом тяжести на носки. Это же упражнение выполняется в движении.

Упражнение 3

И. п.: стоя лицом к стене на расстоянии 2—3 шагов, правая рука держит ракетку за шейку, а левая — мяч.

Мяч бьют о стену, а потом наносят удар ракеткой по отскочившему мячу, когда он впереди на уровне пояса. Если мяч приземляется слишком близко, сделать шаг назад, ударить и вернуться вперед.

Теперь пора брать ракетку за ручку:

Упражнение 1

И. п.: игроки стоят лицом друг к другу на расстоянии 2—3 шагов, пятки вместе, носки врозь. Мяч летит между ног первого игрока, который легким ударом ракетки посылает его между ног партнера. Мяч должен катиться по полу.

Упражнение 2

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, в правой руке ракетка. Перебрасывание ракетки из руки в руку:

- через плечо;
- через голову;
- через ноги.

Упражнение 3

И. п.: игроки стоят за задней линией, держа ракетки, на линии лежат 2 мяча.

Кто быстрее докатит ракетками мяч до сетки и обратно.

Упражнение 4

И. п.: игроки стоят в шеренге и передают друг другу мяч с ракетки на ракетку. Передавший мяч игрок бежит на другой конец шеренги.

Упражнение 5

И. п.: игроки стоят на задней линии, сооружая «пирамиду»: ракетка—мяч—ракетка и т. д. Затем перемещаются к сетке, стараясь не потерять ни одного мяча.

Хватки ракетки

Способ держания ракетки должен быть таким, чтобы руке было удобно наносить правильный удар.

Хватка является одним из важнейших элементов техники. Рациональная хватка помогает правильно сориентировать ракетку в пространстве и обеспечить оптималь-

ную связь: «ракетка—кисть—предплечье» к моменту удара.

Хватки отличаются между собой по положению вершины угла, образованного большим и указательными пальцами (в научной литературе называется — «угол ориентирования») на гранях ручки ракетки. Ручка ракетки располагается по диагонали ладони так, чтобы край ладони упирался в возвышение перед торцом ручки ракетки.

Хватка «кулачком», сильное сжимание пальцами ручки ракетки не позволяют игроку тонко и быстро управлять ракеткой.

Для удара справа с отскока используют хватку с расположением угла ориентирования направо от центральной грани ручки ракетки (рис. 104, 105). При ударе слева — на левой грани (рис. 106, 107).

До недавнего времени широко использовалась игроками так называемая «универсальная» хватка (рис. 108), когда вершина угла ориентирования совпадает с центральной гранью на ручке ракетки. От этой хватки в настоящее время практически отказались, используя ее только при ударах с лета справа и слева, так как эти удары выполняются в условиях дефицита времени.

При приеме подачи, ударах с отскока теннисист должен быстро менять хватку ракетки. Делается это, когда противник выполняет удар по мячу и уже можно определить, под удар справа или слева должен полететь мяч. Изменение хватки производится ослаблением давления пальцев правой руки на ручку и поворотом головки ракетки немного «к себе» или «от себя» легким движением пальцев левой руки, охватывающей шейку. Благодаря этому движению ручка ракетки поворачивается относительно неподвижной правой кисти. Затем игрок вновь сжимает пальцы правой руки на ручке ракетки.

ВАРИАНТЫ ХВАТКИ

(В мире большого тенниса. Белиц-Гейман С. П. М., 1994)

Хватки для удара справа

1-й вариант

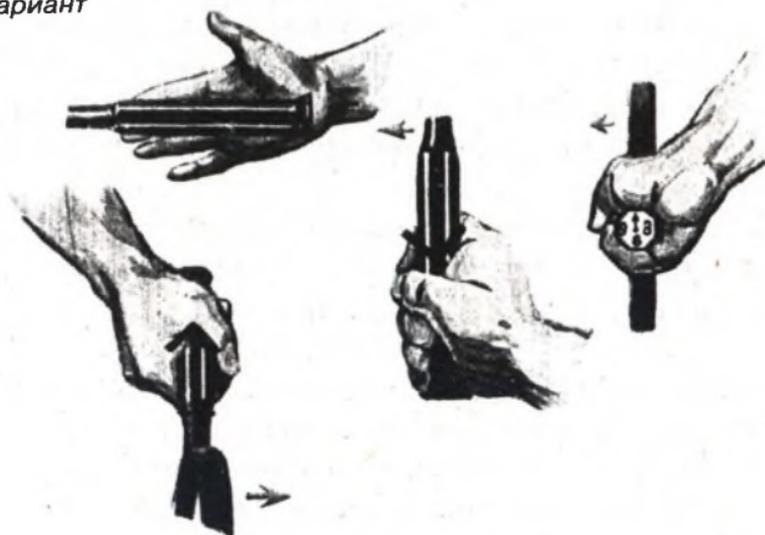


Рис. 104

2-й вариант



Рис. 105

Хватки для удара слева

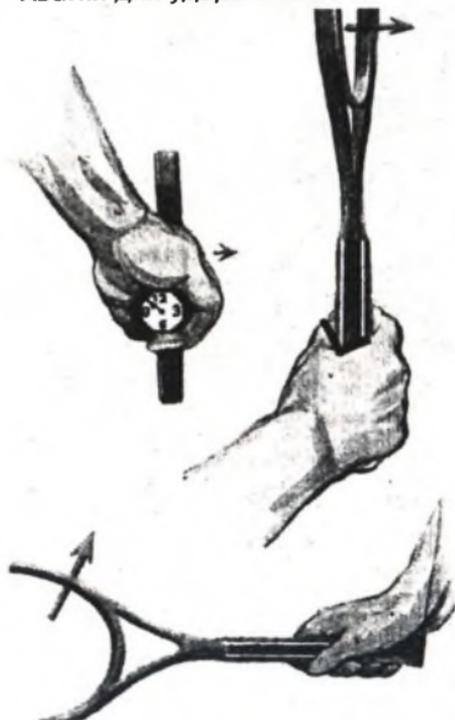


Рис. 106

Двуручная хватка для удара слева



Рис. 107

Универсальная хватка



Рис. 108

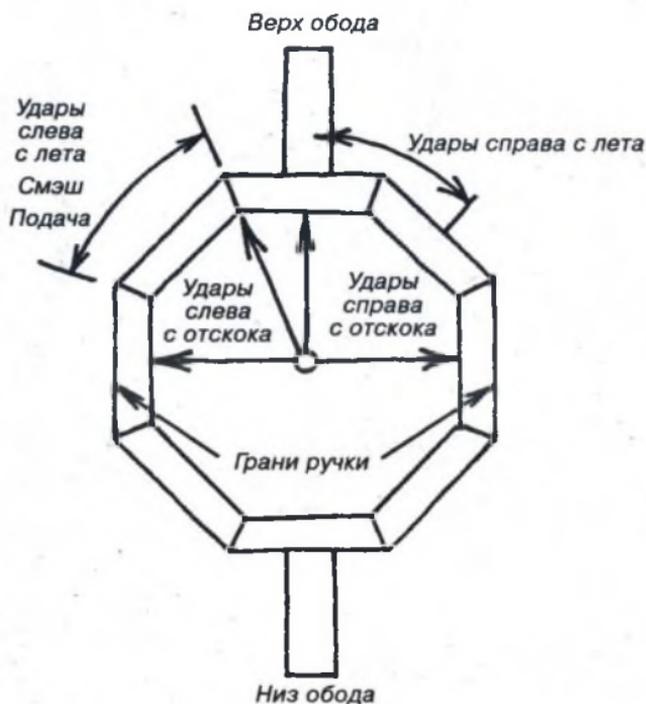


Рис. 109

Хватка, применяемая для ударов слева с отскока (угол ориентирования налево от центральной грани ручки), эффективна при подаче и ударе над головой — *смэш*.

Широкое распространение получили так называемые двуручные хватки, при которой ракетку держат двумя руками как при замахе, так и во время удара и сопровождения. Чаще двуручная хватка используется для удара слева, но есть игроки, которые взяли ее на вооружение и для ударов справа. Первая ракетка мира в недалеком прошлом Моника Селеш является ярким представителем удара справа и слева двумя руками. Такая хватка увеличивает силу удара, лучше в управлении ракеткой, особенно для детей и подростков. Это является очень важным фактором, потому что дети начинают учиться игре в 5—

6-летнем возрасте, когда трудно держать ракетку одной рукой.

Очень рано начинали учить играть таких теннисных звезд, как Штеффи Граф, уже упомянутую Монику Селеш, Дженифер Каприати — лучшую теннисистку мира 2001 г., Наталью Звереву, сестер Винус и Селену Уильямс, Джона Макинроя, Бориса Беккера, Горана Иванишевича, Пита Сампраса.

Однако у двурукой хватки есть и существенный недостаток — снижается досягаемость трудных мячей, когда нужно достать укороченный мяч, играть у сетки. Видимо, поэтому большие мастера игры у сетки Борис Беккер, Пит Сампрас, Мартина Навротилова не используют «бэкхенд». Может быть, целесообразно сочетать использование двуручной игры у задней линии и одноручной игры у сетки.

Наш ведущий теннисист 1990-х гг. Андрей Чесноков говорит:

«Когда я бью слева двумя руками, соперник до самого последнего мгновения не знает, не видит, куда я пошлю мяч. В этом мой козырь».

Но и у одноручников, которые начинают замах далеко за спиной, тоже есть этот козырь.

Исходное положение

Современная манера игры в теннис — хищная, атакующая. Игрок весь нацелен вперед. Мячи летят с большой скоростью, приземляясь у линий.

С чего начинать удар?..

С исходного положения: лицом к сетке, ноги на ширине плеч и слегка согнуты в коленях, носки немного развернуты, туловище наклонено вперед, мышцы расслаблены. Слегка пружиньте на ногах, перенеся вес тела

на носки. Правая рука свободно держит ракетку, левая легко поддерживает ее за шейку. Если игрок левша — то наоборот.

Ракетка направлена вперед и несколько влево от игрока, являясь как бы продолжением его правой руки. Головка ракетки находится примерно на уровне груди, а кисти рук — на уровне пояса (рис. 110).



Рис. 110. Примерное исходное положение подающего

Состояние теннисиста в исходном положении напоминает стойку боксера или борца: взор направлен на противника, строго следя за каждым его движением. В то же время это бегун на старте, ловящий звук удара мяча на стороне противника, как звук стартового пистолета.

Завершен удар противника по мячу, и в тот же миг исходное положение принимающего игрока переходит в

небольшой подскок, мягкое, пружинистое приземление на согнутые в коленях ноги.

Согнутые в коленях ноги остаются на все время розыгрыша очка, обеспечивая быстрый старт в любом направлении. Движение вправо начинают с правой ноги, влево — с левой.

Наступает момент удара по мячу: соприкосновение стунной поверхности ракетки с летящим мячом. От того, как обработан мяч, насколько долго его соприкосновение со струнами, зависит сила удара и его попадание в площадку.

В игре начался обмен ударами...

Основные удары в теннисе

Классификация основных ударов в теннисе приведена в начале главы, а теперь рассмотрим каждый удар в отдельности.

По поводу ударов С. Ленглен высказала следующее мнение:

«Пять абсолютных принципа изучения и характера ударов:

1. Смотреть на мяч — всегда, везде, всюду.
2. Сгибать ноги в коленях так же важно, как на лыжах.
3. Вес тела вперед — необходимо, чтобы вес тела был направлен туда же, куда летит мяч.
4. Положение: боком к сетке — иначе мячи летят поперек.
5. Умение бегать.

Рекомендуется не просто бег, а старты и остановки по команде, рывки, изменения направления.

При драйве (удары по отскочившему мячу справа и слева) ракетка является толкающим инструментом, придающим мячу новую силу полета; при ударе с лета эта же самая ракетка выполняет роль стены.

В подаче и смэше цель — «разбить» мяч на стороне противника. Каждый из основных ударов отличается главным качеством: драйв — точностью, удар с лета — быстротой, смэш и подача — силой».

Подача — это первый важный удар, которым игроки начинают розыгрыш очка.

Подачу в современном атлетическом теннисе сравнивают с артиллерийским залпом, потому что каждой подаче игрок старается придать «пушечную» мощь (С. П. Белиц-Гейман).

Но в начале обучения для начинающих определение подачи — это введение мяча в игру. С подачи начинается розыгрыш очка.

Во время подачи подающий должен находиться за задней линией от средней метки до боковой линии (в одиночной игре до боковой линии одиночного корта, в парной — до боковой линии парного корта).

В момент подачи подающий в соответствии с правилами игры должен подбросить мяч и нанести по нему удар ракеткой так, чтобы мяч пролетел над сеткой, не задев ее и не задев подпорку или столб (в парной игре), и попал в пределы корта на стороне принимающего.

Подбросить мяч перед подачей обязательно: нельзя подавать, ударив его о покрытие корта. Если мяч:

- задел подпорку — ошибка;
- задел сетку и попал в зону подачи корта — переподать;
- от сетки вылетел за пределы корта — ошибка.

Знание этих положений необходимы не только как знания правил, но и для выполнения подачи, потому что уровень сетки в центре на 15 см ниже, чем у подпорки.

Подающий имеет преимущество над принимаемым в том, что первым выполняет нападающий удар и может первым выйти к сетке и выиграть очко.

В пятисетовой встрече каждый игрок делает не менее 500 ударов, причем более 200 из них приходится на по-

дачу. Вот почему итог матча во многом зависит от подачи. Теперь о технике подачи.

В исходном положении при подаче теннисист располагается левым боком к задней линии. При этом опорой является дальняя от задней линии правая нога. Ее ступня расположена почти параллельно задней линии. Левую ногу ставят на носок в непосредственной близости от задней линии, причем под углом от 30° (при подаче во второе каре) до 60° (при подаче в первое каре). Для большей устойчивости расстояние между стопами должно быть больше ширины плеч.

Стойте удобно (рис. 111). Хороший ориентир в стойке для подачи: носок впереди стоящей ноги как бы направлен на правую стойку у края сетки (для подачи во второе каре) и левую стойку у края сетки (для подачи в первое каре).

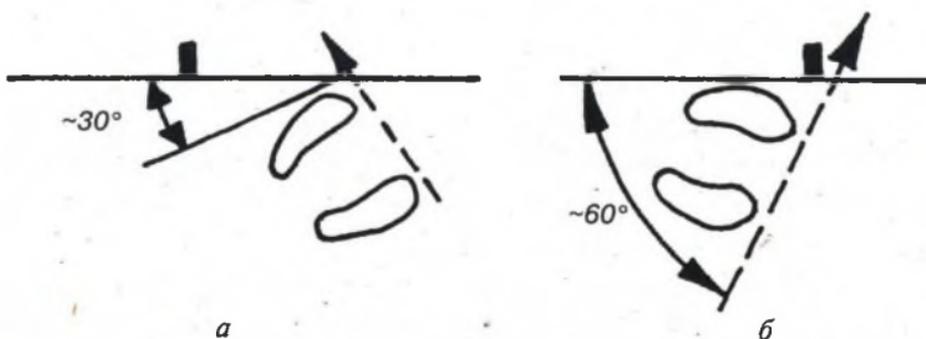


Рис. 111. Положение ног при подаче:
а — в каре подачи № 1; б — в каре подачи № 2

Попробуйте побалансировать, слегка перенося вес тела вперед — на носки, назад — на пятки. Это поможет почувствовать работу ног. Возьмите ракетку так, чтобы ребро смотрело вверх. Ракетка указывает в то место, куда игрок собирается сделать подачу. В левой руке — мяч.

Левая рука несколько отведена в плечевом суставе и согнута в локтевом. Мяч положите на ракетку и поддерживайте большим и указательным пальцами, остальные выпрямленные пальцы поддерживают ракетку.

Исходное положение завершено, а игрок напоминает стрелка из лука перед выносом лука на цель. Это положение — первая фаза подачи.

Всего подачу (рис. 112) можно разделить на четыре фазы, которые идут за исходным положением:

- подброс мяча и замах ракетки;
- удар;
- сопровождение мяча;
- выход на последующее действие.

После исходного положения игрок точно подбрасывает мяч и входит в положение готовности для мощного динамичного удара. Движения для подбрасывания мяча и замаха ракетки начинаются одновременно. Вместе с подбросом мяча ноги подающего сгибаются, а затем выталкивают все тело вверх.

Замах должен быть широким, максимально удаляя ракетку от тела вправо, а затем занося ее вверх и за спину. Головка ракетки при этом опускается до отказа вниз и оттуда без остановки выходит на удар, встречаясь с мячом и далее сопровождая его.

По форме замах — это петля, которая должна разогнать ракетку: это путь, который должен быть максимальным по длине, что обеспечит максимальную скорость движения ракетки, так как время выполнения петли остается постоянным, равным времени подъема подброшенного мяча. Начиная одновременно старт, мяч и ракетка встречаются также через равный отрезок времени.

Подброс мяча должен быть выполнен без его вращения точно и своевременно.

Рука, подбрасывающая мяч, идет вслед за ним, обеспечивая заданную ему траекторию: вверх — вперед над

левым плечом при крученной подаче, над головой — при плоской и над правым плечом — при резаной подаче.

Маскировка задуманного вида подачи: плоская, крученная или резаная характеризуется одинаковыми движениями подающего до момента встречи мяча с ракеткой. Именно в момент удара, поворот ракетки под разным углом к мячу сообщает ему направление удара и вращение:

- *плоская подача* — струнная поверхность ракетки обращена в направлении удара;
- *резаная подача* — мяч со струнной поверхностью ракетки встречается под углом до 45° ;
- *крученная подача* — мяч со струнной поверхностью ракетки встречается под углом более 45° .

Мощность удара по мячу при подачах с вращениями должна быть такой же, как и при плоском ударе, что придает мячу высокую скорость с одновременным быстрым вращением. Непосредственный удар при подачах должен быть резким, рубящим с активным движением кисти в направлении вращения мяча и скольжением струн по его поверхности.

Подающему хорошо иметь в своем арсенале все виды подач, но игрокам, не обладающим высоким ростом, целесообразно подавать крученые и резаные подачи, которые для них более надежны.

Здесь уместно привести высказывания и советы выдающихся теннисистов XX века о подачах и возможных при этом ошибках. В основном они созвучны, но имеется и ряд различий, на которые каждый из этих выдающихся теннисистов имеет право.

Р. Лейвер (Австралия) — единственный в истории тенниса двукратный обладатель «Большого шлема» (1962 и 1969 г.):

«В большинстве случаев я применяю резаную подачу, так же как и многие другие теннисисты. Я не настолько

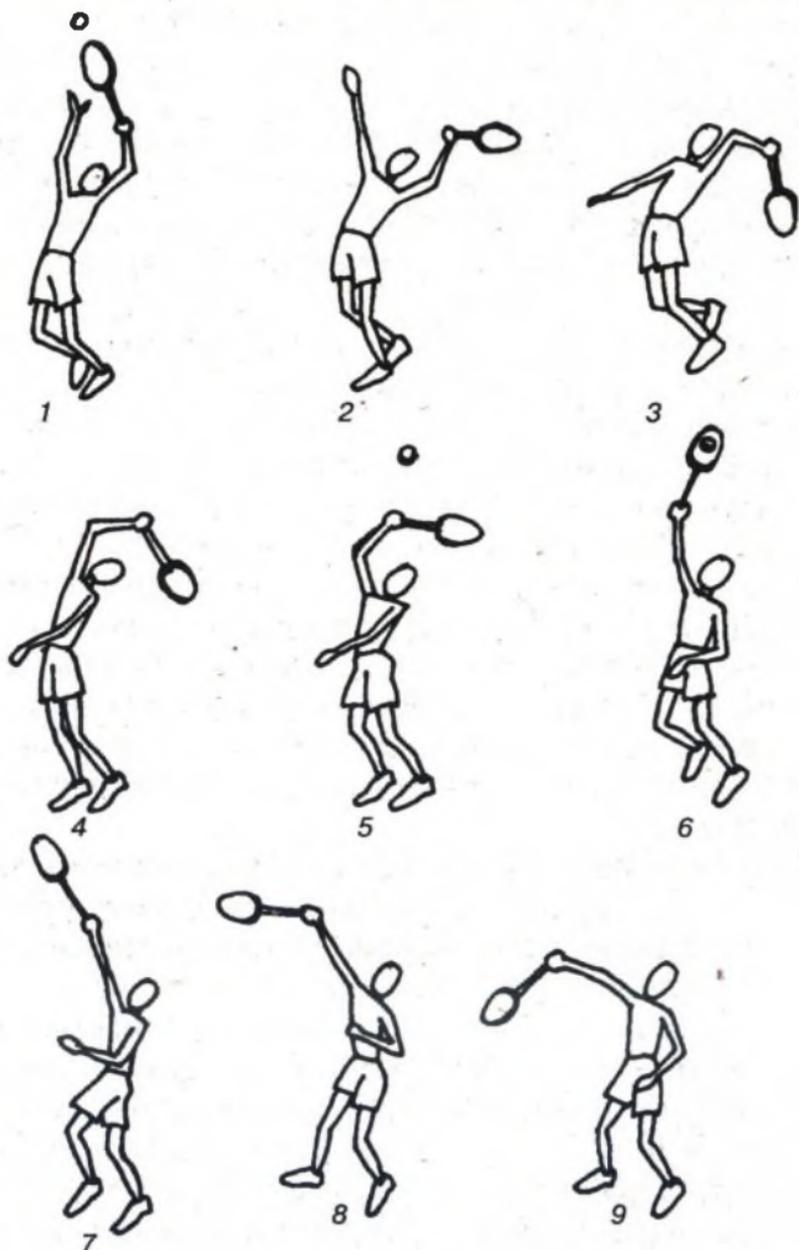


Рис. 112. Схема подачи

высок ростом, чтобы часто применять плоские пушечные подачи. Когда я так подаю, мяч обычно попадает в сетку. А подрезав мяч, я более уверен, что введу его в игру с первой подачи. Мяч после моей резаной подачи (я лев-

ша) идет под удар слева противнику, играющему правой рукой, и это очень выгодно мне.

Крученая подача очень эффективна...

Моя крученая подача в первое поле заставляет соперника переместиться далеко за боковую линию, открывая мне весь корт. Подавая во второе поле резаную подачу, я добиваюсь того же самого.

Если вы играете правой рукой и хотите выполнить резаную подачу, то подбросьте мяч немного вправо от себя на уровне головы. Ракетка как бы причесывает мяч по правой стороне и двигается влево, придавая мячу боковое вращение.

При крученой подаче мяч подбрасывается немного левее головы: удар производится резким движением кисти руки, которая двигается слева направо, сопровождая мяч, и заканчивает движение у правой стороны корпуса.

Наблюдая игру малоопытных теннисистов, я заметил, что они тренируют свою подачу только в первое поле подачи. Мой совет: тренируйте подачу и в первое, и во второе поля подачи, и как можно чаще».

Ф. Перри (Англия) — чемпион Уимблдона в одиночном разряде (1934—1936 гг.) и в миксте (1935—1936 гг.):

«Ошибочно изучать подачу с одним мячом в руке. Первая подача, хотя бы и ошибочная, облегчает вторую, которая должна следовать незамедлительно, без переменных позиций и отвлечении внимания от удара».

«Как часто можно видеть, что даже хорошие игроки сильно бьют первый мяч, а вслед за этим буквально «пихают» второй мяч через сетку!

Приучайтесь уравнивать обе ваши подачи. Не бейте первую свержхсильно. Вместо этого используйте ее как «разведчика» для второй. В половине случаев она может оказаться хорошей, а в случае неудачи — вторая подача немного хуже первой».

А. Химено (Испания) — входил в десятку сильнейших теннисистов мира в 1972 г.:

1. Начинающему сопротивляться разучиванию подачи хваткой слева: сравнивая подачу (движение) с действием молотка, попросите ученика взять ракетку так, чтобы забить гвоздь краем обода. А затем забить этот же гвоздь лицом ракетки, не меняя хватки. В результате поворот кисти учит ученика правильному щелчку кисти во время удара в подаче.

2. Главное в изучении подачи с верхним вращением — навык в хватке слева.

Второе — выучить бить вверх слева направо. Заставьте ученика встать на правое колено (в 1-й квадрат). Это заставит его бить вверх, чтобы мяч перелетел через сетку. Когда он постепенно выпрямляется, то начинает понимать, что использует верхнее вращение спины — он может послать мяч на 3–4–5 футов (и больше!) над сеткой, и тем не менее мяч опустится дугой в каждый квадрат. Он потом уже может сам экспериментировать как угодно вращение для высоты над сеткой.

Многие женщины-энтузиасты подают регулярно, а подача улучшается мало. Поставьте корзину с мячами внутри корта ярдах в пяти или ближе, чтобы игроку после завершения подачи надо было потянуться след за мячом. Брать только по одному мячу.

Через несколько сотен подач вы изумитесь: насколько неизбежно (постоянно) вес тела будет идти вперед».

Э. Д. Джекобс (США) — чемпионка Уимблдона в одиночном разряде (1936 г.):

«Одним из лучших мест пласировки подачи как в одиночной, так и в парной игре является правый угол правого квадрата противника и туда лучше всего резать подачу.

Против женщин она выигрышна тем, что выбивает за пределы площадки. Из-за вращения (срезки) почти не-

возможно ответить по линии и к тому же приходится сосредотачиваться на том, чтобы удержать мяч в границах площадки...

Большое значение имеет попадание первым мячом, при втором противник подвигается вперед и больше атакует сам.

В паре же ошибку на первом мяче я считаю равносильной проигранному очку...

Некоторые считают, что более устойчиво — когда обе ноги стоят на земле, но нужно помнить, что перенося правую ногу через линию, игрок вкладывает в удар большую силу и находится в более выгодном положении для выхода к сетке.

Смотреть на мяч, не спуская с него глаз...»

С. Ленглен (Франция) — чемпионка Уимблдона в одиночном разряде (1919—1923, 1925 г.), в парном разряде (1920 г.), в миксте (1922, 1925 г.)

«1. Привычка стоять лицом к сетке — самая распространенная ошибка. Для сильной подачи надо использовать мышцы спины и живота, а этого можно добиться только путем поворота верхней части корпуса.

2. Недостаточный замах — многие довольствуются лишь тем, что поднимают ракетку до высоты плеча и ударяют коротким, сухим движением, тогда как нужно сделать возможно более широкое движение, занеся ракетку назад, описав полукруг. Только тогда вес тела пойдет за ракеткой и вложится.

3. Движение должно заканчиваться широко; так же широко, как оно начинается. Сгибание и выпрямление кисти при подаче делает из ракетки в момент удара кнут (хлыст), усиливающий удар. Совершенно необходимо помнить, что в момент удара кисть должна быть выпрямлена.

Подброс: многие игроки бросают мяч слишком высоко и бьют по нему поздно. Это усложняет задачу. Во-пер-

вых, подкидывая мяч выше (трудно научиться бросать его всегда на одинаковую высоту), варьируется время, необходимое для замаха. Во-вторых, гораздо труднее ударить по мячу, падающему с ускорением, чем по неподвижному (в мертвой точке), а полет мяча при падении непрерывно ускоряется.

В-третьих, сила тяжести мяча противодействует поступательной силе ракетки. Необходимо тренировать подброс с замахом, ловя мяч левой рукой».

Р. Мензель (Чехословакия) — входил в десятку лучших теннисистов мира в 1934—1935 гг.:

«Смотреть на мяч. Если игрок смотрит не на мяч, а на квадрат подачи или поглощен предстоящим ответом противника, ошибки неизбежны. Подача имеет существенное преимущество по сравнению со всеми другими ударами: если последние необходимо варьировать в зависимости от места, климата, погоды и манеры противника, то при подаче все это не имеет значения.

Игрок редко хорошо принимает слева, оставляя обычно много свободного места с правой стороны квадрата. Помните, что стремительное нападение на неприкрытую сторону, хотя бы и более сильную, всегда успешен. Если же колеблетесь в пласировке, а противник неповоротлив и негибок — направляйте подачу прямо в него.

Начинающие, а часто и хорошие игроки, смотрят на первый мяч, как на пробу силы, не соблюдая элементарных правил и ударяя как попало. Если первый мяч вылетает «за», они бьют второй настолько слабо, что делают его легкой добычей противника. В результате противник не слишком заботится о первом мяче, теряя по два очка в каждом сете, но на втором зарабатывает в 10 раз больше.

Чтобы быть уверенным в подачах, добивайтесь перелета первого мяча через сетку, пусть даже он будет «за». Только по такому, а не по попавшему в сетку мячу вы

сможете корректировать второй. Сколько бы мячей и силы сберег игрок, подавая с одного! При счете 7:5 или 3:6, 8:6 или 6:4 игрок 27 раз подает. В каждой игре он бьет по мячу в среднем 7—8 раз. При двойной подаче это дает 432 мяча, а при одинарной же только 216. Даже если он не всегда дает двойную, 150 мячей он бьет напрасно. Но 150 ударов могут составить целый сет. Играть нужно экономнее !..

Подача имеет решающее значение для определения класса игры».

Э. Вайнс (США) — чемпион Уимблдона в одиночном разряде (1932 г.):

«Необычайно важно выигрывать свою подачу. Старайтесь всегда хорошо подавать первый мяч, он — лучший и психологически ценнейший.

По возможности подавайте так, чтобы противник должен был принимать мяч слева. Меняйте манеру подачи, чтобы противник не мог привыкнуть к ней. Если приходится подавать второй мяч, то придайте ему верхнее вращение, чтобы попасть в квадрат подачи».

Д. Бадж (США) — чемпион Уимблдона в одиночном, парном и смешанном разрядах (1937—1938 гг.):

«Лучший способ избегать двойных ошибок — это добиться достаточной скорости как для первого, так и для второго мяча, т. е. надо замедлить первый удар настолько, чтобы процент подаваемости увеличился. Второй удар должен быть таким же по скорости, но с большим вращением мяча».

Прием подачи

Прием подачи — очень важный по значению удар. В современных условиях сильно активизировалась подача,

а прием значительно усложняется, хотя по существу остался разновидностью ударов по отскочившему мячу. В то же время прием подачи имеет свои особенности:

- при выходе к сетке подающего прием подачи должен быть первым обводящим ударом;
- при более слабой второй подаче прием должен служить подготовительным ударом для выхода к сетке.

Эффективность приема подачи достигается выдвиганием принимающего на 0,5—1 м от задней линии в глубь площадки для нанесения ударов по восходящему мячу. В тот момент, когда подающий выполняет замах и подброс мяча, принимающий из подготовительной позиции направляется навстречу мячу и выполняет удар с ходу, таким образом приближая прием мяча к линии подачи, что помогает выходу к сетке.

Многие теннисисты используют перед приемом прыжок «разножку», что придает инерцию для движения вперед и дает возможность в темпе расположить обе ноги на одной линии параллельно сетке с ориентацией ног в зависимости от стороны приема — слева или справа.

При приеме подачи техника ударов по отскочившему мячу слева и справа должна измениться в части амплитуды замаха. Удар должен быть лаконичным, а иногда и просто заменен подставкой — блоком.

Ответные короткие крученые и резаные удары, обводящие или в ноги сопернику мячи затрудняют его ответный удар при выходе к сетке (рис. 113).

Но у А. Химено (Испания) несколько другое мнение:

«Никогда, если можете, не блокируйте просто мяч на приеме подачи справа, старайтесь пробить его. Укорачивайте замах, но пробивайте. Тогда 50 % приемов проходят хорошо, а блокирование не создает давления на противника».

Если противник играет больше на задней линии, то его следует атаковать с подачи по возможности в сторо-

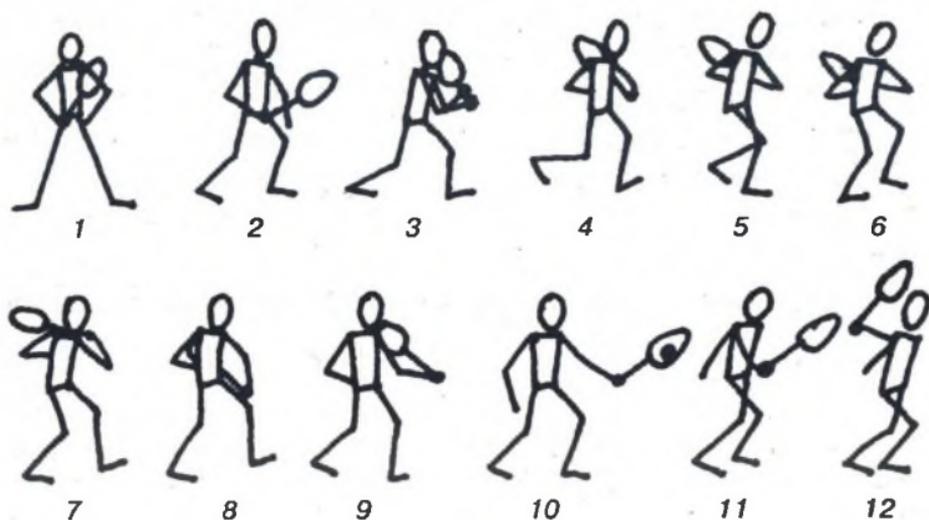


Рис. 113. Схема приема подачи слева

ну его более слабого удара, как можно ближе к углу корта с дальним выходом к сетке для завершения удара.

Д. Бадж высказывает об игре по восходящей при приеме подачи:

«Трудно добиваться своевременной координации движений, когда бьешь по восходящему на приеме подачи, тем более, что нужно не только отбить подачу, но и последовать за мячом к сетке, иначе принимающий оказывается в невыгодном положении, открывая площадку с другой стороны. Поэтому для приема подачи по восходящему мячу игрок обязан иметь первоклассную игру с лета и исключительное чувство предугадывания.

Такой способ приема морально давит на подающего, которому приходится подавать сильнее и пласированнее. Такой способ приема подачи успешно применял Пэрри.

Но такой способ и опасен для новичков, так как увеличивает количество ошибок. Очень трудно применять вовремя такой способ игры. Применяющие этот удар достигают многого, но иногда у них вдруг наступает провал.

Мой совет бить по мячу в высшей точке отскока, пока вы не добьетесь точности. Только тогда можно приступать к изучению удара с полулета...

...Так как справа – сильнейший, нападающий удар, то и принимать подачу следует по возможности справа, оставляя меньше площади слева, а при слабой подаче – даже забегая под-право.

При средней подаче принимать внутри площадки, при сильной – за линией, при подачах с вращением – значительно ближе».

Б. Ульянов, входивший в 30-е гг. прошлого столетия в десятку лучших теннисистов СССР, писал («Теннис», 1936 г.):

«По меткому выражению одного из мировых игроков, удар с полулета хорош, как случайный друг, но и, как все случайные друзья, он не надежен».

Р. Уильямс (США) — чемпион Уимблдона в парном разряде (1920 г.), член команды США — обладательницы Кубка Дэвиса (1913, 1925, 1926 г.):

«Быстрота зависит не только от качества самого удара (силы вращения и т. д.), но и от момента его выполнения. Удар с задней линии легче делать по опускающемуся мячу. Немного труднее – выше точки отскока, но задача облегчается тем, что мяч как бы «стоит», да и всякий удар проводится тем легче, чем выше мяч над сеткой. Преимущество: мяч летит быстрее и сильнее, экономя драгоценные секунды. А эти секунды означают ваги и метры, от которых в теннисе зависит очень многое. Удары в высшей точке создают резкое нападение и экономию времени, выматывая противника физически и морально.

Удары по восходящему мячу создают еще более четкий эффект. Игра получается еще более интенсивной. И если бить в высшей точке – мастерство, то нападать с полулета – искусство, доступное не каждому.

Игроки в силу конкуренции ищут все новые пути. Будущее тактики и техники, конечно, не на задней линии, так как игроки прошлого нашли там все, что было можно найти, и не у сетки — сеточная игра исследована до предела. Скорее всего (игра будущего) оба — в технике ударов с передней части площадки, в ударах с лета, ударах с высокой точки (отскока) и в драйвах с полулета».

Б. Тилден (США) — чемпион Уимблдона в одиночном разряде (1920, 1921 и 1930 г.):

«Удар с полулета больше, чем другие удары, требует глазомера и своевременной работы ракетки. Хавволей — это «снятие» мяча с площадки. Удар производится напряженной кистью с коротким замахом. Поверхность ракетки закрыта, сдерживая мяч книзу. Удар делается центром струнной поверхности. Удар с полулета — преимущественно защитный удар, никогда не нужно делать заранее обдуманной хавволей. Хавволей является рискованным ударом, так как его трудно видеть в почти одновременный отскок от земли и ракетки, а также трудно пласировать.

Никогда не бейте с полулета без необходимости (мяч в ноги при выходе к сетке). Это не настоящий удар: ракетка подставляется под мяч и удар не производится...»

Вот у Э. Д. Джекобс несколько иное мнение:

«Я считаю, хавволей очень ценным и часто пользуюсь им при выходе к сетке и при возврате с задней линии. Иногда приходится играть с полулета при выходе к сетке с подачи, иначе надо отступать ради высокой точки отскока, а всякое отступление назад — одна из роковых ошибок в теннисе.

Удар с полулета — не толчок по мячу. Это короткий удар, который следует пласировать, как и всякий другой. Ему надо посвятить несколько недель, лишь тогда он будет в «репертуаре».

Игрок без быстрой реакции не должен применять этот удар. Он требует абсолютной точности, глазомера и решительности. Никогда не следует делать хавволей, не представляя себе точно следующего удара».

Удары по отскочившему мячу

Как для здания гарантом целостности, устойчивости и прочности является основание фундамента — грунт на котором стоит здание, так для теннисиста удары по мячу, отскочившему от корта, являются главными в объеме выполняемой теннисистом работы на корте.

Эти удары разнообразны по способу выполнения (рис. 114), по разнообразию направлений. Они самодостаточны для выигрыша очка и необходимы для подготовки выигрыша очка с лета.

Еще каких-то двадцать лет назад обучение удару по отскочившему мячу начинали с плоского удара. Но ныне для достижения не только большой скорости, но и точности удара, для варьирования траектории полета мяча, регулирования длины полета актуальны удары с вращением мяча (рис. 115, 116, 117).

Исходное положение то же, что и при плоском ударе: лицом к сетке, ноги на ширине плеч, слегка подпружинены ноги, вес тела перенесен на носки. Правая рука свободно держит ракетку, а левая — слегка поддерживает за шейку.

Следите за направлением полета мяча от противника. Мяч летит под правую руку: поворот в правую сторону, замах, вес тела переносится на левую ногу, удар — соприкосновение мяча со струнами ракетки, которые подводятся снизу к мячу, затем движением головки ракетки вверх к мячу и по верху мяча вперед. Происходит как бы «причесывание» мяча, что придает ему закрутку, развитие которой зависит от длительности соприкосновения



Резаный удар слева
Р. Сивохин — ростовчанин, чемпион СССР.
Фото из архива В. Л. Гороховского



**Плоский удар справа по отскочившему мячу:
Верхняя фотография: И. Е. Шур — заслуженный тренер России,
чемпион России.**

**Нижняя фотография: Н. Н. Озеров — на стадионе «Труд»
в г. Ростове-на-Дону в 1952 г.**

Фотографии из архива В. Л. Гороховского

мяча со струнами ракетки и придается ему протаскиванием его ракеткой. Траектория ракетки заканчивается за левым плечом игрока.

Подкрученный удар слева выполняется при хватке ракетки двумя руками. Головка ракетки подводится снизу — вверх к мячу и по верху мяча вперед.

Подкрученные удары справа и слева получаются при движении тела от ног к плечам, далее вперед. Рука полностью проходит свою естественную траекторию.

Сильный подкрученный удар под заднюю линию вынуждает противника отступать, что мешает ему атаковать. Крученный мяч высоко отскакивает от корта с поступательным вращением вперед. Это дает возможность или укоротить ответный мяч, или самому успеть выйти к сетке.

Петлеобразные движения

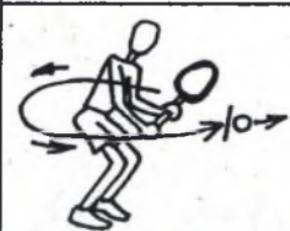
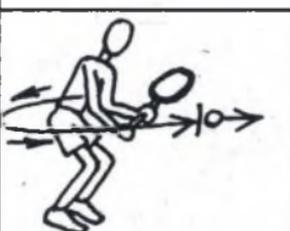
Восходящая широкая петля	Восходящая уплощенная петля	Нисходящая уплощенная петля
		
Прямые движения	Углообразные движения	
	с восходящим замахом	с нисходящим замахом
		

Рис. 114. Основные варианты движений ракетки при ударах справа и слева (по книге С. П. Белиц-Геймана «В мире большого тенниса»)

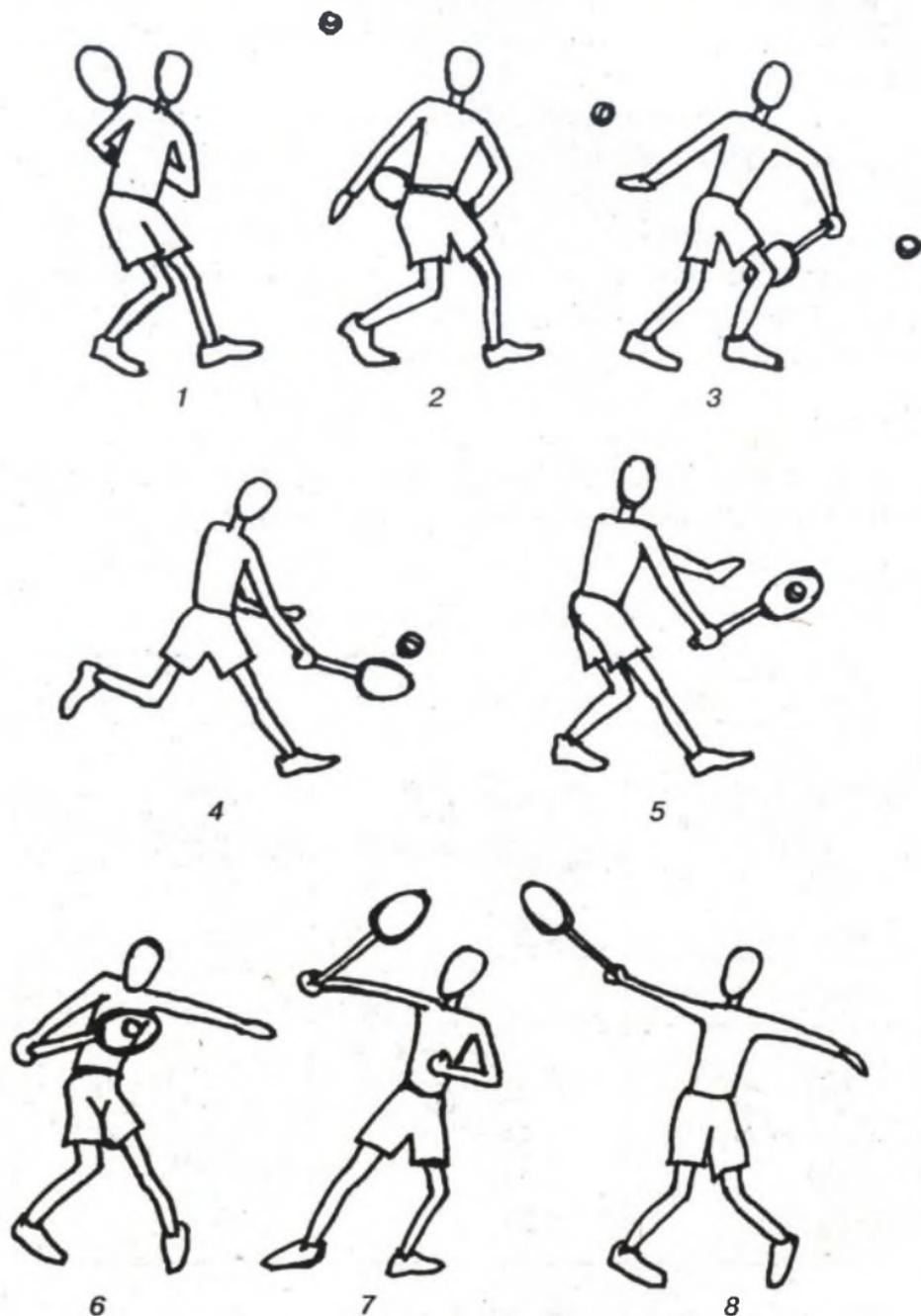


Рис. 115. Схема подкрученного одноручного удара слева по отскочившему мячу

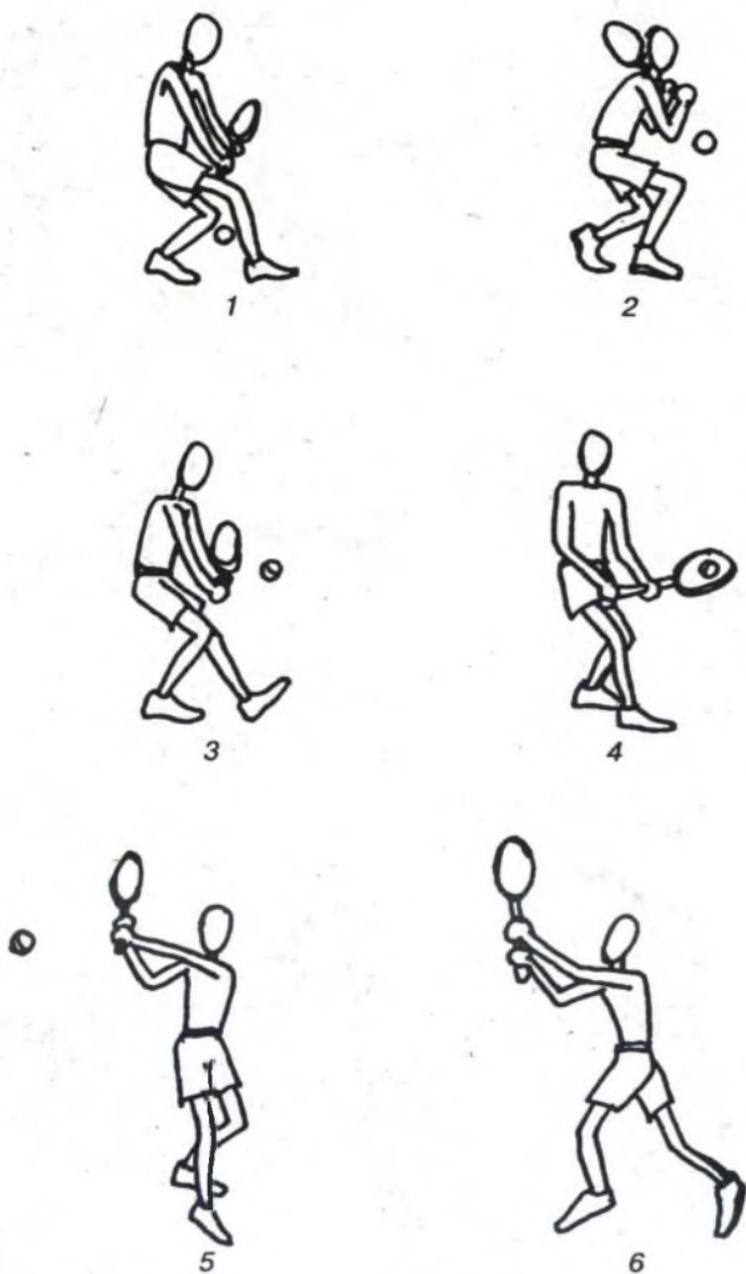


Рис. 116. Схема подкрученного двуручного удара слева по отскок-
чившему мячу

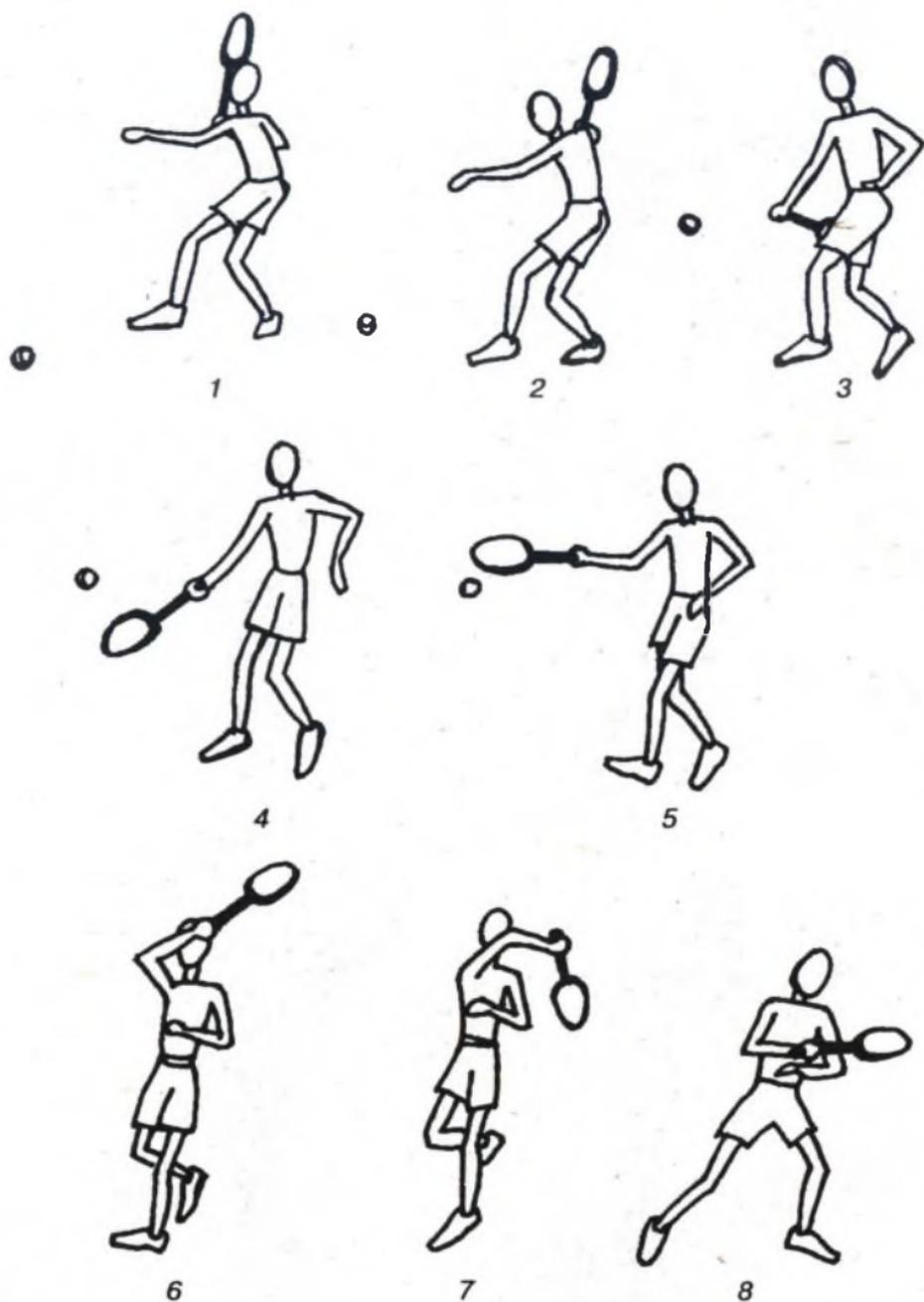


Рис. 117. Схема подкрученного удара справа по отскочившему мячу

Если крученный удар направить по диагонали, ближе к боковым линиям корта, то даже при том, что противник его достанет, перед вами будет почти весь пустой незащищенный корт и возможность направить мяч в противоположную от противника сторону.

Однако если подкрученные удары справа усваиваются относительно быстро, то слева — даже многие известные теннисисты не используют «бэкхенд», предпочитая играть мячи, идущие под левую руку, как бы подрезая их ракеткой. Хотя особой мощностью полета такие мячи не отличаются, но они «не подарок» для соперника потому, что отличаются точностью.

Резаные удары справа выполняются, как правило, по мячу в момент его наивысшего отскока. При этом необходима другая хватка, нежели при крученых ударах (универсальная). При замахе ракетка раскрывается под тупым углом к линии движения отражаемого мяча. Это дает возможность дольше подержать мяч на ракетке и дальше проводить его. И если сила таких ударов не так велика, как у крученых мячей, то темп игры повышается, потому что мяч к противнику, за счет удара по нему в апогее отскока, возвращается раньше.

Резаный мяч, как и крученный, тоже вращающийся, но вращение происходит не «от себя», а «на себя», и выполняется этот удар по схеме: сверху—вниз и снизу—вперед. Ответить на резаный мяч противнику труднее, чем на крученный, потому что он отскакивает под меньшим углом к покрытию корта.

Левый удар тоже выполняется универсальной или нейтральной хваткой. Набегать на мяч надо только сбоку, двигаясь к нему как бы по диагонали, поворачивая плечи и стараясь успеть к высшей точке отскока мяча. Стоя лицом к сетке, удар не получится. Замах ракетки при резаном ударе слева, как и удар справа, должен быть выполнен открытой ракеткой, удар с протяжкой мяча на струнах и далее сопровождение ракетки по естественной

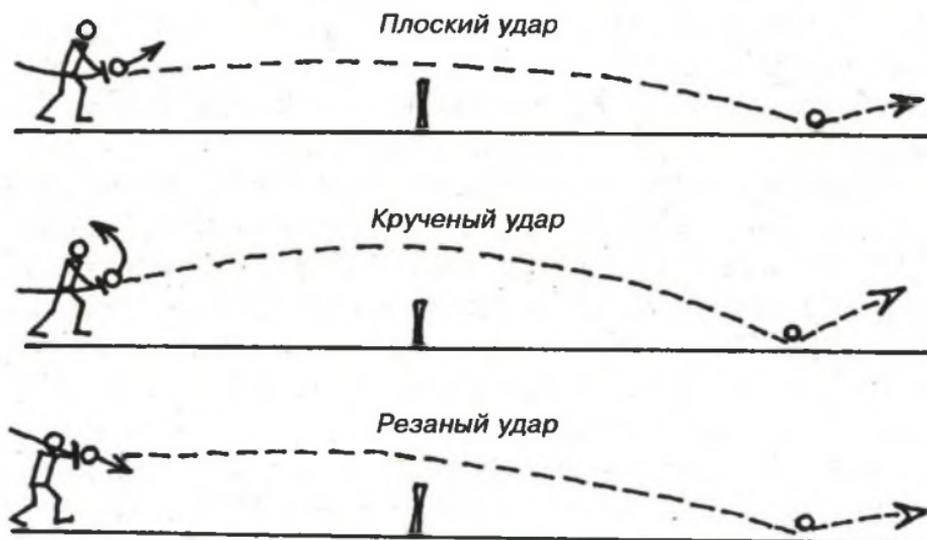


Рис. 118. Характерные для различных ударов траектории выноса ракетки на мяч, а также полета и отскока мяча (по книге С. П. Белиц-Геймана «В мире большого тенниса»)

траектории. В целом траектория ракетки при резаном ударе слева — это проведенная карандашом одним движением линия по листу бумаги из верхнего левого угла в правый нижний.

Разновидностью резаных ударов могут быть плоско-резаные удары справа. Они хороши на быстрых кортах и при игре у сетки.

Резаный удар, выполненный с гашением скорости на последнем этапе за счет еще большей добавки вращения кистью, сообщенного мячу изящно и непредсказуемо, как бы выстрел из засады, — это укороченный резаный удар. Он ставит в тупик соперника, падает недалеко от сетки и «умирает» возле нее.

При разновидности ударов по отскочившему мячу (рис. 118) нельзя как догму принимать, что один удар лучше другого, а можно только объективно осветить до-

стоинства и слабые места каждого из ударов. Чтобы это проиллюстрировать более наглядно, приводим высказывания выдающихся теннисистов.

В. Тильден считает:

«Глаз, следя за мячом, в то же время как бы направляет ракетку. В теннисе ошибки составляют около 85 % всех ударов. На первоклассных матчах правильных мячей до 60 % ...

Каждый раз, когда вы правильно отбиваете мяч, возможность проигрыша у вашего противника возрастает.

Есть несколько причин плохого удара и наиболее распространенная — игрок не смотрит на мяч до момента удара. Около 80 % от того, что игрок перестает смотреть на мяч за 0,2 с до конца его полета. Из остальных 20 % на неправильную работу ног уходит 15 %, а 5 % на плохую работу ракетки и неправильность отскока мяча. Ваша задача — «чисто ударить мяч»...

Сам удар определяется тремя факторами:

1. Наблюдением за мячом.
2. Положением ступней и распределением тяжести тела.
3. Позиции перед ударом.

Примерно 9 из 10 неудачных ударов бывают ошибочны из-за недостаточной работы ног или из-за того, что игрок упустил из виду мяч. Хорошая работа ног — секрет успеха во многих видах спорта...

Мои правила работы ног:

1. Ожидайте удар противника, стоя лицом к сетке.
2. Отбивайте любой мяч, стоя боком к сетке.
3. Чтобы вовремя приблизиться к мячу, начинайте движение с ноги, наиболее удаленной от точки удара.
4. Чтобы отступить от мяча, начинайте движение с ноги, ближней к точке удара.

5. Тяжесть тела всегда должна идти вперед вместе с ударом, независимо от того, в каком положении вы отбиваете мяч.

Я горячий сторонник производства ударов с той стороны, с которой они естественно должны пробиваться.

В теннисных ударах нет таинственного. Они могут быть изучены. Первый шаг назад — «это когда подумаете, что достигли цели».

А. Химено имеет свое мнение по поводу удара справа:

«В детстве: машина, серия по 50 мячей... И я бил справа и снова — справа, и опять — справа. Я резал первый, бил плоско второй, крутил третий. Я играл по линиям, бил кроссы, посылал свечи.

И каждый мяч — справа...

Часы перерыва в школе — у стенки, где сотни и тысячи раз пробивались удары справа. И это стало потом главным козырем в игре.

Большинство игроков, использующих постоянный тип хватки, владеет хорошо одним каким-нибудь ударом, но не всеми...

Для хорошего удара справа надо брать мяч в стороне и так далеко от себя, как это возможно. И как можно раньше пробивайте его в высшей точке, а лучше — по восходящему.

— Хватка — восточная (вершина угла ориентирования на верхней правой грани). В ожидательной позиции лучше держать головку ракетки, направленной скорее к сетке, чем косо к левой стороне...

Рекомендую ни в коем случае не зашагивать на перерез, не очень стоять боком, а слегка открытую стойку.

Удар требует очень жесткой кисти. Я предпочитаю закручивать мяч для гарантии перелета, а также потому, что крученный мяч нелегко отыграть с лета и полулета. Крученный мяч очень хорош в приеме подачи для косога кросса

или для сильного, низкого в ноги сеточника, бегущего со своей подачей к сетке.

Удар по мячу, посылаемому кроссом, надо начинать в двух шагах впереди себя, тогда как удар по линии делается в одном шаге впереди. Секрет – в маленькой задержке.

Я против резаных, за исключением игры слева, и укороченных или косо сниженных. Почти все крученые удары – лучшие удары справа. Кручение – без использования кисти. Хороший удар справа иногда теряется из-за:

1) позднего приготовления к удару (игроки бегут к мячу с ракеткой впереди себя, вместо отведения ее назад на бегу). Готовьте ракетку, когда вес тела на задней ноге;

2) невнимания на мяч во время контакта с ракеткой;

3) потери контроля из-за мандража. В такой момент не надо отчаянно лупить – удар будет все хуже и хуже. Лучше отступить, бить широко и свободно, как на тренировке...».

Ф. Пэрри высказывается в отношении вращения мяча:

«Задача применения того или иного вращения – заставить мяч отклониться в полете от своего направления.

Для простой сильной атаки удар с верхним вращением дает наибольшее преимущество. Во-первых, он имеет наиболее длинный отскок, отгоняющий противника дальше от сетки и дающий больше времени для предугадывания его ответа. Характерная дуга и снижение в полете позволяет придавать мячу большую скорость без риска послать его в аут. Кроме того, противнику трудно бить по восходящему мячу. При ударе в высшей точке отскока противник лишен возможности использовать вращение мяча, так как его в этот момент уже нет.

Когда противник у сетки, крученный с верхним вращением применим для обводки: мяч летит быстро, его можно направить низко, чтобы озадачить «сеточника». Мяч быстро снижается ниже уровня сетки, прежде чем после-

дует ответ. Сеточник вынужден слегка поднимать мяч, а это уже не нападающий удар.

Мяч верхнего вращения, попавший в сетку, чаще перебирается через нее, а срезанный, наоборот, идет вниз. Для мячей с верхним вращением характерен преувеличенный, более быстрый отскок вверх и вперед. У резаных — наоборот: короткий и низкий отскок, что делает атаку противника менее опасной».

Выдающаяся теннисистка Э. Д. Джекобс высказывает свое мнение в отношении закрученных и резаных мячей:

«Если вы решите играть под левую руку, то надо также выяснить, что наиболее трудно для противника: плоский мяч, закрученный или резаный.

Почти каждая женщина не любит срезанных мячей, направленных прямо на нее, так как нужно отступать от мяча и в то же время принимать в расчет степень вращения мяча.

Мяч крученный, пробитый с любого места передней части площадки на сеточника, должен упасть ему в ноги и заставить пробить с лета вверх под смэш».

Закрученный мяч

Два способа получения верхнего вращения:

1. Твердо держа ракетку, ударить ниже центра мяча, поднимая ракетку над ним. Это движение ракеткой производится предплечьем, при этом ракетка скользит по мячу, закручивая его. Удар продолжается выпрямленной кистью руки.

2. Поворот кистью. Кисть поворачивается только после того, как ракетка коснулась мяча. Удар нужно начать с нижней части мяча и дойти до верхней его части. Этот очень быстрый удар применяется, когда игрок при выхо-

де к сетке хочет сделать надежный удар и когда нет времени для закручивания медленным ударом с выпрямленной кистью. Чаще применяется со средней линии.

Резаный мяч (с обратным вращением мяча)

Удар наносится по верхней части мяча с диагональным скольжением ракетки сверху вниз по боковой, внутренней или внешней поверхности мяча. В первом случае мы получаем вращение назад, во втором — в левую сторону, в третьем — в правую сторону. Удар — непрерывен. Ракетка открыта под углом 45° и сопровождается до конца удара.

Верхнее вращение применяется:

- против противника, предпочитающего низкие мячи;
- для удара в ноги противнику, приближающегося к сетке;
- для того, чтобы была гарантия точности;
- для того, чтобы после медленного удара пойти к сетке.

Резаные мячи применяются:

- против игрока, не любящего скользящих в сторону мячей;
- против игрока, предпочитающего высокий драйв;
- для изменения скорости полета мяча;
- как удар, обеспечивающий выход к сетке (так как при приеме резаного нужно дождаться уменьшения скорости вращения, иначе мяч соскользнет с ракетки, т. е. выиграть время).

Основное в дроп-шоте — не спускать глаз с мяча. Это особенно важно потому, что струнная поверхность ракетки в начале удара отклоняется назад, а затем при соприкосновении с мячом оттянута еще больше.

Все это делается движением кисти. Движение ни в коем случае не должно быть слабым. Оно должно быть обдуманым и правильно управляемым.

Второй способ — осторожно толкнуть мяч через сетку, применяется лишь к быстрому мячу, когда есть время рассчитать толчок. Его трудно объяснить — он понятен лишь при демонстрации на площадке.

А вот мнение Р. Мензеля по поводу ударов по отскочившему мячу:

«Сильно закрученные удары, не слишком быстрые в полете, отскакивают высоко, далеко и быстро. Они наиболее опасны в теплую, сухую погоду. При этой погоде резанные мячи не приносят успеха. На сухой твердой площадке они будут отскакивать больше обычного и уничтожать опасность резки.

Резанные удары хороши при влажной или сырой площадке. В то время, как при всех ударах работает целиком вся рука, в резанных ударах функционируют только предплечье и кисть. Нет надобности заранее готовиться, как в тех ударах....

На глубокий мяч нужно применить «слайс» — один из самых трудных, но и самых опасных ударов. Наклон открытой ракетки тот же, замах же больше идет назад, но не так велик, как при драйвах. Ракетка срезает правую сторону нижней поверхности мяча справа или левую — слева.

При слайсе мяч, приземлившись, отскакивает в сторону. Это мяч не для обводки, а для обмана (готовясь к слайсу — пробить драйв слева)...

Слайс придает мячу непривычные для приема вращения. Он гораздо тяжелее, попав на ракетку.

При приеме его необходимо бить резко, сильно поднимая мяч. Надо «поднять» срезку...

Большая часть успехов является результатом его неожиданности»...

«Стоп-удар в тактическом отношении равен свече... Для хорошего теннисиста не столько труден этот удар, сколько затруднен выбор момента для его применения.

Не злоупотребляйте частым применением дроп-шота. Внимательно следите за движением и положением корпуса вашего противника: дроп-шот – оружие хорошего игрока, утомляющее и изводящее противника.

Дроп-шот может обернуться против вас же. Нужно его осуществлять так, чтобы противник в лучшем случае «подбирал мяч с земли», так как появится возможность следующей свечой выиграть очко. В этом случае дроп-шот лишь подготовительный удар, и если противник не достанет свечу, он окажется утопленным.

Дроп-шот может иногда принести пользу и в случае потери на нем очка, поскольку он нарушает у противника дыхание и уверенность.

Осуществляется он различными способами.

Лучший способ – придать мячу обратное вращение: положение ракетки то же, что при срезке справа или даже при ударе с лета справа.

Вы не должны ждать, пока мяч долетит до вас. Сделайте шаг вперед. Положение ног то же, что и при основных ударах. Перенесите центр тяжести на переднее колено и коротко ударяйте, как бы «зарезая» мяч, тотчас же оттягивая ракетку назад.

Применяйте дроп-шот, когда противник утомлен или недостаточно внимателен. С большим успехом можете применить дроп-шот в ответ на подачу противника, если она пробита сильно, а подающий остался на задней линии.

Делайте укороченный, если противник с трудом принимает короткие мячи. Не играйте на публику, рисуясь разнообразью. У настоящего хорошего игрока один удар является следствием другого: после драйва справа –

удар с лета, после дроп-шота — свеча, после свечи — общее наступление...»

С. П. Белиц-Гейман (входил в десятку сильнейших теннисистов СССР в 50-е и 60-е годы прошлого века, заслуженный тренер СССР, автор многих книг по теннису) пишет в отношении укороченных ударов:

«Укорочение используется для преднамеренного вызова противника к сетке либо с целью немедленного выигрыша очка. Неожиданное применение (с точки зрения скрытой подготовки к удару и выбора момента для использования) — важнейшее требование к укороченному удару. Обнаруженный заранее удар часто выигрывается противником.

Два способа выполнения:

1. Ракетка мягко как бы подставляется навстречу мячу, причем в момент удара лицо ракетки как бы открывается и медленно скользит по мячу вперед—вниз. Получается обратное вращение мяча, отскок медленный, низкий и недалекий. Применяется при приеме быстрого мяча и чаще всего с лета у сетки.

2. Мяч в момент удара сильно подсекают и придают ему сильное обратное вращение (получается сильно резаный удар). Применяется с далеких расстояний. Мяч отскакивает быстро коротко, а иногда не вперед, а обратно.

В отличие от резаных ударов, теннисист специально смягчает движение, делает его с небольшой оттяжкой. Смягчению способствует небольшой поворот ракетки к небу в момент соприкосновения струн с мячом.

Мягкость, пластичность движений. Излишнее напряжение мышц руки приводит к жесткому характеру удара. При первом способе: движение руки и ракетки перед соприкосновением с мячом немного замедляется и удар носит мягкий, как бы амортизирующий, характер.

Второй способ выполнения: ракетка выносится навстречу мячу быстро, и в момент удара струны очень быстро скользят по его поверхности. Удар наносится под мяч при сильно наклоненной струнной поверхности. После удара теннисист должен быстро вернуться в исходное положение. Малейшая потеря времени может привести к проигрышу очка».

А. Панатта (входил в десятку лучших игроков мира в 1976 г., Италия):

«Дроп-шот – «умирающая срезка» – требует большой силы, ловкости и гибкости. Для того чтобы дроп-шот удался, надо тщательно подготовиться к удару и обладать полным контролем над мячом. Смазанный или неточный – он проигран, так как противник ответит на него решающим атакующим ударом.

Обычно срезают мяч в косом направлении под углом в 45°, сухим толчком кисти. Плечо и предплечье почти не участвуют при ударе.

Надо мяч встретить возможно ниже – этим удар облегчается, необходима большая сила кисти и надо твердо держать ракетку в руке.

Обычно игроку приходится использовать этот удар, подбегая вперед и отбивая мяч на вытянутой вперед руке. Поэтому часто можно оказаться лицом к сетке. Это нередко приводит к ошибке. Лучше затратить больше усилий, но быстро выбежать вперед и стать боком под удар. Это тем более важно, что дроп-шот выполняется горизонтальной головкой. Хорошо, конечно, на дроп-шот ответить дроп-шотом, но трудно «срезать срезку», и это служит причиной промахов. Дроп-шот – хорошее средство вызвать противника к сетке, а затем дать свечу. Это позволяет утомить противника, сбить его дыхание, так как последующая за броском остановка – внезапная – крайне затруднительная».

У А. Коше свое мнение в отношении укороченных ударов:

«Иногда этот удар можно выполнить и без подрезки, то есть без вращения, тогда ракетка попросту останавливает мяч и дает ему толчок, еле позволяющий перейти через сетку.

Это прекрасный способ утомить противника, или заставить его выйти к сетке, когда это выгодно вам, а не ему. Дроп-шот — прекрасное деморализующее средство. Нет ничего обиднее этого мягкого мяча, прерывающего перекидку и бессильно падающего в 10 метрах от вас.



Укороченный удар слева А. Коше. 1938 г. Ростов-на-Дону, стадион «Буревестник».

Фото из архива ростовчанина И. Л. Янкелевича

Женщины редко пользуются дроп-шотом. Он требует более сильного движения, чем самый сильный драйв, и железной кисти. Чем дальше от сетки, тем рискованнее бить этим ударом, лучше применить из квадратов подачи. Его лучше направлять в сторону, чем на середину корта.

Его одинаково трудно или легко выполнять как с правой, так и с левой стороны. Почти всегда его делают с одной стороны. Сразу заметьте, с какой стороны противник бьет укороченным. Его можно дать один-два раза в партии, не больше. Он не применяется сериями, им нельзя злоупотреблять».

Е. Корбут (входил в десятку сильнейших теннисистов СССР в 1960-е гг., заслуженный тренер РСФСР) дает следующую краткую характеристику укороченному удару:

«Взор прикован к мячу. Глаза отчетливо видят ударяемый мяч, так как этот удар требует особой точности выполнения. Благодаря сильному обратному вращению, а также тому, что вес тела при этом ударе, как и при «свече», в отличие от всех других ударов, не перемещается вперед, мяч падает сразу за сетку и отскок его как бы замирает».

Мнение Г. Кондратьевой (входила в десятку сильнейших теннисисток СССР в 50—60-е гг., заслуженный тренер РСФСР) в отношении укороченных ударов несколько созвучно мнению **С. П. Белиц-Геймана**:

«Нужна постоянная тренировка для частого пользования им. Важную роль играет скрытность в подготовке к нему, элемент неожиданности для противника.

Выполняется двумя способами:

1. Как бы останавливая мяч, поглощая его скорость оттянутым назад движением ракетки. Небольшое вращение и слабое движение ракетки дают минимум отскока.

2. Поглощая быстроту мяча сильной подрезкой, с движением ракетки (от земли он отскочит вверх) или с дви-

жением ракетки сбоку—вперед в сторону снизу мяча (отскок будет обратным движению ракетки).

Первый способ: «полуподсечка» — ракетка подводится центром к точке выше центра тяжести мяча, немного направляя его и скользя сверху вниз. При этом производится и оттяжка. А затем сопроводить мяч вперед, чтобы он отделился в точке ниже центра тяжести. Движение выполняется крепкой кистью в основном за счет поворота кистью и предплечья снаружи-внутри.

При выполнении укороченного вторым способом — сильной подрезкой — ракетка подводится к мячу в точке ниже его центра тяжести сверху вниз. С середины головки мяч скользит по струнам и отделяется от ракетки у верхнего обода. При подрезке вперед головка ракетки идет вниз.

Когда подрезка выполняется с боковым вращением («ложечкой»), ракетка после удара уходит вперед в сторону, обратную началу подведения ее к мячу.

Об ударе с отскока с ходу, т. е. без паузы после подхода к мячу, пишет Р. Лейвер:

«Сейвитт (Дик Сейвитт — американский теннисист 60-х гг. XX века) хорошо готовился к удару, отводя руку с ракеткой назад заранее, как только он определял, куда направлен мяч: влево или вправо. Затем он подбегал к мячу, немного согнуты колени. Нанося удар по мячу, он продолжал двигаться вперед, сопровождая мяч ракеткой по направлению к сетке.

Суть такого сильного удара именно в таком едином направлении движения корпуса и ракетки вперед, а не в сторону.

Не останавливайтесь и вы, двигаясь вперед, к сетке. Сопровождайте мяч, останавливаясь на согнутых ногах, но постепенно выпрямляя их.

Даже если вы физически не очень сильный человек, нанося удар с ходу, вы придаете мячу большую скорость, так как вкладываете в удар и вес тела...

... Вам не следует отвлекать своего внимания от мяча, глядя на соперника. Его движения не должны мешать вам. Бейте так, как будто площадка пуста. Не пытайтесь ориентироваться на позицию соперника, лучше сосредоточьтесь на своем ударе. Даже если он предугадает направление вашего удара, ему все равно трудно будет отразить ваш сильный удар с хода...»

В современной технике взамен рекомендаций делать удар с места в момент шага вперед, или вперед — в сторону левой ногой при ударе справа и переносить вес тела на расположенную впереди ногу используют удары, при которых ногам предоставляется любая ориентировка и даже безопорное положение.

А удар слева в отношении ориентации ног не изменился.

Интересные «разоблачения» расхожих методов обучения ударам справа дает американский тренер-профессионал Оскар Вегнет (Журнал «Теннис+» № 4—5, 1994, подготовила Е. Зикмунд):

«Вам говорят: Справа производится боком (в закрытой стойке). Левая нога впереди.

Но: Удар справа, выполняемый из открытой стойки (лицом к сетке), наиболее естественен и эффективен.

Великие мастера Мануэль Сантана, Бьерн Борг, Иван Лендл, Штеффи Граф, Андре Агасси, Джим Курье бьют именно так, и никто особо не задумывался, как расположить левую ногу. Из закрытой стойки невозможно сыграть топ спин справа. Вы можете повернуть плечи, но не более того. Потому в дальнейшем, знакомясь с ударом справа, достаточно будет запомнить только одно положение — лицо к сетке...

Вам говорят: Теннисист должен находиться от мяча на расстоянии вытянутой руки.

Но: Чем ближе мяч, тем лучше контроль, тем сильнее удар.

Опытные турнирные бойцы двигаются в зависимости от траектории полета мяча, как бы «набегая» на него. Поэтому расстояние до мяча во время удара сокращено, и увеличивать его просто нет времени.

Вам говорят: Играя справа, не сгибайте руку на замахе.

Но: Более естественно согнуть руку.

Если вы согнете руку во время замаха, как при рукопожатии, это сделает удар более сильным. А уж при крученном ударе иного замаха и быть не может!

Вам говорят: В момент контакта ракетки стойте на месте.

Но: Лучше бить по мячу в прыжке.

Не «привинчивайте» себя к месту! Когда мяч летит в высокой точке, почему бы не оторваться от земли, как это делает та же Штеффи Граф?

Вам говорят: Не вздумайте пятиться назад во время удара.

Но: В зависимости от игровой ситуации вы можете сместиться как вперед, так и назад.

...Иногда, когда подход к мячу получается слишком близким, лучше сделать шаг назад — это улучшит контроль и прибавит мячу более сильное вращение.

Вам говорят: Готовясь к удару справа, держите кисть твердо — головка ракетки не должна опускаться.

Но: Профи опускают головку ракетки на замахе, выполняя «черпающее» движение.

И это вполне естественно, когда мяч летит ниже уровня кисти. Даже при очень высоких топ спинах головка ракетки часто бывает опущена... То же справедливо и для двуручных ударов слева. Однако при игре с лета и резаном ударе слева все должно быть наоборот.

Вам говорят: Плоский удар сильнее крученого.

Но: Если вы ударите изо всех сил, но не сообщите мячу вращение, то он просто-напросто вылетит за пределы корта.

...Говорят, сильно ударив, проще выиграть очко. Но сколько при этом будет ошибок! В современном теннисе выигрывают за счет вращения, а не силы. Тем более, что появились ракетки с большой головкой и утолщенным ободом.

Вам говорят: Каким бы низким ни был мяч, сгибайте только колени.

Но: Ведущие игроки пластичны и гибки: при необходимости группируются как им удобно.

Сгибая только колени, вы рискуете предстать перед соперником забавной «марионеткой» на шарнирах. Более естественно, доставая трудный мяч, согнуть и туловище. При этом у вас больше шансов сделать правильный и сильный удар.

Вам говорят: Добегать до мяча следует приставными шагами.

Но: Профи мчатся к мячу так, как им удобно в данной ситуации.

На мой взгляд, нет ничего ошибочнее, чем перемещаться приставными шагами. Так маскируется естественное перемещение. Нарушаются координация, ритм, чувство мяча...

Вам говорят: В конечной фазе удара справа ракетка должна оказаться на уровне головы.

Но: Нередко ракетка может завершать траекторию движения за левым плечом.

Ограничивать движение — значит способствовать излишнему напряжению. Как на замахе, так и в завершающей фазе рука должна быть согнута.

Вам говорят: Играйте как можно более длинными ударами.

Но: Чем глубже в корт стараешься послать мяч, тем больше вероятность ошибок.

Не каждый удар может стать завершающим. Помимо ударов навывлет, вы должны владеть еще и ударами средней длины, позволяющими удерживать мяч в игре длительное время. По моим наблюдениям, свыше 80 % ударов с отскока в современном теннисе приходится на зону линии подачи...

Пора подвести итоги: Хорошенько присмотритесь к движениям профессионалов. Ни одна деталь не должна ускользнуть от вашего внимания...

Не работайте над несколькими ударами параллельно, это все равно, что двигаться одновременно в разных направлениях. Только когда один удар станет стабильным, можно переходить к следующему».

Свеча

Свеча — удар, придающий мячу высокую траекторию полета. Это намеренно поднятый высоко мяч. Обычно свеча выполняется плоскими и кручеными ударами. Резаную свечу с нижним вращением применяют реже, потому что она чаще получается короткой. Но и она незаменима при отражении мяча с высоким отскоком, выходящим за пределы корта.

Роль «свечи» в теннисе не всегда оценивается верно, особенно игроками наступательного стиля. Однако она незаменима при отражении сильного удара для того, чтобы воспользоваться медленным полетом мяча и успеть занять более удобное положение на площадке. В этом заключается ее защитная роль.

В то же время у «свечи» может быть и наступательная роль, если обвести близко подошедшего к сетке противника. Это заставит его уйти от сетки.

Особенно эффективно применение «свечи» в парной игре, когда оба противника у сетки. Если мяч приближается к задней линии, то свеча более ценна.



А. Бойцов — Ленинград — сильнейший теннисист СССР в 1950-е гг. На турнире в г. Ростова-на-Дону, ст. «Труд» в 1952 г. Из архива В. Л. Гороховского

Технически выполнение «свечи» не отличается от удара по отскочившему мячу, а после замаха ракетка горизонтально приближается к мячу при плоском и резаном ударах и движется снизу вверх. При крученой «свече» головка ракетки подводится к мячу не горизонтально, а снизу и направляется вперед-вверх. Траектория при «свече» круче, чем при обычном ударе с отскока. Наиболее целесообразно направлять «свечи» до диагонали в правый и левый угол площадки, особенно под левую руку противника.

Невысокая подкрученная «свеча» — «полусвеча», хороша для подготовки к выходу к сетке и против против-

ника, не обладающего уверенным обводящим ударом. Свеча, как технический прием, весьма разнообразна:

- глубокая — под заднюю линию;
- короткая — близко к сетке;
- атакующая — летящая через голову соперника у сетки;
- защитная — позволяющая вернуться в удобную позицию.

Эффективна также «свеча» в ответ на «свечу» противника, рвущегося к сетке. «Свеча», выполненная замаскированно, скрытно от противника, эффективна вдвойне.

Если вы находитесь в 1,5—2 м за задней линией, то высота «свечи» над сеткой должна быть приблизительно 6,5 м.

Заставьте себя всегда думать о воображаемой точке вершины дуги, цельтесь в нее, и мяч не уйдет в аут.

Ф. Пэрри относит «свечу к трудновыполнимым», но эффективным ударам:

«Очень немногие знают истинную трудность этого удара, его пользу и необходимость. Большая часть игроков применяет «свечи» только из трудных положений, не изучив техники удара.

«Свечи» утомляют противника, мешают ему близко подойти к сетке. «Свеча» позволяет выиграть время, если вы выбиты. Хорошую свечу на задней линии очень трудно отразить, но сделать хорошую «свечу» еще труднее.

Удар наносится только самым центром ракетки, иначе он не будет точным. Обязательно маскируйте удар, но подводите ракетку очень низко, очень крепкой кистью, не сокращая замаха, но ослабив удар в последний миг. Сопровождение чуть длиннее, чем при драйве.

Как нападающий удар, «свеча», сделанная вовремя, меняет темп игры, выбивает противника из позиции, сбивает его с удара и не дает возможность подойти к сетке».

К. Кожелух (входил в десятку лучших теннисистов мира в 1927 г.) делится, когда он применял свечу (Чехословакия).

«Свеча» и низкий обводящий — мое самое верное оружие, так как хороший сеточник может быть отброшен только «свечой» или обводящим. Обводящий, если он не точен, не быстр и не имеет большого вращения в сторону полета, должен быть заменен «свечой».

...Умение кидать «свечи» с обеих сторон площадки — уже готовность к неожиданностям. И каждый игрок должен выработать обязательно свой коронный обводящий удар.

Всякий, кто покидает середину площадки, вынужденно открывая одну сторону, никак не может находиться в наступательном положении. И тогда «свеча» — эффективный дар против хорошего «смэшиста», так как «свеча» не дает противнику подойти вплотную к сетке. Даже применяя «свечу», как вариант обводки для последующего обводящего удара низом, игрок может обеспечить себе удобную позицию. Только опрометчивые старайся все время обводить низом. Чемпионов, играющих только низом, мало.

Оборонительными ударами являются и косые удары справа и слева с определенных позиций. Чередование свечей, косых и сильно плоских ударов создают у противника неуверенность в надежности его позиции у сетки, неуверенность в ожидании следующего удара...

...Обводящие косые более рискованны, чем «свечи». Я играю их, когда противник не ожидает (элемент неожиданности должен существовать даже в обороне). Но я обычно не делаю их при счете 30:30 или 30:40 из-за предосторожности».

Р. Лейвер («Как побеждать в теннисе», 1978) описывает «свечу» так:

«...я уверен, что все теннисисты, включая меня, недооценивают свечу и применяют этот удар реже, чем нужно.

Свеча бывает и атакующим ударом, и оборонительным... Этот удар может застать врасплох бегущего к сетке соперника. Предположим, что соперник выходит к сетке, ожидая, что вы сделаете обычный удар, но вместо этого вы в последнюю секунду направляете мяч свечой. Свеча может быть и невысокой, нужно только, чтобы мяч прошел над головой соперника и застал его бегущим вперед. Доставая с трудом этот мяч, он обычно открывает вам часть площадки для следующего удара...

Атакующую свечу лучше направлять в левый угол. Редко кто хорошо владеет ударом слева по высокому мячу, и если ваш соперник переместится в левую сторону, чтобы ответить смэшем на вашу свечу, то вся его площадка остается открытой для вашего следующего удара.

В случаях, когда вы «выбиты» за пределы корта и вам нужно время, чтобы вернуться на середину, очень хороша защитная свеча. Высота полета мяча 15–18 м.

Просто удивительно, что в арсенале тактических средств многих теннисистов нет свечи. Может быть, они считают, что это не очень результативный и эффективный удар. Я с этим не согласен. Свеча не только дает возможность выиграть время для занятия лучшей позиции. Высокая свеча заставляет «задуматься» и вашего соперника, который довольно долго следит за тем, как поднимается такой мяч и как он на него опускается. И если свечи глубоки и точно направлены, редкий противник сможет длительное время безошибочно «убивать» такие свечи...

В парном разряде, часто используя свечи, вы можете расстроить согласованность действий ваших соперников.

Один из наиболее трудных видов свечи — это крученая свеча, и первым теннисистом, умело применявшим этот удар в атаке, был Маноло Сантана. Такой крученный

мяч после приземления резко отскакивает далеко за заднюю линию. Технически выполнить столь эффективный удар бывает довольно трудно. Кисть действует так же, как при обычном крученном ударе, но мяч направляется вверх и сильно закручивается резким поворотом кисти руки. Попробуйте попрактиковаться в этом ударе. Если вам удастся освоить крученую свечу, то ваш соперник окажется в очень тяжелом положении. Увидев столь коварный отскок мяча, он решит, что в дальнейшем такому мячу нельзя давать приземляться. И будет вынужден бить по нему в воздухе, а это окажет дополнительное психологическое давление и неизбежно приведет к ошибкам. Очень действенна крученая свеча при сильном ветре».

Удары по мячу с лета

Удар с лета (по-англ. — «volley») выполняется до соприкосновения мяча с площадкой, в основном у сетки, в непосредственной близости к ней.

С лета можно проводить удары:

- слева и справа;
- в высочайшей и низкой точках;
- на растяжке — в прыжке;
- укороченный — направленный на сторону противника как можно ближе к сетке.

Кстати, как разновидность удара с лета — удар с полета: «хавволей» (half-volley) рассмотрен в разделе «Прием и подачи», хотя используется не только при приеме, а как защитный удар для остановки бегущего к сетке соперника. Эффективнее всего при направлении сопернику мяча в ноги. Иногда «хавволей» случается из-за несвоевременного замаха.

Игра с лета у сетки — прием атакующий.

Выйти к сетке, что удобнее всего сделать при слабом, наброшенном противником мяче, и завершить розыгрыш очка ударом с лета приятно и красиво.

Техника ударов с лета отличается от техники ударов с отскока: у игрока нет времени на замах, а движения должны быть направлены только вперед, на мяч. При этом движения кисти и ракетки должны быть короткими, как бы давящими вниз. Времени на перехват ракетки с нейтрального положения в такое, которое требуется для удара справа или слева, нет. Поэтому все удары с лета с любой стороны выполняются нейтральной хваткой ракетки. Главное, чтобы плоскость ракетки была подведена к мячу вертикально, если мяч выше сетки, и немного открыто, если мяч ниже сетки (рис. 119, 120).

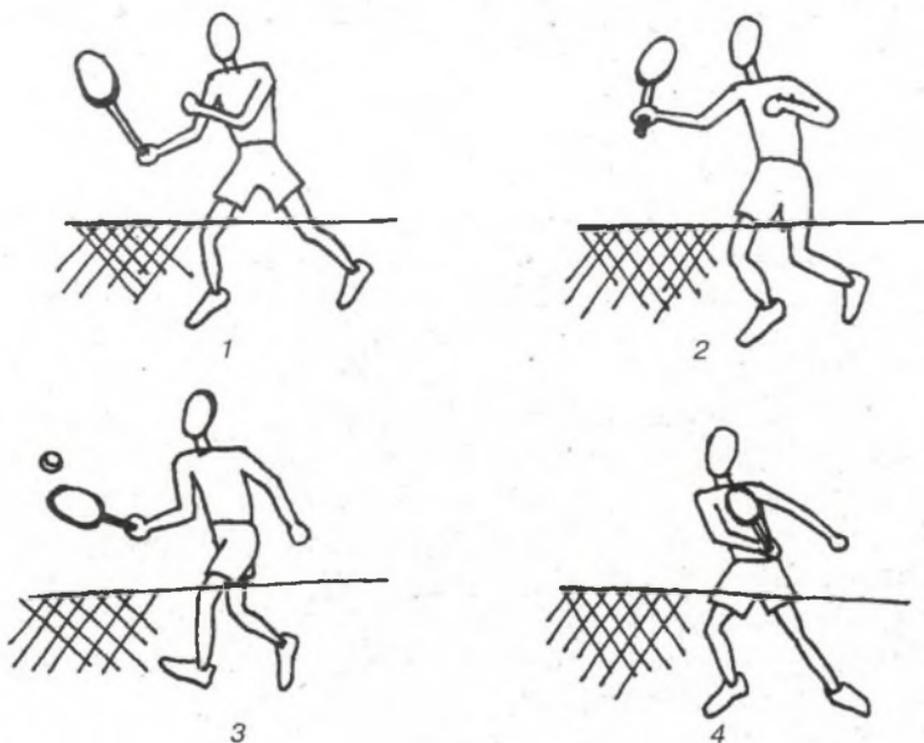


Рис. 119. Схема удара с лета справа

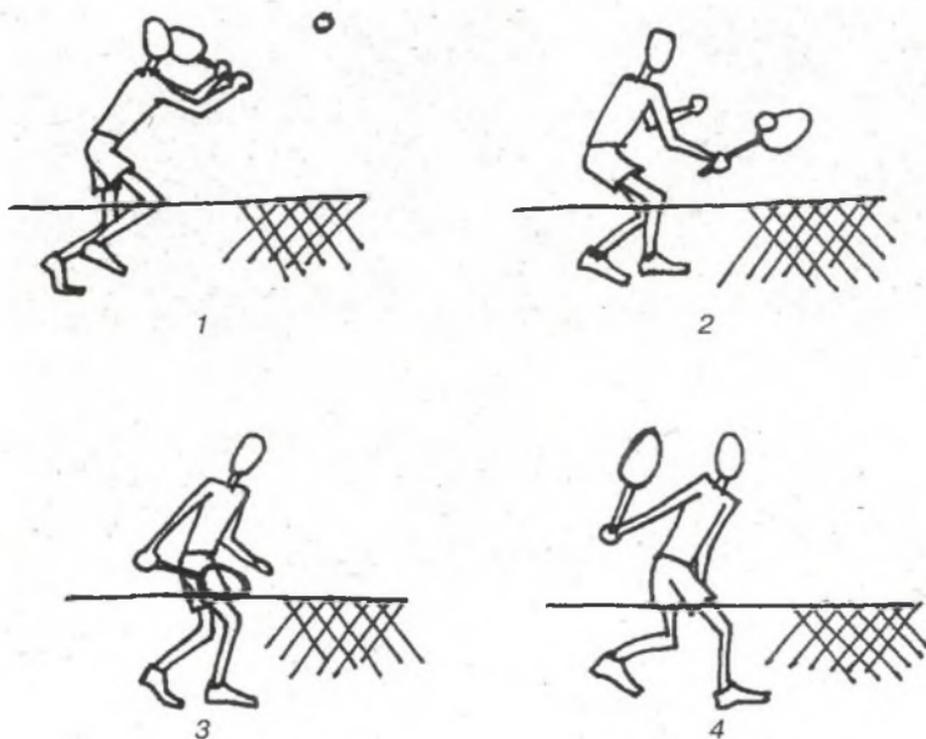


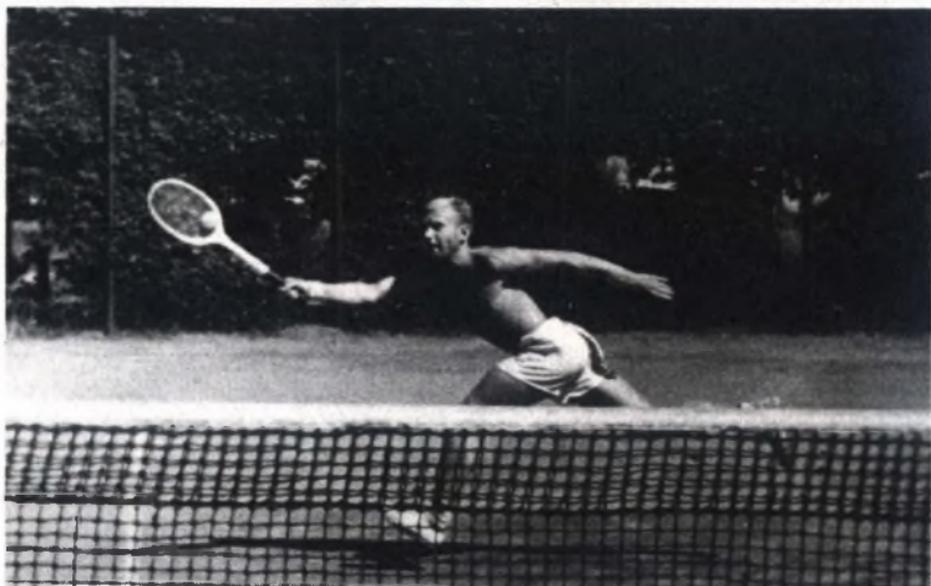
Рис. 120. Схема удара с лета слева

Справа лучше играть короткими давящими ударами, а слева можно играть и резаными ударами. Из-за дефицита времени нет возможности выполнить «ритуал» подхода к мячу, как при ударе с отскока. Поэтому доставать мячи, удаленные от вас, нужно быстро, перенося вес тела на ту ногу, которая ближе к мячу. Иногда при этом в удар включается и вытянутое в струну тело.

Почитайте, что советуют по этому вопросу выдающиеся мастера ракетки и известные тренеры.

Д. Бадж пишет об ударах с лета:

«Доставая мячи с обеих сторон, надо помнить, что сделать решительный и выигрышный удар справа труднее, чем слева. Поворачиваясь в сторону, чтобы сделать не-



Удар с лета справа.
Р. Сивохин, 1963 г.
Из архива В. Л. Гороховского

сколько шагов к мячу, игрок при ударе справа тем самым уводит ракетку от мяча, что усложняет удар вниз по мячу. Чтобы избежать этого, он должен быстрее двигаться вправо. Некоторые предпочитают движению становиться правее от центра сетки.

Работа кисти при ударе мяча с лета, иная чем при ударах по отскочившему мячу. Здесь кисть слегка отгибается назад, а затем напрягается и делается неподвижной в момент, когда ракетка попадает в одну плоскость с предплечьем. Это и есть момент удара по мячу. Кроме того, удар усиливается дополнительным напряжением предплечья и плеча, придающим скорость мячу.

Игрок должен принимать мяч как можно дальше перед собой и как можно выше. Первое дает ему больше шансов на хороший удар под углом, а высота имеет значение для ускорения меча. Замах гораздо короче.



Удар с лета слева.

В. Трошкина — ростовчанка, абсолютная чемпионка России.

А. Семин — ростовчанин, мастер спорта.

Фото из архива В. Л. Гороховского

Защитный низкий удар с лета («блокировочный») производится при очень низком коротком замахе с небольшим сопровождением (кисть, головка, колени низкие). Однако в ударах на высоте плеча или чуть ниже замаха чуть больше, сопровождение длиннее и резче.

«Теория центра» говорит, что наиболее эффективен удар с лета в центр, так как уменьшает обводку у сетки. Но я нахожу, что глубокий и быстрый мяч в любую точку около задней линии дает тот же результат».

Э. Д. Джекобс высказывает следующее мнение:

«Воллей» скорее можно назвать толчком, чем ударом. Надо крепко держать ракетку, кисть должна быть твердой.

Не всегда быстрый и длинный «воллей» бывает самым выгодным. Например, если противник находится у задней линии, то короткий удар в сторону будет эффективнее. В таком ударе участвует также и кисть, с точным и сильным движением. Ракетка встречается с мячом совершенно прямо и направление мячу придается легким поворотом кисти».

С. Ленглен больше внимания уделяет ошибкам, возможным при ударе с лета:

«Отсутствие подготовки (замаха) и сопровождения делает еще более необходимым перенос веса тела вперед.

Единственный способ отбить мяч — с силой выбросить вперед вес тела, так как замахнуть нет времени. Движение удара с лета — движение перехватывания мяча. В этом помогает выбрасывание веса тела вперед — навстречу мячу.

Наиболее распространенная ошибка: ракетку после удара опускают вниз. Если это движение очень ярко выражено, мяч может попасть в сетку. Я подчеркиваю необходимость резкой остановки ракетки после удара».

У. Аллисон (Англия) — чемпион Уимблдона 1929—1930 гг. в парном разряде — делится своим опытом:

«Я использую кисть для «тычка» в последний момент. Я твердый сторонник своеобразного толчка рукой, весьма сходного с ударом боксера.

Головка ракетки никогда не должна опускаться ниже уровня кисти. Я предпочитаю ударить с лета быстро, направив мяч на полметра от задней линии. Если противник на задней линии, он не может «свечить» через меня, так как у меня много времени отойти назад. Он не сможет и пробить мне в ноги, так как я успею перехватить мяч.

Я поставил себе правило не бить с лета под углом.

...Первое, что я делаю, когда выматываюсь, это иду к сетке при малейшей возможности. Гораздо меньше сил требуется на то, чтобы прибежать к сетке и сделать пару ударов с лета, чем на то, чтобы носиться туда-обратно по задней линии, бесконечно отбивая мячи.

Атака у сетки легче всего удаётся в заключительных фазах матча, что является бесспорным психологическим преимуществом. Ветер, неровный корт, незнакомые мячи и незнакомая площадка — все это дает плюсы игроку у сетки».

С. Баркер — чемпионка Франции 1976 г. — считает:

«Не расслабляйте кисти, не допускайте, чтобы обод ракетки опустился по окончании удара. Если вы дадите струнной поверхности вашей ракетки отклониться во время удара с лета, то вы пробьете свечу с воздуха — удар очень ценный, неожиданно пролетающий над головой противника.

При ударе с лета обратите особое внимание на использование левой руки. Вам будет очень легко держать головку ракетки вверх, если вы будете пользоваться левой рукой, направляя ею ракетку при замахе».

А. Мортимер (Англия) — чемпионка Уимблдона 1961 г. в одиночном разряде:

«Имеется два типа игроков. Первый тип — одарен острым зрением и естественной склонностью к риску, его влечет к игре у сетки. Второй — менее одаренный, не осознающий, что необходимо развивать ловкость и реакцию для игры с лета путем систематических тренировок...

...Нельзя разочаровываться, если успех в игре с лета не приходит немедленно. Самое важное в ударах с лета — это чувство уверенности в своих силах. Мало игроков с лета, играющих косо, а надо понять, что удары с лета это не обычные маленькие драйвы, сыгранные до приземления мяча. Это особые удары, которые надо тренировать самостоятельно.

Удары с лета — короче и резче по замаху. Верхняя подкрутка — для ударов с земли, подрезка — важный контролирующий фактор при ударах с лета. Удары по отскочившему мячу зачастую подготавливают будущую позицию или играют защитно. Игра же с лета всегда служит для нападения — сделанный защитно, удар с лета имеет неприятные последствия. Удары с лета должны играть решительно и крепко. Не надо жалеть времени на отработку этих ударов. Силу удара создает координированная работа ног и плеч. Надо помнить о связи сгибания колен при приеме низких мячей с лета и о крепости кисти при хватке ракетки во время выполнения ударов.

В этих ударах, пожалуй, меньше индивидуального, чем в остальных ударах тенниса. Характерные черты для первоклассных игроков с лета — равновесие, легкость в передвижении и чувство ритма».

Ф. Седжмен (Австралия) — чемпион Уимблдона в одиночном разряде (1952 г.), парно (1948, 1951—1952 гг.), в миксте (1951—1952 гг.) — высказывается больше в пользу наличия природного чутья:

«Надо иметь природное чутье. Труднее научиться ударам с лета после того, как освоены удары с отскока. Если приходится защищаться, стараешься бить с лета под слабую руку противника. Если же инициатива нападения на твоей стороне — почти безразлично, в какую сторону играть — играешь, куда удобнее. Я стремлюсь в большинстве случаев играть под слабые места».

Г. Кондратьева высказывает по поводу ударов с лета следующее мнение:

«Удары с лета выполняются с меньшим замахом и с меньшим поворотом туловища, чем по отскочившему мячу. Главное — не опускать головку ниже кисти, т. е. чтобы кисть всегда находилась под углом к предплечью. Только тогда может быть удар точным и сильным, так как при этом положении сцепление пальцев с рукояткой будет наибольшим. Мячи надо брать по возможности дальше от себя и в наиболее высокой точке.

Из исходного положения перед ударом тело как бы выводится из равновесия, его центр тяжести переносится на одноименную ногу с ударом, но в момент удара по мячу тяжесть тела отчетливо и резко переносится на ногу, ближайшую к сетке. К моменту удара рука в локте чуть согнута. В момент удара кисть и ракетка образуют некоторый угол. Чем дальше в сторону от туловища принимается мяч, тем меньше будет этот угол. При ударах в точке ниже сетки и при бросках в сторону — рука с ракеткой вытягивается».

Р. Лейвер так делится своим опытом об ударах с лета:

«При ударе с лета вы должны ударять по мячу так далеко впереди себя, как это возможно. Не идите вперед на мяч. Не ждите его. Бросайтесь к сетке и выполняйте удар. Хорошая игра с лета содержит 95 % уверенности и 5 % умения. Держите головку ракетки выше кисти при контакте и никогда не ведите ее поперек линии полета мяча.

При контакте ракетки с мячом кисть должна быть очень крепкой. Хватки для ударов с лета должны быть такими же, как для ударов по отскочившему мячу, за исключением удара слева в высокой точке. Это единственный удар в теннисе, при котором большой палец располагается вдоль рукоятки, а не обхватывает ее.

Есть два типа ударов с лета: удары с лета ниже сетки — защитные, а выше — атакующие. Это значит, что есть четыре различных варианта ударов с лета — высоко и низко в ударах справа и высоко и низко в ударах слева.

Низкий удар справа идет под команду: «вниз», «вверх». На слово «вниз» готовится передняя нога и сгибаются широко расставленные ноги. На команду «вверх» выполняется удар, срезая мяч вверх — вперед с четко открытой ракеткой (из позиции подседа под мяч).

Удар слева в высокой точке идет по команде «вверх», «меняй», «бей». На слово «вверх» готовим ракетку в позицию, ноги согнуты, расставлены. На слово: «меняй» меняется хватка, большой палец переставляется вдоль рукоятки. На слово «бей» — срезают мяч. Не верьте, если кто-нибудь скажет, что удар с лета — плоский удар. Большинство лучших сеточников... выполняют удар с лета с легкой срезкой, то есть ракеткой, идущей под мяч в момент контакта. Это дает возможность для большей точности, которую не обеспечишь, если толкнешь мяч струнами головки прямо в мяч. Только в одном случае вы выполняете плоский удар с лета — когда мяч идет к вам достаточно высоко над сеткой. Это подарок, который вы должны просто «убить».

Ключом к хорошей сеточной игре являются: ловкость, правильная позиция ног, быстрый рефлекс вместе с искусством смотреть на мяч и крепкая кисть при контакте ракетки с мячом.

Секрет австралийской тренировки — один у сетки, а 2—3 игрока по другую сторону. И еще — равенство сил игроков команд...

В игре с лета не должно быть прыжков назад. В этом случае вес с передней ноги переходит назад во время удара, а так же можно ударить мяч, когда он находится сзади.

У американцев (Б.Тальберг) есть мнение, что не стоит активно бить первый мяч с лета, пока вы не дошли до линии подачи. Это объясняется тем, что при быстром движении к сетке вы рискуете сделать ошибку. Вместо этого, мол, лучше отыграть первый мяч с лета с вероятностью получить более легкий ответный мяч, в ответ на который вы можете выполнить завершающий.

Я считаю, что все зависит от того — может ли игрок. Уверенность — главное. Если вы чувствуете уверенность в ударе и видите открытое место, то смело бейте, не думая о том, первый ли это удар с лета или нет. Но если вы смазали несколько ударов с лета и потеряли уверенность в ударе, разумнее придерживаться американского совета о первом ударе».

В заключение уместно привести высказывание Л. Хоада (Австралия) — чемпиона Уимблдона в одиночном разряде 1956—1957 гг., в парном — 1956 г., которое как бы подводит итог этого раздела об ударах с лета:

«Тогда как средний мастер может обойтись без игры с земли — без игры с лета он уже потерян для тенниса.

Менее утомителен выход к сетке, чем бег из стороны в сторону вдоль задней линии при затянувшемся обмене.

Главное отличие между любителем и профессионалом в замахе. При большом замахе с лета всегда есть шанс, что мяч не будет пробит центром головки ракетки. Удар с коротким замахом надежнее и точнее по контролю. Цель удара регулируется длиной сопровождения, направление — поворотом кисти при ударе.

Второе отличие — в опыте игры с лета. Сначала я пытался пробивать в центр или в углы. Но затем понял, что лучший метод играть на заднюю линию.

1. Мяч видеть постоянно, а тело держать расслаблено на чуть согнутых ногах. Ракетка должна находиться на уровне полета, а рукоятка — параллельно к земле. На особенно низкий мяч следует подсесть и наклониться так, чтобы головка ракетки не опустилась. Контроль поддерживается вращением кисти.

2. Мячи с лета пробиваются впереди себя.

3. Не ждите мяч. Нападайте, идите вперед и действуйте железной кистью.

4. Вы должны стремиться к сетке с целью наикратчайшего способа выиграть. Необходима решительность. Настойчивое движение вперед — лучший шанс своевременной подготовки.

5. Работа ног так же важна, как и в ударах по отскочившему мячу. Самое идеальное — когда тело развернуто по линии полета мяча. Для усиления удара выносятся вперед разноименная с ударом нога».

Ознакомившись со всеми высказываниями выдающихся мастеров тенниса, ищите для себя самый оптимальный вариант освоения и применения ударов с лета.

Смэш

Смэш — мощный удар над головой по опускающемуся сверху мячу. Смэш — это ответ на свечу, которая разбилась выше. Этот удар отличается динамичностью, используется в различных точках площадки при игре как с лета, так и по отскочившему мячу. Главный вариант удара похож на плоскую подачу, поэтому его еще называют «блуждающей подачей с коротким замахом». Замах идет назад-вверх, и ракетка готова для удара.

Теннисист должен мысленно прочертить траекторию, по которой полетит свеча, и занять удобное положение для смэша. Угадав полет мяча, разверните плечи и повер-

нитесь боком, в таком положении надо немного переместиться назад так, чтобы встретить мяч впереди себя. При замахе струнную поверхность разверните на мяч, согните локоть. Левая свободная рука направлена вперед-вверх для балансировки. Она как бы указывает на мяч. Одновременно с замахом переносится вес тела на правую ногу, спружиньте на нее. Перенеся вес тела вперед на левую ногу, рука и ракетка наносят удар сверху—вперед—вниз. При этом ракетка должна соприкоснуться с мячом в верхней для игрока точке, то есть на расстоянии вытянутой руки (рис. 121).

Все движения — от занятия нужного места до завершающего движения — должны менять друг друга в ритмичной последовательности. Немаловажная деталь — удар лучше произвести после предшествующего удару пружинистого толчка ногами вверх и пружинистого приземления, переходящего в упругий стартовый толчок в нужном направлении — это даст возможность вложить



В. Анисимов занимает положение для смэша.
Фотография из архива В. Л. Гороховского

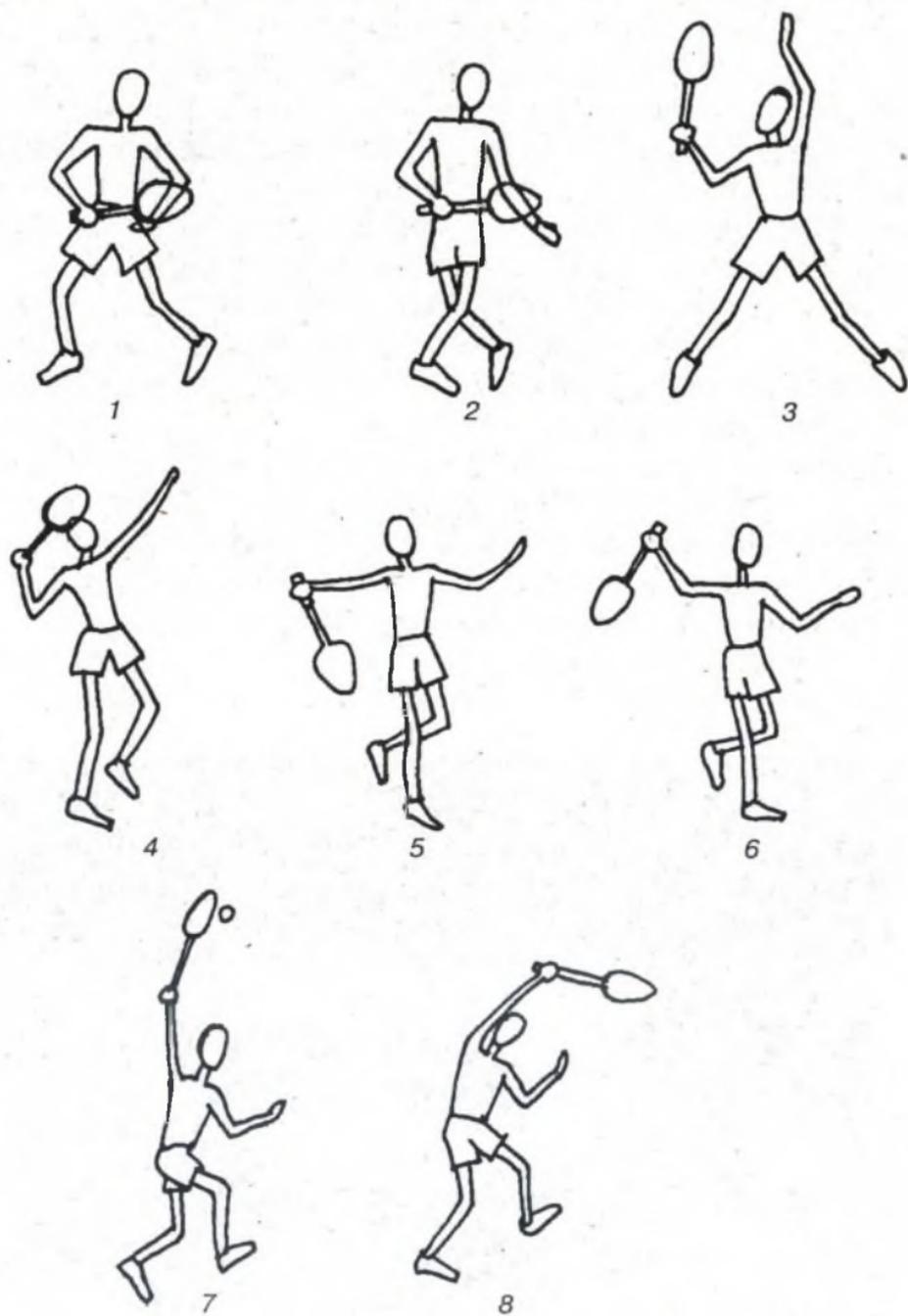


Рис. 121. Схема смэша

всю массу тела в удар. Лучшим теннисистам удается удар над головой в прыжке. Он выполняется с энергичного разбега назад широкими шагами. Толчок правой чуть согнутой ногой: с разбега вверх—назад и выстрел более чем при наземном ударе разогнутой ракеткой — это верх мастерства.

Но не всегда удается ответить на свечу ударом справа. Соперник варьирует направление свечей, а поэтому приходится отражать свечу слева. Сильно пробить по свече слева очень трудно. Естественно, замах ракетки идет через левое плечо. Рука изогнута как упругий лук. Правая нога впереди, и выстрел ракеткой по мячу впереди себя.

Еще возможен вариант смэша — удар над головой далеко сзади—справа от себя, как боковая волейбольная подача.

Если сеточник не успевает отразить свечу с лета, можно отбить ее по отскочившему мячу — это тоже смэш. Для его выполнения лучше бить мяч в прыжке вверх—назад, но можно по опускающемуся недалеко от сетки мячу ударить над головой, как при подаче.

Успех смэша зависит не только от хорошо поставленных технических приемов его выполнения, но и от подготовленных ударов, используя которые, теннисист готовит выход к сетке.

Прежде всего большую роль играет хорошая подача, так как особенно эффективен выход к сетке с подачи, и прежде всего на «быстрых кортах», а в парной игре — на кортах с любым покрытием. Сильными и быстрыми должны быть удары по отскочившему мячу, чтобы служить подготовкой для выхода к сетке с целью завершить розыгрыш очка смэшем.

Д. Бадж считает, что смэш лучше наносить по отскочившему мячу:

«Если свеча очень высока, дайте упасть: с земли он (смэш) легче. Не размышляйте долго в момент прибли-

жения мяча — это приводит к перенапряжению и ошибкам. Догонять свечу надо не спиной, а повернувшись — бегом».

Несколько иное мнение у Э. Д. Джекобс:

«Не спускайте глаз с мяча, так как учесть возрастающую скорость падения мяча очень трудно. Чем выше свеча, тем быстрее падение мяча и, следовательно, скорее должен быть сделан удар. Бить смэш на середину площадки — совершенно ненужная трата времени и сил. Лучше просто оттолкнуть мяч, чтобы удержать его в игре. Смэш, пробитый без особого усилия и направленный в сторону при минимальном затратах энергии, обычно бывает более действенным и трудным для приема».

У. Аллисон по поводу смэша высказывается следующим образом:

«Как бы игрок хорошо не играл с лета, он очень часто, бросившись вперед, встречается со свечой. По счастью, смэш является самым легким ударом, так как это подача, которую можно подать в любую часть корта противника.

Главная трудность смэша кроется в психике самого игрока. Игрок имеет много времени обдумать план своих действий до удара, но думает все же до конца, создавая напряжение: имеется искушение ударить сильно, насколько можно сильнее, ради одобрения зрителей.

Если свеча высока, один взгляд вам подскажет, где упадет мяч на землю. Исходя из ее высоты и поверхности площадки, вы можете достаточно точно рассчитать высоту отскока. Смотрите в сторону, отдохайте: у вас много времени до и после удара мяча об землю, чтобы начать замах. У вас не будет этой напряженности. Не думайте о том, что смэш трудно сделать. Не укорачивайте замах. Не отрывайте ног от земли. Не бейте со всей силой...»

Как видим, мнения не только расходятся, но и в некоторых вопросах сходятся. Но на свечу можно ответить свечою, а можно ошеломить противника внезапным смэшем. Если же свеча очень высока или в день проведения матча стоит ветреная погода, то лучше дать мячу отскочить, а только потом «убить» его ударом над головой.

В то же время необходимо учитывать и тот фактор, что, позволяя мячу отскочить от покрытия корта, вы дадите сопернику время на подготовку к приему смэша, поэтому лучше выполнить смэш, не давая мячу опуститься.

В целом о смэше можно сказать, что это сильнейший, резкий удар над головой, не требующий слишком большого замаха. Вы только представьте себе, что мяч — это гвоздь, находящийся высоко, и постарайтесь сильным, направленным вниз ударом забить его.

«Убейте» смэшем несколько свечей противника, и вы лишите его желания направлять мяч через вашу голову в дальнейшем.

Итак, разобраны основные удары в теннисе, а теперь следует перейти к другим видам подготовки спортсмена.

Глава 7

ОСНОВЫ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ТЕННИСИСТА

Общий план предстоящего матча — это стратегия игры, а тактика — пути и способы реализации этого плана.

Тактический план намечается еще до начала встречи с учетом индивидуальных особенностей будущего соперника. Во время встречи этот план уточняется, детализируется и в него вносятся коррективы. Для игры с хорошо знакомым противником предварительный план обдумывается заблаговременно более детально и почти не требует уточнений в процессе встречи.

В основе тактического плана лежит учет своих возможностей и особенностей противника на основании сравнения техники, физической подготовки и волевых качеств. Учитываются также внешние условия, в которые входит и покрытие корта.

Правильное использование во время игры всех этих факторов и есть показатель тактического мастерства игрока.

В ходе игры, особенно на ранней стадии, теннисист ведет как бы разведку общего состояния и намерений противника и корректирует свои предварительные планы.

Первый, тактический шаг — это выбор подачи или стороны корта по жребию. Уже по ходу разминки можно выяснить слабые и сильные стороны противника, его удары, особенности передвижения по площадке. В ходе поединка игрок анализирует темп игры противника (бы-

стро или замедленно он возвращает мяч) и пытается навязать неудобную для того скорость игры.

В зависимости от скоростных качеств противника, игрок принимает решение об использовании укороченных мячей, о подготовке для выхода к сетке и другие решения. Когда игру в теннис сравнивают с шахматами, то имеют в виду именно тактически грамотный, вдумчивый подход к игре, умение анализировать и выстраивать свои шаги для выигрыша очередного очка, гейма, сета и всего матча.

Внимание и воля к победе, терпеливость и напористость, решительность и смелость должен проявлять теннисист по обстановке, которую он сам готовит на корте: выход на атаку или уход в защиту.

Тактика, как наука, подразделяет для одиночной игры следующие системы:

- игра преимущественно у задней линии площадки;
- преимущественно у сетки;
- комбинированная система игры.

Игра у задней линии площадки — основа тенниса.

Так определял тактику С. П. Белиц-Гейман в 50-е гг. прошлого века.

Без хорошей игры у задней линии, основанной на применении ударов по отскочившему мячу, игрок не может ни подготовить эффективного выхода к сетке, ни успешно обороняться при выходе соперника к сетке.

Однако при огромном значении игры у задней линии это является не единственным и не самым лучшим ведением игры. Активная игра с задней линии должна сочетаться с нападающей игрой у сетки.

Хорошая игра у сетки тактически очень результативна. Но для перехода к ней необходима эффективная подготовка, которая может осуществляться при хорошем владении ударами с задней линии.

Вершин спортивного мастерства может достичь только теннисист, в совершенстве владеющий ударами по от-

скочившему мячу и ударами с лета, что позволяет ему использовать большое тактическое разнообразие.

Активными и решительными должны быть не только нападение, но и защитные действия. Основа тактики ударов с задней линии не стареет.

Исторически так сложилось, что в самом начале игру вели только с задней линии. В дальнейшем появились в техническом арсенале удары с лета с выходом вперед.

В начале XX в. появились игроки мирового класса, которые в равной степени хорошо играли по всей площадке. Но даже они предпочитали больше уделять внимания тактике ведения игры на задней линии.

Только в середине XX в. на первый план в тактике теннисистов выходят сильная подача и игра у сетки. Эта тенденция продолжается и в настоящее время. Но на каждое оружие со временем появляется контроружие. Чтобы отражать игру у сетки, изменилось тактическое мышление и значительно улучшилась игра у задней линии, повысились сила и уверенность ударов, которые при этом не теряли своей точности. Добиться такого результата помогли сильно крученые удары с задней линии. Это вновь повысило роль игры с задней линии, что опять внесло изменение в тактику спортсменов.

Не все ведущие игроки мировой теннисной элиты сразу с подачи идут к сетке. Многие блистательные игроки после подачи остаются на задней линии и выигрывают очко. Достаточно сильно крученые удары обеспечивают быстрый полет мяча и его точное приземление в пределах площадки. Поэтому такие универсальные удары тактически можно использовать для немедленного выигрыша очка, для выхода к сетке, а также для обводки в защите.

Поэтому современная тактика игры основана на использовании теннисистом всего арсенала техники.

Так, П. Рафтер и Г. Русецки используют в своей игре тактику быстрого розыгрыша очка: сразу после подачи

или ее приема часто выходят к сетке для выигрыша очка ударом с лета.

Г. Куэртен и М. Сафин ведут агрессивную игру с задней линий корта, реже выходя к сетке.

П. Самpras и Е. Кафельников великолепно играют в контратаке с задней линии, но не хуже завершают розыгрыш очка выходом к сетке.

Но и поныне есть игроки высокого уровня, терпеливо ожидающие ошибки соперника, чтобы при этом умело атаковать как с задней линии, так и с выходом к сетке соперника, неудачно выбравшего место.

Особое место в тактике поединка приобретает в современном теннисе вид покрытия кортов, на которых проводятся соревнования.

Итак, как бы подводя итог, можно еще раз сказать, что тактика игры является сплавом в одно целое следующих свойств теннисиста, которые необходимо каждому воспитывать в себе на пути к совершенству:

- техническая подготовка;
- физические качества;
- волевые качества;
- психологические качества;
- аналитические способности;
- интеллект в целом.

Уметь, хотеть, думать, быть трудолюбивым и ответственным, но в то же время не требовать от себя невозможного, а исходить из собственных возможностей и данных, заложенных природой. Ведь будущая манера игры заложена в каждом из нас еще до того, как берется в руки ракетка. Для спортсмена существует свой «естественный» способ игры, обусловленный особенностями роста, гибкости, функцией нервной системы. Откройте его для себя и всегда придерживайтесь его, только совершенствуя и шлифуя.

А. Коше обобщил это так:

«Стиль — это продукт психологический и один из самых постоянных, хотя и зависит от разных жизненных функций».

Кроме одиночной игры, в теннисе проводятся соревнования в парных мужских и женских разрядах и в миксте (вмешанные пары).

О тактике парной игры разговор особый. Пара — это уже коллектив со своими законами. Нередко два лучших игрока турнира, объединившись в пару, не становятся победителями в парном разряде.

В парной игре своя тактика игры, при этом необходима полная взаимная согласованность действий партнеров. Это возможно только при следующих условиях:

- каждый из партнеров понимает как тактические задачи команды в целом, так и свои личные тактические задачи;
- между партнерами правильно и четко распределены игровые обязанности.

Не случайно высоких результатов в парном разряде достигают теннисисты, длительное время играющие вместе.

В парной игре значительно повышается роль игры у сетки. Это связано с тем, что:

- пространство, которое должен «закрывать» у сетки каждый из партнеров, значительно меньше, чем в одиночной игре. Поэтому труднее обвести находящегося у сетки игрока;
- один из партнеров уже заранее — еще до введения мяча в игру — может встать у сетки, чем значительно уменьшит пространство, куда может быть направлен противником мяч.

Основная тактическая схема игры в парном разряде — игра у сетки. Борьба за овладение позиции у сетки составляет основу тактики. В связи с этой особенностью большое значение в игре приобретают удары с лета и подача. Именно подача, если она мощная, атакующая, дает возможность занять позицию у сетки раньше противника. Успешная игра у сетки в большинстве встреч определяет победителя. Не случайно теннисисты, успешно играю-

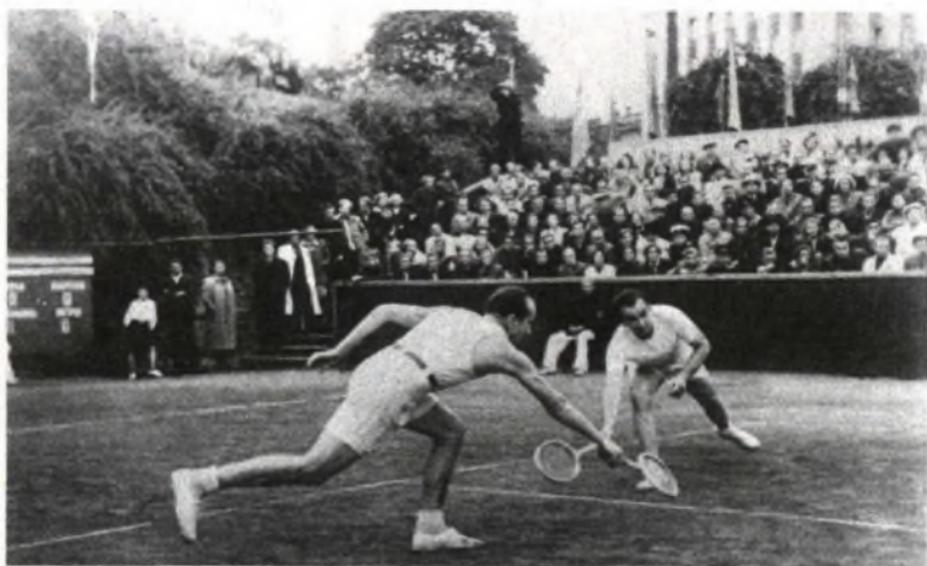
щие только у задней линии площадки, не становятся хорошими партнерами в парном разряде.

Интересен случай, когда в 1957 г. ростовчанка Ирина Литовченко, не являвшаяся одной из лучших в одиночном разряде, но обладавшая отличной игрой у сетки, в смешанной паре с Николаем Озеровым стала чемпионкой СССР.

Основные тактические задачи пары следующее:

- быстрое занятие с партнерами позиции у сетки для завершения розыгрыша очка с лета;
- не дать возможность противникам занять позицию у сетки и вынудить приблизившегося противника вернуться к задней линии.

Успешно действовать в парной игре можно только при правильной организации внимания, которая в области тактики игры имеет свои специфические особенности по сравнению с игрой в одиночном разряде, потому что действия участника пары зависят не только от игры противника, но и от игры партнера. При несогласованности в действиях партнеров можно направлять мяч в середину



Эпизод парной игры

корта между ними, что приводит часто к проигрышу очка, когда оба партнера пытаются одновременно отразить мяч или оба пропускают мяч в надежде друг на друга.

В современном теннисе зрелищность парных соревнований самодостаточна для организации парных турниров на любом уровне, вплоть до мирового.

Надеемся, что читателям будет интересно прочитать суждения выдающихся теннисистов прошлого о тактике в игре.

А. Коше по этому поводу пишет:

«Основное в игре — быстрота с экономной техникой в ударе. Принцип — как можно скорее перехватить мяч на своей стороне, выигрывая этим несколько десятых долей секунды у противника и продвигаясь к сетке непрерывно.

Другое важное качество — это разнообразие приемов игры.

Я никогда не делаю двух одинаковых ударов подряд, что нервирует противника.

Третье качество — варьирование глубины ударов, точность в длинных и умение укорачивать.

Любимый прием: длинный слева по линии. Если мяч возвращался по линии — значит, следовал медленный, короткий кросс, падавший у сетки. Если же противник отбивал и этот мяч, то следовал удар под другим углом в другую сторону. Если можно дойти до мяча и вложить в удар вес своего тела, то всегда надо это делать.

Самое же главное — играть по восходящему, часто почти с полулета, с напряженной кистью во время удара. Игра по восходящему и короткий замах дают возможность скрывать направление удара, делать ответ неожиданным.

Работа ног...: игрок подходит к мячу, его мускулы напряжены. Уже в момент замаха он переносит вес тела на переднюю ногу, и в продолжение всего удара эта нога является точкой опоры. Таким образом, когда мяч отска-

кивает от земли, игрок стоит в полной готовности, устремив глаза на мяч. Такая предварительная подготовка к удару дает возможность уделить все свое внимание удару ракеткой по мячу к сопровождению...»

В отношении тактики одиночной игры П. Гегура (Экватор, чемпион США в паре 1944, 1945 гг., в смешанном разделе 1947 г., в десятке мира 1947 г.) делится следующим опытом:

«Будучи физически слабым и маленьким с детства, я научился смекалке и хитрости, чтобы переиграть больших ребят. С тех пор я всегда упорно думаю на корте. Моя стратегия вырабатывалась в течение 30 лет. Любой игрок, который уступит мне хоть дюйм, сразу же потеряет целую милю.

Основной тактикой тенниса является определение слабых сторон противника. Когда я играю впервые с противником, быстро определяю, какие из моих ударов для него наиболее неприятны. Я подаю ему под обе руки и определяю силу его ответных ударов слева и справа.

Когда он с подачи идет к сетке, я даю ему несколько мягких, а затем быстрых мячей, чтобы увидеть, как он справляется со скоростью и куда имеет тенденцию бить с лета. Я даю несколько высоких, чтобы посмотреть, как он бьет смэш и как передвигается по корту.

Я часто даю высокие и длинные мячи под сильную сторону, так как быстрый низкий мяч он может привычно блокировать, а медленный и высокий мяч заставит его сделать слабый удар из напряженного положения. Изучив слабости противника, игрок обязан включить этот фактор в общую тактику своей игры.

Наиболее существенными моментами игры являются моменты при счете от 30/15 до 30/30, 30/40, ровно.

Никто не овладеет теннисом, не научившись их правильно разыгрывать. Здесь требуется большое внимание.

И кроме того, игрок должен атаковать слабые стороны противника.

Счет 30/15: здесь выигрыш очка может привести к разрыву в 2 очка, где гейм выигрывается в 7 случаях из 10. Допустим, 15/30 на подаче противника. Если его первый мяч попал — я не очень агрессивен, так как мяч быстрый, противник рвется к сетке. Я агрессивен лишь тогда, когда располагаю временем. Моей целью поэтому является попытка держать мяч низко над сеткой, направляя его по центру или на слабое место противника, выполнив прием без большого замаха. Я стараюсь ударить под его удар с лета в низкой точке.

Если же мяч не попал, я атакую его вторую подачу, двигаясь к сетке, надеюсь «убить» его ответ и держать его в напряжении. Возможно, увидев менядвигающимся, он совершит двойную ошибку.

Счет 15/40: если я веду с таким счетом на подаче противника, я буду еще более агрессивен. При таком счете (не говоря уже о 0/40) риск и азарт оправданны.

Счет 30/15 или 40/25: ведет противник. Здесь следует играть осторожно. Вероятнее всего, он подаст под левую, тогда лучше отбить мяч кроссом под его левую, ибо при этом максимально используются длина и диагональ корта. Если он попытается отыграть по линии, то сильно рискует; ведь я слева — налево пробил низкий мяч. Отвечайте низко поперек площадки и заставляйте противника работать, чтобы выиграть такие мячи.

Счет 15/30: на моей подаче. Здесь я подаю прямо в противника... так, что он не может ответить косо. Он чуть поторопится, принимая в неудобном месте, а у меня появится шанс на прием с лета. Когда я проигрываю, всеми силами не позволяю атаковать меня. Если нет пушечной подачи, очень важно подать первым мячом и в нужное место, так как в тяжелом положении подача может дать несколько очень нужных очков.

Никогда не бейте с полулета или укороченный с лета при счете 15/30 или 30/40, так как если вы не выигрываете мяч, то сильно навредите себе.

Следует ли при явном преимуществе бить смэш?.. В ключевые моменты — да, но не цельтесь на линию. Удовлетворяйтесь тем, что согнали противника с середины, так как теперь он теряет управление мячом.

Против игроков с хорошей подачей, быстрым выходом к сетке и отличной игрой с лета единственная надежда — давать высокие свечи, чтобы сократить количество ударов с лета. И еще — оказывать особое сопротивление его второй подаче, чтобы заставить неуверенно подавать первую.

Против тех, кто лупит, стремясь выиграть одним ударом, есть одно нехитрое средство защиты: играть в центр, так как даже самому лучшему игроку трудно провести обводящий кросс из центра корта. Такие ведь любят мячи, которые можно взять сбоку. Возвращая мяч в середину, вы можете разыграть другой удар и, может быть, обведете свечой или косым противника. Противника надо «заставлять» зарабатывать очко. Не давайте ему удобно сыграть с лета. Не выкидывайте очки на ветер. Матч проигрывается на ненужных ошибках, а не на вынужденных.

Мягкий мяч требует полного замаха, чтобы увеличить темп. Быстрый мяч требует минимального замаха.

Для большинства ударов рекомендуется небольшое вращение, так как оно быстро снижает мяч. Полезен крученый удар, если он отработан, особенно в обводке.

При малейшей возможности я стараюсь забежать на прием второй подачи, чтобы принять справа. Иногда, когда противник подбрасывает мяч, ядвигаюсь, иногда просто поворачиваю плечами, будто собираюсь двинуться. Такая тактика сильно помогает. Притворяясь, что перемещаетесь по площадке, вы можете заставить противника подать туда, куда вам надо. Такое поведение бес-

покоит его, заставляет гадать. Он может даже дать «двойной».

Это тоже стратегия...

Теннис – игра, «приближенная к земле».

Вы должны сгибать колени и корпус. Туловище управляется коленями. Движение рук должно быть быстрым для перемещения ракетки с одной стороны на другую.

Наряду с техникой надо определять и физическое состояние противника (выносливость, выдержку, способность вести трудный, деятельный матч). Если оно не очень хорошее, заставьте его бегать. Хоть легкий мяч может быть выигран сразу, не торопитесь. Когда противник начинает падать духом, начинайте решительное наступление. Упадок духа у него может быть определен, например, нежеланием выходить к сетке, когда это можно сделать.

Часто необходимо сохранять свою энергию. Предположим, идет решающий счет и один рывок может решить все. Надо стремиться выиграть первые два мяча подачи противника. Если вы их выиграли (или по 15), любой ценой сохраняйте напряжение в течение гейма (до конца!). Но если вы их проиграли, то экономьте силы для следующей подачи.

На игру очень влияют внешние факторы: солнце, ветер, поверхность корта. Я определяю их сразу же и использую в свою пользу. Я бью высоко – свечи, навстречу ветру, но не дам свечи на ветру. Использую солнце в смэшах противника и т. п.

Я никогда не пытаюсь злить противника, но если он раздражает меня умышленно, то мщу: останавливаю игру, запрашиваю счет или другими способами.

Моим слабым местом была вторая подача. Я не мог атаковать вторым мячом из-за роста. Сильные противники «наседают» на мою вторую подачу. Поэтому я предпочитаю чаще других пласировать тщательнее мою первую подачу, что уменьшает ошибки.

Многие матчи выигрываются на ключевых мячах.

Счет 30/15 – подать надо только первым мячом! Принимающий должен пробить в центр корта, задерживая подающего от выигрыша мяча с лета. На втором мяче принимающий играет более рискованно.

Безопасный прием против подающего сеточника – кросс.

При **счете 30/40** советую забегать для приема второго мяча ударом справа, чтобы выиграть, бить по линии, идти к сетке. Такая тактика очень давит на подающего, мешает его уверенности первой подаче.

Так сыграть надо, только когда ведете или для завершения гейма...

Имеются три пути сломить сеточника. Вам нужны: обводящий короткий, косой и свеча. Все три удара даются с одной целью.

Обводящим играют либо с задней линии, либо внутри задней линии. Чем больше у вас времени, тем легче произвести удар. Я считаю, что обводящий лишь изредка играет как самостоятельный, но его можно совершить и в два приема. Первый возврат бьют быстро и низко, в середину, чтобы получить шанс еще раз пробить по мячу. Этот быстрый и низкий удар в середину заставляет сеточника сыграть оборонительно. Тогда второй ваш удар может стать агрессивным – и это либо косой короткий либо свеча. Теперь атакуйте вы, и противник теряется: выходит ли к сетке или оставаться сзади в ожидании свечи!.. Если подающий выходит вперед, вы посылаете свечу, если не выходит – играйте косо.

Свеча лучше всего оправдывает себя с внутренней стороны задней линии... если противник бьет с лета коротко, что позволяет вам играть внутри площадки, свеча крайне неожиданна...

Когда вы пробиваете свечу по диагонали, то шлете мяч в самую дальнюю часть корта. Такая свеча выводит противника за площадку.

Свеча агрессивна, только когда замаскирована. Ее легко замаскировать, когда пробиваешь изнутри задней линии. Свеча из открытой позиции тела – защитная, удар, чтобы успеть, когда запаздываешь!..

Когда два хороших игрока обмениваются ударами с задней линии, хитрый игрок бьет кроссы по диагонали. Они длиннее и оставляет больше возможности пробить коротко следующий мяч – угол жесткий, мяч пересекает сетку очень низко. Даже если кросс пробит недостаточно длинно, не глубоко – у него все же есть угол, который выводит противника за корт. Если игрок бьет вниз по линии коротко и неглубоко, он сам оказывается в затруднительном положении. Вниз по линии бьют лишь для того, чтобы приблизиться к сетке.

Кросс – более надежный удар и на приеме подачи: чем короче, тебе лучше. Он не обводящий драйв, как вниз по линии, но он дает вам игру в ответ на первый удар подающего, вышедшего с подачи к сетке. Хороший игрок с лета знает как пробить... и глубоко и коротко.

Я часто делаю укороченный с воздуха, если противник возвращает мне слабый мяч, так как знаю, что он ожидает глубокого удара с лета.

Конечно, если укороченный с лета не замаскирован, то теряет всю свою эффективность...

Первый обводящий сильно накрученный удар играет не для прямого выигрыша, а чтобы вынудить второй, короткий возврат.

Соответственно, мастер игры у сетки не убивает каждый мяч с лета. Он бьет глубокий кросс и затем видит весь корт открытым для своего второго мяча».

Тильден более лаконичен в высказываниях по поводу тактики игры:

«Важно взвесить игру противника: наблюдайте за его глазами, ногами, замахом, так как это его манеры, по которым можно предвидеть направление мяча.

Скрывайте свои манеры. Главное правило — бить легко и длинно на сильную сторону противника и бить сильно — на его слабую. Но не сосредотачивайтесь много на его слабости. Заставьте бегать — у него будет меньше шансов на агрессивные удары, больше шансов для ошибок.

Критическая фаза гейма — третье очко. Вслед за счетом 15/0 последует 30/0 или 15/15. При 30/0 выигрыш очка дает 40/0, и игра почти проиграна. Совсем иначе повернется, если окажется счет 15/30. Разница огромная. Важно и 5-е очко, но все же важнее 3-е.

Большинство игроков, ведущих 30/0, перестают стараться, недооценивают значение следующего очка...

Надо напрягать все силы, чтобы выиграть 3-е очко каждого гейма. В партии надо особенно наращивать волю и энергию, начиная со 2-й игры и до 7-й включительно, которая в большинстве случаев решает все...»

Ф. Сенджен имеет несколько другое мнение в отношении тактики игры в теннис:

«Следуя к сетке после удара, я могу видеть направление мяча, откуда он может быть взят, вижу путь движения противника к мячу, вижу, как он разворачивает плечи и ступни. Угол, под которым я пробил, и его первоначальное движение на мяч — этого часто достаточно.

Вопреки всем предписаниям наблюдать мяч, не бойтесь убрать глаза с него, когда противник производит удар. Вы можете наблюдать мяч после того, как удар сделан, а пока проследите за путем его движения и за его обработкой мяча.

Часть моей тактики в игре с лета на 50 % заключается в том, чтобы открыть немного больше сетки справа, соблазняя бить туда, так как мой удар с лета справа был всегда сильнее...

Если вы имеете какой-нибудь подобный прием, в котором очень уверены, надо чаще применять его.

Противники под давлением (очень сильные мячи) будут играть почти автоматически, играть в излюбленную сторону, излюбленным ударом. Чем сильнее давишь, тем сильнее они налегали на свои излюбленные и привычные удары, что облегчало предвидение и подготовку. Когда же они пытались перемещаться, то ошибались сами.

Не жалейте времени изучать и наблюдать матчи с будущими противниками в ранних кругах турниров. Точное предвидение — это синоним уверенности».

В заключении главы необходимо еще раз сказать, что составление тактического плана на игру всегда зависит от технической и физической подготовки как противника, так и самого игрока, а коррективы вносятся по ходу игры.

Глава 8

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ТЕННИСИСТА

«Борись за каждый мяч!..», «Соберись!..», «Возьми себя в руки!..», «Смелей!..» — слышны постоянно советы юным теннисистам во время соревнований от тренеров, родителей, членов команд.

«Не швыряй ракетку!..», «Не распускай нюни!..» — не унимаются близкие начинающего теннисного «гения». Они даже не думают, что часто именно их советы, а не хорошая игра противника являются причиной поражения.

Конечно, болельщики — почитатели тенниса значительно отличаются от безудержных футбольных фанатов в выражении своих эмоций. Тишина во время розыгрыша очка и аплодисменты за красиво выигранное очко — наиболее характерная реакция болельщиков. Но эти аплодисменты могут звучать подобно грому проигравшему очко, оказывая на него психологическое давление.

Как вести себя на корте?.. Какими мыслями оградить себя от всего происходящего вокруг, чтобы сосредоточиться только на игре?.. Возбудить или успокоить нервную систему, сосредотачиваясь на игре?..

Ответы на эти вопросы ищут психологи во всем мире, считая, что этому надо учиться. Они создают целые системы советов, которые нужны не только начинающим спортсменам, но и маститым профессионалам, потому что нервозность и стресс, к сожалению, не обходят стороной никого.

Прежде чем перейти к рекомендациям профессиональных психологов, уместно привести слова профессионального теннисиста Ф. Сенджмена:

«Прикажите себе, что вы не выключите свой ум до конца матча. Даже в переходах, перерывах не наблюдайте другие матчи. Некоторые сосредотачиваются только в середине и не умеют поэтому выиграть покороче.

Уверенное настроение!.. Чемпион никогда не допускает мысли о поражении, даже отдав два сета... А посредственные господствуют в матче до первой ошибки или «двойной». Сомнения закрадываются в их разум, они напрягаются и — проваливаются.

Игрок обязан думать, что выиграет, даже когда перед ним знаменитость. Это не самомнение и не самоуверенность. Сверхуверенность укрепляет, удары становятся точнее, мысль работает острее и может сложиться удачная ситуация.

Сочетание предельного внимания и непоколебимой уверенности приходит с мастерством.

Перевозбуждение и раздражительность только понижают мастерство. На любую выходку противника я усиливаю давление: ведь его сосредоточенность уменьшилась сейчас!.. Выйдя из себя, противник играет мне на руку. Я убедился на себе, что когда игрок начинает психовать, включая в игру нервы, он временно находится в психической блокаде и теряет из виду цель — выиграть очки.

Нужны жертвы и самоотречение в жизни.

Одного таланта недостаточно!..»

Теперь необходимо представить мнения специалистов-психологов.

Джим Лоэр — один из самых известных психологов Америки, считает, что теннис — это война, и бойца нужно подготовить, обучить воевать.

Приводим его двенадцать «золотых» правил. Эти правила выработаны Лоэром за время практической работы

с такими знаменитыми теннисистами, как Андре Агаси, Моника Селеш, Джим Курье, Габриэла Сабатини, и еще не менее пятидесяти теннисных звезд.

1. Сосредоточенность

В перерывах между геймами взгляд теннисиста должен быть направлен на струны ракетки или опущен вниз, чтобы не распылять внимание.

2. «Ритуальные действия»

Перед началом розыгрыша каждого очка стоит повторить привычный набор движений, будь то подготовка к подаче или к ее приему. Соблюдение «ритуала» — залог сохранения психологического равновесия во время матча.

3. Уверенная походка

Необходимо выработать во время матча уверенную походку, на которую особенно стоит обратить внимание после неудачного мяча или других отрицательных эмоциональных всплесков.

4. Дыхание

Практикуйте глубокое размеренное дыхание в паузах, это успокаивает. Во время удара полезно сделать резкий выход, это придаст агрессивность движению и будет способствовать эмоциональной разрядке.

5. Положительная мотивация

Даже когда дело не клеится, помните, что ваш взгляд должен сохранять уверенность.

6. Спокойствие и расслабление

Пуская игровой момент требует предельного напряжения, но в паузах необходимо раскрепоститься, предста-

вить себя очень спокойным и расслабленным. И вы таким будете!

7. Реакция на ошибку

Может быть только одна: никаких проблем! Покажите это всем своим видом.

8. Бескомпромиссность в борьбе

Как бы ни было сложно, противнику нужно дать понять, что сражаться вы будете до конца.

9. Негативные самооценки

Вредны во время матча: они ослабляют игрока.

10. Положительное мышление

Думайте о создавшейся ситуации только позитивно, вам необходима гибкость мыслей.

11. «Я люблю сражаться!»

Не теряйтесь под прессингом, повторяйте себе, что жаркая схватка — это именно то, что привлекает вас в теннисе.

12. Головка ракетки всегда смотрит вверх

После окончания розыгрыша переложите ракетку в нерабочую руку, сделайте несколько бодрых, энергичных шагов, как бы демонстрируя: «Моя ракетка смотрит вверх, и мое настроение тоже приподнято, со знаком «плюс». Я уверен в себе и хорошо себя чувствую на корте!»

На волнующий всех теннисистов вопрос: можно ли научиться управлять собой во время розыгрыша гейма? Джим Лоэр дает краткий ответ: «Можно и нужно!»

Как вести себя в кратких перерывах между розыгрышем очка?

Кстати, на этот перерыв отпущено всего 20 с. Это правило введено с 1991 г. До этого перерыв составлял 25 с, а до 1990 г. даже 30 с.

Да, темп игры спрессовывается, но и этого короткого отрезка времени бывает достаточно, чтобы восстановиться, расслабиться и подумать о дальнейших технических действиях на корте перед следующей подачей или ее приемом.

Итак, Джимом Лоэром (журнал «Теннис-клуб», 1993 г.) предложены четыре варианта моделей наилучшего поведения теннисиста в перерывах между розыгрышем очка.

Вариант 1. Позитивное реагирование

Задача. Восстановление после неудачно разыгранного очка, управление негативными эмоциями, которые могут воспрепятствовать успешному розыгрышу следующего мяча.

Такое состояние длиться 3—5 с. Как следует себя вести? Не останавливаться, сделать несколько энергичных шагов. Если мяч выигран, можно воспользоваться своим излюбленным жестом, скажем, сжать руки в кулак, затем размять плечи, слегка подпрыгнуть, потянуться, словом, сбросить напряжение и разрядиться. При этом можно добавить про себя: «Да, это вышло недурно, вперед!»

Когда же соперник заставил восхититься зрительный зал блистательной комбинацией, не стоит расстраиваться, смущать себя вопросом: Смогу ли я также?» Лучше поаплодировать сопернику (рукой по поверхности струн). Такая реакция будет способствовать расслаблению, да и зрителями воспримется с одобрением. Досадная ошибка не должна выбивать из колеи, заставляя себя ругать. Мало кому из теннисистов такие негативные самовнушения помогали. Гораздо разумнее отойти сразу же от мес-

та ошибки и успокоить себя: «Ничего, это пройдет! Все в порядке». Затем немедленно переложите ракетку в другую руку, что позволит улучшить кровообращение и будет способствовать отдыху «рабочей» руки. Плечи расслаблены, голова слегка вниз, взгляд устремлен вперед или вниз. Такая модель поведения позволит приобрести хороший соревновательный имидж.

Вариант 2. Релаксирующее реагирование

Задача. Расслабление, подготовка к следующему розыгрышу мяча, обретение оптимального внутреннего состояния.

Релаксирующее реагирование начинается через 3—5 с после остановки игры и длится 6—15 с. Хорошо пройтись пружинящим бодрым шагом вдоль задней линии туда и обратно. Можно на ходу несколько раз подбросить мяч на ракетке, поправить струны и т. д. При этом следует глубоко дышать и по возможности в медленном темпе. Взгляд направлен на струны ракетки или обращен вниз. Наиболее важный момент, который необходимо учитывать, это постоянное движение в ожидании возобновления игры. Чем более ответственным будет следующий розыгрыш, тем длительнее должна быть пауза релаксации. Мысли концентрируются на позитивных моментах игры: «Все в порядке, я доволен». Или, например: «Я отдыхаю, весь организм восстанавливается».

Вариант 3. Подготовительное реагирование

Задача. Создание максимально удобных условий для размышления о дальнейших тактических действиях на корте.

Состояние подготовительного реагирования наступает в момент подготовки к подаче или приему подачи, длится всего лишь 3—5 с, но и столь краткий промежуток времени можно использовать эффективно. После релаксирующего реагирования (вариант 2) игрок занимает

соответствующую позицию на корте. Если теннисист собирается подавать, то перед выполнением удара он должен обязательно выдержать паузу и постараться создать о себе представление, как о сильном и грозном сопернике. Формулой поведения может быть: «Мой вид агрессивен и я настроен по-боевому!»

Перед началом подачи или приема подачи ракетка все еще находится в «нерабочей» руке, головка смотрит вверх и слегка покачивается. Только после такой подготовки можно приступить к выполнению удара. Аналогичное поведение теннисист демонстрирует и при выполнении приема. Принимающему также необходимо позаботиться о своем имидже (риском употребить это слово, более подходящее, казалось бы, в рассказе об эстрадных «звездах»). Поза игрока должна внушить представление о твердом характере. Взгляд в направлении подающего может означать: «Я уверен, что выиграю это очко!»

В критические моменты игры особенно важно пытаться прогнозировать возможный исход разыгрываемого очка. Исходя из ситуации теннисист задается вопросом: «Что я должен сделать? Остаться на задней линии, выйти к сетке после первой подачи, атаковать после второй, втянуть соперника в длительный обмен ударами, сыграть навылет, ответить кроссом и т. д. В подобных ситуациях спортсмен действует аналогично компьютеру: из всего многообразия возможных тактических ходов должен быть выбран один, наиболее эффективный. Подобный подсчет вариантов заканчивается конкретной командой, например: Иди к сетке!»

Вариант 4. Реагирование и ритуал перед выполнением подачи или приема

Задача. Достижение высочайшего уровня психологической и физической готовности перед вводом мяча в игру.

Как правило, этот вид реагирования состоит из определенного набора движений, ставших ритуальными в результате многократного повторения. Все они способствуют концентрации внимания теннисиста. Длительность такого состояния 5—8 с. Спортсмен занимает позицию в середине площадки за задней линией. Подающему важно как бы прицелиться, 2—3 раза подбросить или ударить мяч о площадку. Между последним подобным движением и подбросом обязательно должна быть пауза, которая помогает игроку как бы «сбросить» груз ответственности и расслабиться.

Прием подачи характеризуется ритуалом подпрыгивания на месте, переносом веса тела с ноги на ногу и т. д. Некоторые теннисисты успевают даже имитировать удар, которым собираются принимать мяч. Взгляд игрока постоянно прикован к мячу в руке соперника. Прием подачи заканчивается прыжком-разножкой и контактом ракетки с мячом. Все мысли концентрируются на моменте удара. В это мгновение нельзя думать ни о каких технических тонкостях или отдавать себе приказы на прогноз дальнейших действий. Важно помнить, что при неудачной первой попытке аналогичный ритуал движений должен сопровождать вторую подачу. Как правило, интервал между попытками составляет 5—7 с. Вот почему 16—13-секундная подготовка перед первым вводом мяча в игру приобретает такое большое значение. Не стоит пренебрегать такой возможностью настроиться!

Интересно ознакомиться и с рекомендациями по преодолению скованности из-за страха перед поражением, которые предлагает американский психолог Роланд Карлштедт (Журнал «Теннис +», №2, 1996 г.):

«1. Перед матчем попробуйте исключить все негативные мысли о теннисе, которые могут повлиять на вашу моторику.

2. Сконцентрируйтесь на основных аспектах вашей игры и попытайтесь исключить мешающие посторонние факторы.

3. Не забудьте перед матчем провести тренировку с элементами тактильного тренинга, тактической и технической визуализации.

4. После этого в положении лета расслабьтесь и мысленно «прокрутите» весь предстоящий матч:

- представьте, как вы выходите на корт;
- как разминаетесь;
- как вы подаете или отражаете подачу соперника;
- как покидаете победителем корт...

5. Во время матча вы будете удивлены, насколько мысли и ситуации, которые вы «проигрывали» до матча, помогут вам расслабиться в нужный момент матча и решить все психологические проблемы, которые раньше выводили вас из себя.

6. Во время смены сторон продолжайте мысленно «прокручивать» возможные ситуации на корте...»

А вот и несколько другая точка зрения на психологический настрой перед встречей, мнение выдающегося теннисиста мира Р. Лейвера («Как побеждать в теннисе», Москва, 1978 г.):

«Матч, который рисует ваше воображение, может быть гораздо более трудным, чем тот, который предстоит провести в действительности. Мне известны и такие игроки, которые считают, что отдохнуть перед матчем – это значит раньше лечь спать. Поэтому они ложатся спать в девять вечера, планируя проспать часов двенадцать. Но вместо этого они не в силах отвлечься от мыслей о предстоящем матче, плохо спят.

Я стараюсь не думать о матче до тех пор, пока не начну готовиться к выходу на корт, и тогда я с удовлетворением отмечаю прилив волнения. Это вполне естественно.

Если же я не нервничаю, это вызывает беспокойство — значит, морально я не готов к матчу.

Процессы психологической и физической подготовки взаимосвязаны. Если я плохо подготовлен физически, то это обязательно скажется и на психологическом настрое...

Конечно, легко сказать: не думайте о матче до тех пор, пока вы его не начали. Но как же этого добиться?

Что касается меня, то я стараюсь занять себя чем-нибудь другим. Если я нахожу себе дело, не требующее очень большого напряжения, то я полностью забываю о предстоящем матче. Я обычно стараюсь не приходить на корт задолго до начала матча. Если бы я находился там без всякого дела в течение нескольких часов, предшествующих матчу, я бы нервничал...»

Вильям Тильден (США) — победитель Уимблдона в 1920, 1921, 1930 гг. в одиночном разряде, названный прессой «мистер теннис», еще в те времена, когда не было теннисных психологов, всегда умел, как актер, прикрыться улыбкой. Он советовал всем теннисистам: «Улыбайтесь почаще — ко всему прочему, это создаст впечатление, что вы в себе уверены, что непременно должно смутить противника». Еще он говорил:

«Если зрители оказывают честь игроку, присутствуя на его матче, игрок обязан играть свободно, охотно и весело, ибо только так он может отблагодарить зрителей за оказанную ему честь».

В заключение хочется привести еще один пример.

Знаменитая американская чернокожая теннисистка **Алтея Гибсон** — двукратная чемпионка Уимблдона в одиночном и трехкратная — в парном разряде в 30-х гг. прошлого столетия — начинала занятия теннисом с игры на улице в педдл-теннис (малый теннис), в который играют деревянной битой вместо ракетки, писала:

«Я научилась уходить с корта как леди. Оставаясь на корте тигром, я вне матча сразу становлюсь спокойной и вежливой. Мне хотелось напоминать матадора, элегантно одетого, безукоризненно выполняющего все правила игры».

Да, это очень важно — быть в теннисе в ладах с собой, с соперником, с судьями, с публикой до игры, во время игры и после игры...

НЕМНОГО О ПИТАНИИ

Смысл сказанного в телеинтервью одной из ведущих теннисисток России сводился к тому, что спортсмены могут не ограничивать себя в любимых блюдах, так как в процессе интенсивных тренировок и матча на кортах сгорает большое количество калорий, не давая набрать лишний вес.

С этим трудно не согласиться, учитывая длительность и интенсивность игры. Но в то же время высказывались и противоположные мнения.

Не будем утруждать читателя, повторяя изложенные в книгах по различным диетам варианты питания и характеристику питательных веществ. Необходимо только повторить, что питание спортсмена, как и любого человека, не должно носить однообразный характер, должно быть полноценным и сбалансированным, т. е. содержать в себе в определенной пропорции жиры, белки и углеводы в соотношении 1:1:5.

Именно эти вещества, сгорая в организме, выделяют определенное количество энергии, определяемое в калориях (килокалориях):

1 г жира — 9,3 ккал,

1 г белка — 4,0 ккал,

1 г углеводов — 3,75 ккал.

Для тех, кто захочет проверить состав и калорийность своего рациона, приводим табл. 1.

Общая калорийность рациона называется энергетической ценностью.

Количество усвояемых веществ в 100 г продукта (по данным Г. С. Корбкиной)

Наименование продукта	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Витамины, мг		
	г				А	В ₁	С
Хлеб ржаной	5,5	0,6	39,3	190	—	0,15	—
» пшеничный	6,9	0,4	45,2	217	—	0,03	—
Сухари пшеничные	8,1	1,2	58,1	282	—	—	—
Макароны, лапша	9,3	0,5	73,3	344	—	—	—
Печенье разное	7,4	10,3	65,1	393	—	—	—
Мука ржаная	8,7	1,5	61,4	300	—	0,2	—
» пшеничная	10,1	0,7	71,6	341	—	—	—
» картофельная	0,7	—	72,8	301	—	—	—
Крупа гречневая	8,0	1,6	64,8	312	—	0,5	—
» манная	8,0	0,8	73,6	342	—	—	—
Пшено	7,4	1,9	62,4	303	—	—	—
Крупа ячневая	6,7	0,8	67,4	311	—	0,2	—
» овсяная	9,1	4,9	61,1	334	—	0,3	—
Рис	6,5	1,2	72,7	332	—	—	—
Горох	19,3	3,2	50,3	315	—	—	—
Фасоль	16,6	1,7	50,0	280	—	—	—
Говядина жирная	14,3	16,7	—	214	—	—	—
» средняя	16,0	4,3	0,5	108	0,04	0,2	—
» тощая	16,0	1,6	—	80	—	—	—

Наименование продукта	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Витамины, мг		
					А	В ₁	С
Баранина жирная	12,8	24,2	—	275	—	—	—
» тощая	13,9	4,8	—	102	—	—	—
Свинина жирная	11,7	30,2	—	329	—	—	—
» тощая	16,2	5,4	—	117	—	0,4	—
Телятина жирная	14,7	5,8	—	114	—	—	—
» тощая	15,5	0,6	—	70	—	—	—
Печень	8,6	8,8	—	117	30	0,4	—
Почки	14,0	3,9	—	93	—	0,4	—
Язык	13,4	14,4	—	189	—	—	—
Куры	16,0	4,1	0,9	103	—	—	—
Колбаса копченая	23,7	38,0	—	451	—	—	—
» полукопченая	26,8	19,7	0,7	296	—	—	—
» вареная	13,4	14,2	4,0	204	—	—	—
Сосиски	12,2	13,0	—	171	—	—	—
Ветчина	17,5	15,1	—	214	—	0,7	—
Осетр свежий	14,4	10,7	—	158	0,01	—	—
Сельдь соленая	10,8	9,1	—	129	—	—	—
» копченая	12,6	5,5	—	103	—	—	—
Карп или сазан	15,3	4,4	—	103	—	—	—

Наименование продукта	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Витамины, мг		
	г				А	В ₁	С
Судак свежий	16,2	0,5	—	71	—	—	—
Сом	15,3	4,8	108,0	108,0	—	—	—
Навага свежая	8,8	0,3	—	39	—	—	—
Масло сливочное	1,0	84,0	0,6	787	1,2	—	—
» топленое	—	95,2	—	825	1,2	—	—
Сало свиное (шпиг)	10,5	64,9	—	647	—	—	—
Масло растительное	—	94,0	—	871	—	—	—
Молоко коровье цельное	3,1	3,5	4,9	66	0,	1	0,05
Молоко сгущенное с сахаром	9,6	9,6	51,0	338	—	—	—
Сливки	2,8	21,5	4,3	229	0,6	0,05	—
Творог тощий	14,1	0,6	1,2	68	—	—	—
Сметана	4,2	21,9	1,7	256	0,6	0,05	—
Яйца	10,7	10,1	0,5	140	1,3	0,07	—
Сыр	25,0	30,0	2,4	391	0,9	0,03	—
Картофель свежий	1,1	0,1	13,0	63	—	0,1	10
Капуста свежая	0,9	0,1	3,5	20	—	—	30
Капуста квашеная	0,7	0,3	2,4	15	—	—	20
Свекла свежая	1,3	0,1	8,1	39	—	—	10

Наименование продукта	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Витамины, мг		
					г		
Морковь свежая	0,6	0,2	6,3	30	9	—	5
Лук репчатый	0,9	0,1	7,5	36	—	—	10
Томаты свежие	0,5	0,1	2,8	15	2	—	40
Томат-паста	5,2	—	17,4	91	1,3	—	50
Огурцы свежие	0,1	0,1	1,1	7	—	—	5
» соленые	0,2	0,1	0,7	5	—	—	—
Ягоды свежие:	—	—	—	—	—	—	—
клюква	0,2	—	6,2	27	—	—	10
крыжовник	—	—	—	—	0,1	—	50
смородина черная	—	—	—	—	0,7	—	300
» красная	—	—	—	—	—	—	30
Яблоки (Антоновка и Титовка)	—	—	—	—	—	—	30
Яблоки разные	—	—	—	—	0,1	—	7
Сахар-песок	—	—	94,5	388	—	—	—
Сахар-рафинад	—	—	91,8	389	—	—	—
Варенье	—	—	66,7	274	—	—	—
Мед натуральный	1,0	—	75,9	315	—	—	—
Шоколад	3,2	28,9	48,6	481	—	—	—
Какао в порошке	16,4	18,7	35,1	385	—	—	—

Существует понятие основного обмена человека, который составляет 1200—1600 ккал в сутки. Это то количество килокалорий, которое необходимо в сутки человеку для поддержания жизнедеятельности в состоянии относительного покоя.

У лиц не связанных с физическим трудом, суточная потребность составляет 2500—2800 ккал, а для профессиональных спортсменов эта цифра может достигать 6000—6500 ккал.

Вот мнение Е. Смолиной (журнал «Теннис+», 9/92):

«Вообще тем, кто играет в теннис, не следует злоупотреблять мясом: белок забивает связочный аппарат шлаками, нарушает их эластичность».

Действительно, загружать не следует организм ничем, нужно придерживаться сбалансированного соотношения, потому что белок людям в возрасте 14—20 лет необходим для роста организма в целом.

Для компенсации потери энергии во время игры предпочтительнее употреблять в пищу углеводы.

Но кроме веществ, имеющих энергетическую ценность, в состав пищи входят вещества, не имеющие энергетической ценности, но являющиеся необходимыми для жизнедеятельности человека. Это витамины и минеральные элементы.

Витамины — это жизненно необходимые низкомолекулярные вещества, которые организм человека должен получать в готовом виде с продуктами питания, так как они не синтезируются или синтезируются в недостаточном количестве в организме человека.

Они делятся на две основные группы: жирорастворимые и водорастворимые, а также выделяется группа витаминоподобных соединений.

При полноценном сбалансированном питании организм человека в достаточном количестве обеспечивает витаминами. Но при большой физической нагрузке

значительно возрастает потребность в витаминах группы В, витаминах С и Е.

При длительной игре на корте вместо воды можно рекомендовать напитки из шиповника, лимона и других фруктов и ягод, богатых витамином С, что несколько тонизирует организм.

В отношении химических элементов надо сказать, что в организме человека можно найти значительную часть элементов периодической таблицы Д. И. Менделеева. Так, в настоящее время обнаружено свыше 70 химических элементов, содержащихся в тканях организма в различных количествах (макро- и микроэлементы).

Так же, как и витамины, химические элементы поступают в организм с продуктами питания. Но для спортсменов возможен прием готовых комплексов поливитаминов и микроэлементов, компенсирующих их затраты при значительной физической нагрузке.

В заключение необходимо остановиться на статье «Так поедем!» (Журнал «Теннис +», 8/92), в которой приводится ряд диет для теннисистов: «Проблема лишнего веса всегда была (да и будет) актуальна для теннисисток».

Нужно признать, что это утверждение весьма спорное. Уже говорилось выше, что в спорт приходят девушки, продолжающие еще физиологический рост. Поэтому, если с одновременной прибавкой в весе происходит и рост тела, то лучше пользоваться формулой индекса массы тела:

$$\text{ИМТ} = \text{вес (кг)} / \text{рост (м}^2\text{)}.$$

Нормой считается ИМТ в пределах 18,5—24,9.

Теперь приведем некоторые диеты:

Тропическая диета:

- *завтрак* — 1 манго, 2 банана, минеральная вода — 200 г;
- *второй завтрак* — 2 киви;

- *ланч* — салат из тропических фруктов (авокадо, красные бананы, киви, папайя);
 - *полдник* — пять ломтиков ананаса и три персика;
 - *ужин* — салат из тропических фруктов и 2 яблока.
- Суточная энергетическая ценность диеты — 1700 ккал.

Энергетическая теннисная диета:

- *завтрак* — хлеб с маслом, 200 г молока (не пастеризованного);
- *второй завтрак* — 1 яблоко;
- *ланч* — бутерброд с индюшатиной, салат с маслом, свежий апельсиновый сок;
- *полдник* — фруктовый сок;
- *ужин* — цыпленок (обязательно без кожуры), печеная картошка, салат и йогурт.

Такую диету с энергетической ценностью 1600 ккал предпочитает известная испанская теннисистка Аранта Санчес.

Диета М. Навротиловой, которая с детства была вегетарианкой:

- *завтрак* — оладьи (без масла и джема) и сладкие фрукты;
- *ланч* — спагетти, печеная картошка, салат, фрукты, минеральная вода;
- *обед* — рыба, жаренная без масла, печеная или сладкая картошка, фрукты на десерт;
- *ужин* — светлое пиво и овощи.

Суточная энергетическая ценность диеты: 1500 ккал.

Не будем оспаривать точность подсчета калорийности диет, хотя бананы, персики и яблоки могут иметь разный вес, а следовательно, и разную калорийность. Также в диетах не указан вес хлеба, картофеля и других продуктов питания.

Только вернемся к понятию основного обмена: 1200—1600 ккал, т. е. такое количество калорий, необходимых

организму для поддержания жизнедеятельности в состоянии относительного покоя. А ведь теннисистам еще предстоит физическая нагрузка на корте!..

Такие диеты носят название «низкокалорийные» и могут быть использованы только как разгрузочные дни в период отдыха. В противном случае у теннисистов не будет сил не только бить ракеткой, но и просто держать ее в руках.

Со своей стороны можем дать несколько рекомендаций:

- не есть позже чем за 2 часа до начала соревнований или тренировок;
- не употреблять перед игрой продуктов питания, вызывающих повышенное мочеотделение или газообразование в кишечнике;
- не есть много сразу после игры и не ложиться после этого отдыхать;
- ужин должен быть легким и малокалорийным;
- при появлении признаков прибавки в весе лучше рекомендовать небольшое снижение калорийности суточного рациона и увеличение физической нагрузки.

Глава 10

МЕДИКИ СОВЕТУЮТ

Конечно, открыть что-то новое в этой области практически невозможно, а поэтому мы постараемся коротко обобщить уже накопленный опыт.

Как и в любом другом виде спорта, в теннисе возможны самые различные травмы, но большая часть их приходится именно на те, которые характерны для этой игры.

Всегда необходимо помнить: каждый раз, выходя на корт для тренировки или на ответственную встречу, не забудьте сделать хотя бы легкую разминку, чтобы привести мышцы и связки в «рабочее состояние».

Наиболее слабым местом теннисиста, его «ахиллесовой пятой» является локоть. В 1873 г. английский хирург Рунге описал профессиональное заболевание «теннисный локоть», которое характерно для людей многих профессий (плотники, музыканты, машинистки и др.), ежедневно совершающих однообразные движения с нагрузкой на мышцы запястья и предплечья. Следствием постоянных микротравм является появление болей в локте.

По мнению спортивных врачей, боли в локте у теннисистов чаще являются следствием недостаточности техники, неверно подобранной ракеткой. В числе других причин отмечаются недостаточное внимание разминки перед основной нагрузкой и индивидуальная анатомо-физиологическая особенность сустава.

При первых появлениях болей прекратите игру, приложите холод и наложите плотную повязку на предплечье.

Если боль возникла в ответственный момент матча, то заморозка хлорэтилом и тугая повязка на время снимут боль, но это не гарантия, что она не повторится в ближайшие дни. Лучше отложить ракетку на 2—3 недели.

После первого проявления боли постарайтесь найти ее истинную причину («Это опасное чувство локтя», журнал «Теннис +», 2/94):

1. Обратите внимание на технику выполнения ударов, особенно с отскока. Принимайте мяч точно серединой струнной поверхности. Если техники не хватает, не пожалейте денег на несколько уроков с тренером. Старайтесь разнообразить ваш технический «арсенал» — однообразные движения, именуемые «любимыми приемами», приводят к перенапряжению мышц и связок кисти и предплечья.
2. Не забывайте о хорошей разминке перед каждым выходом на корт, особенно в холодную погоду. Тщательно разминайте локтевой сустав....
3. Присмотритесь, наконец, к своей ракетке: если ваше «оружие» вам не «по руке», проститесь с ним и приобретите более удобное. Если ручка ракетки слишком узка, достаточно добавить лишний слой кожаной обмотки. Неплохо иметь на струнах и виброгаситель. Всем пострадавшим от «теннисного локтя» советуем играть ракеткой с более мягкой натяжкой струн».

С первых шагов в процессе общефизической подготовки теннисисты уделяют особое внимание упражнениям, направленным на укрепление мышц и связок кисти, что делает травмы кисти относительно редкими. В теннисе необходимо иметь крепкую кисть для отражения мощных подач и нанесения сильнейших ударов.

И все же могут появиться сначала терпимые боли в кисти, которые без лечения становятся все сильнее, доставляя страдания спортсменам.

Ниже приводим советы ведущих спортивных медиков («Тверже кисть!», журнал «Теннис +», 9/94):

1. Никогда не играйте с болью в кисти. При первых же симптомах растяжения — боль при вращении или при фиксации в определенном положении, ноющая, со временем угасающая боль после игры — следует воздержаться от выхода на корт до исчезновения дискомфортных ощущений.
2. Разминка кисти перед игрой позволит подготовить сустав к нагрузкам и предотвратить травмы... Разомните сустав энергичными вращательными движениями 10—15 раз по часовой стрелке и столько же против часовой стрелки.
3. Постоянно укрепляйте силу кисти. Почаще сжимайте в ладони теннисный мяч — трудно найти упражнение эффективнее и проще.
4. Совершенствуйте технику ударов... Будьте особенно осторожны в прохладную погоду, когда мышцы и связки быстро теряют тепло.
5. Теплые ванночки и легкий массаж способны снять боль за несколько дней...

Если боль не проходит в течение четырех-пяти дней, необходимо обратиться к врачу».

В своей книге «Как побеждать в теннисе» Род Лейвер, отмечая «неприятности, подстерегающие теннисиста», пишет:

«Волдыри на пятках и на руке, держащей ракетку, приносят много беспокойства. Лучшая профилактическая мера для ног — две пары носков, чтобы уменьшить трение...

...специальные перчатки, похожие на перчатки для гольфа... предохраняют руку от повреждений и помогают хорошо держать ракетку, если ваши руки потеют.

Повязка на запястье хорошо предохраняет кисть руки от пота, стекающего на ручку ракетки...

Обувь теннисиста должна быть легкой, прочной и удобной... Одежда теннисиста должна быть из быстро-сохнущей ткани, не требующей особого ухода...»

В заключение необходимо привести мнение косметолога. Не подлежит сомнению, что игрок на корте должен выглядеть, как хороший актер на сцене. Но после воздействия солнечных лучей, ветра, пыли, выделяемого кожей пота необходим уход, особенно за открытыми участками кожи. Конечно, у каждого спортсмена свой тип кожи, но приводим общие рекомендации косметолога Л. Головниковой (журнал «Теннис +», 2/93): «Надо перед выходом на корт пользоваться кремами, содержащими витамины А, С и Е. Они активизируют сопротивляемость кожи.

Чтобы избежать раздражения кожи под воздействием пота и пыли, берите на корт термос с охлажденными отварами из трав: ромашки, шалфея, чистотела. На крайний случай — отвар холодного чая. В перерывах между игрой протрите лицо, тело полотенцем, смоченным в приготовленной жидкости...

Хочу предостеречь: мыть волосы шампунем или мылом после каждой игры или тренировки — безумие. Тем самым вы иссушаете корни, травмируете луковицы и, поверьте, рискуете облысеть... Воспользуйтесь махровым полотенцем, смоченным в отваре из тех же трав.

Усталость и зуд стоп хорошо снимет травяная ванночка из ромашки или коры дуба. После того, как вы распарите ступни, смягчите их кремом».

Пожалуй, это минимум советов, необходимых теннисистам.

ПОРЯДОК УЧАСТИЯ В СОРЕВНОВАНИЯХ. О ПРАВИЛАХ ИГРЫ

Для участия в соревнованиях по теннису самого различного ранга прежде всего необходимо знать:

- порядок проведения соревнований;
- правила игры.

Федерация тенниса России (ФТР) создала организацию Российский теннисный тур (РТТ), которая проводит систему соревнований, заявленных ФТР, региональными организациями — комитетами и министерствами республик, краев и областей, спортивными обществами, клубами и частными лицами, имеющими лицензию в соответствии с законодательством.

Заявка на турнир в календаре РТТ должна содержать в себе следующее:

- положение о проводимом соревновании;
- сообщение о сроках проведения;
- гарантию ответственности за соблюдение регламента РТТ и требований законодательства страны.

Каждый теннисист может быть участником любых турниров календаря РТТ, став игроком РТТ. Для этого он регистрируется в РТТ на год проведения РТТ серии турниров.

Порядок регистрации, определяющий условия, т. е. сроки ее оформления, а также размер оплаты вступитель-

ных взносов указываются в Регламенте РТТ, который публикуется ежегодно в журнале «Матсбол Теннис».

Там же определяется порядок участия в каждом конкретном турнире.

Кроме системы турниров РТТ, каждый теннисист может участвовать в зависимости от своего возраста, спортивной квалификации (разряда), места учебы или работы в соревнованиях клубного, районного, городского, областного или краевого и республиканского календаря, спортивных организаций, ведомств и т. д.

Соревнования системы РТТ и всех других систем, масштабов и уровней проводятся в соответствии с едиными правилами соревнований.

Правила соревнований в своих принципиальных положениях, касающихся габаритов корта, его оборудования и покрытия, инвентаря и мячей имеют долгосрочное действие. Также не подвержен частым изменениям порядок определения победителя в сетах и геймах, хотя иногда могут вноситься определенные коррективы, которые оговариваются в правилах.

В настоящее время Россией приняты «Правила-2002», утвержденные Международной федерацией тенниса, в части, касающейся непосредственно игры, т. е.:

- розыгрыш очка;
- розыгрыш гейма;
- розыгрыш сета;
- время на перерыв между розыгрышами очка;
- время на перерыв при переходах.

В этих же правилах предусмотрены требования к:

- габаритам корта;
- ракеткам;
- мячам;
- одежде теннисистов для одиночного и парного разрядов.

Действующими остались «Правила-98», утвержденные Федерацией тенниса России в 1998 г., в части, относящийся к порядку проведения соревнований:

- системы соревнований;
- судейского обеспечения;
- врачебного и прочего контроля.

Для соревнований РТТ, при том что применяются два вышеуказанных источника правил, действуют еще и положения регламента РТТ с поправкой «Правил-98» в части допускаемого времени опоздания спортсмена на матч: 15 мин вместо ранее допускавшихся 5 мин.

Все сказанное выше является нормативной, правовой стороной, которую необходимо знать каждому участнику соревнований, проводящих их администраторам, судьям, врачам.

К сожалению, на практике изучением правил из первоисточников занимаются даже не все, кто профессионально занят теннисом.

Игроки, особенно юные, делающие первые шаги в теннисе, не утруждают себя чтением, а узнают основные положения правил от тренеров или друг от друга.

С глубоким сожалением необходимо отметить, что постепенно редеют ряды профессиональной судейской касты, которая должна всегда являться носителем чистоты правил в теннисе.

Все чаще к судейству стали привлекаться активисты из числа игроков, не прошедшие специальной судейской подготовки. В небольших по рангу соревнованиях, с целью экономии, к судейству допускаются сами участники, садясь на судейскую вышку сразу после проведения своей встречи.

В связи с сокращением судейского корпуса, возможно-го отказа самих теннисистов, особенно после проведения порой очень нелегкой встречи, садиться на судейскую вышку, регламент РТТ разрешает проводить поединки без судей. В таких встречах фиксируют все ошибки и ведут

счет сами игроки, находящиеся в данный момент на корте. Для этого им сначала необходимо изучить специальную памятку.

В случае возникновения часто имеющих место разных мнений игроков о месте приземления мяча, о счете к проводимым на двух или более кортах встречах приставляется «судья-инспектор», который по возможности разрешает эти разногласия. По правилам встречи без судей разрешались «Правилами-98» встречи в детских соревнованиях под наблюдением судьи-инспектора.

То, что юные теннисисты, слабо знающие правила, становятся судьями, само по себе плохо. При этом нередко при далеко необъективной поддержке болеющих за каждого игрока родителей, давящих на таких судей, возникает много скандалов. Это плохо влияет на воспитание юных спортсменов.

Надеюсь, что юные теннисисты и их родители возьмут в руки эту книгу и ознакомятся с доступно изложенными ниже некоторыми основными положениями правил и наиболее характерными ошибками, допускаемыми при судействе:

1. Встречи всех турниров РТТ, включая всероссийский уровень, проводятся в одиночных и парных разрядах из трех сетов и должны быть завершены со счетом 2:0 или 2:1. Новыми «Правилами-2002» предусмотрено проведение турниров и с короткими сетами: не до шести, а только до четырех геймов с разницей в два гейма. При равенстве в счете — 4:4 играется тай-брейк до 7 очков. Есть теперь и варианты соревнований: тай-брейк вместо решающего сета.

2. Выигрыш сета наступает при победе в шести геймах и при одновременном проигрыше не более чем в четырех геймах, т. е. счет выигранного сета может быть: 6:0, 6:1, 6:2, 6:3, 6:4, но не 6:5. При счете 5:5 для победы в сете одному из игроков (или паре в парном разряде) необхо-

димо выиграть два гейма, т. е. сет должна завершиться при счете 7:5 или 8:6 (при счете 7:5 или 8:6 (при счете 6:6) и т. д. с разницей в два гейма. Однако введенное в 1975 г. правило о розыгрыше завершающего сет тринадцатого гейма по системе тай-брейк действует и до настоящего времени, если это предусмотрено «Положением о соревновании». При этом возможны следующие варианты: тай-брейк в каждом сете, тай-брейк только в двух сетах, а в решающем — классический счет.

В РТТ регламентом определяется розыгрыш тай-брейка в каждом сете во всех турнирах.

3. В гейме счет очков ведется от подающего. Если он выигрывает подряд четыре очка, то счет последовательно: 15:0, 30:0, 40:0, гейм. Если все очки подряд начиная с первого выигрывает принимающий подачу, то счет последовательно: 0:15, 0:30, 0:40, гейм. Можно выиграть гейм, победив в розыгрыше четырех очков, проиграв при этом не более двух, т. е. после счета 40:15 или 40:30, если следующее очко выигрывает подающий, то с ним он выигрывает и гейм. При счете 15:40 или 30:40, если следующее очко выигрывает принимающий, то с ним выигрывает и гейм.

Если при счете 30:15 или 15:30 выигрывает очко тот, у кого было меньше, счет становится «по тридцати» (30:30). Затем после следующей подачи счет может стать 40:30 или 30:40. После этого, если очко выигрывает тот, у кого было меньше, то счет становится «ровно». При счете «ровно» для выигрыша гейма необходимо выиграть два очка. Если эти очки выигрывает подающий игрок, то счет становится последовательно «больше» и «гейм», а если принимающий игрок выигрывает две подачи при счете «ровно», то счет становится последовательно «меньше» и «гейм».

Если после счета «ровно» противники попеременно выигрывают по очку, то счет снова становится «ровно».

После счета «ровно» одному из игроков необходимо выиграть два очка подряд для выигрыша гейма.

В период 2000—2002 гг. в соревнованиях для младших возрастных групп был введен розыгрыш решающего очка при счете «ровно» в гейме. В настоящее время это положение отражено в правилах, как альтернативная система счета для всех возрастных групп. Называется она «Ноу-Эд».

Надо признать, что введение в правила тай-брейка, а потом и «решающего очка» в определенной степени обедняют зрелищность тенниса, в котором при классическом счете спортивное противостояние держало в большем напряжении игроков и зрителей.

«Решающее очко» превращает финальную стадию гейма в своеобразную лотерею, а тай-брейк — лотерея в итоге сета. Причина этого заключается в том, что на высшем теннисном уровне, на турнирах профессионалов, транслируемых по телевидению, этим сокращается дорогостоящее время телевизионного эфира, а также сокращается время проката кортов, которое тоже стоит недешево.

О розыгрыше тай-брейка.

Его выигрывает игрок, набравший семь очков и проигравший при этом не более пяти очков. Если счет доходит до «по шести» — игра продолжается до счета с разницей в два очка, т. е. тай-брейк должен закончиться со счетом 8:6; 9:7 и т. д.

«Правила-2002» предусматривают в виде эксперимента проведение тай-брейка не до 7, а до 10 очков при разнице в счете два очка. При счете «по девяти» игра продолжается, как и в прежнем тай-брейке, — до разницы в два мяча.

4. Теперь о возможных ошибках в судействе соревнований теннисистов.

Наиболее распространенные и самые небезобидные ошибки — это решение судьи о приземлении мяча. Линия включается в габарит корта, а поэтому «нет» при подаче

или «аут» при розыгрыше должны фиксироваться только при приземлении мяча за линией. При этом, если судья сомневается в отношении приземления мяча, следует руководствоваться тем, что мяч, приземлившись на 99 % за пределами корта, должен считаться на 100 % верным.

Судья должен выносить свое решение, зорко глядя на участок линии, где приземлился мяч, только после его касания, а не прогнозировать по траектории полета мяча.

На грунтовых кортах возможно принятие решения о факте приземления мяча по следу, оставленному мячом. Но не следует принимать сметенный с линии воздушным потоком вокруг мяча песок.

В случае ошибочного возгласа судьи «за» или «аут» он тут же должен объявить: «поправка». Если судья сомневается в своем решении, то мяч следует переиграть.

Если судья после ошибочного возгласа убеждается, что при подаче мяч попал в габариты корта или аута не было, а мяч не был принят противником из-за неверного возгласа, то он изменяет решение и засчитывает очко.

На соревнованиях высокого уровня судейство выполняется бригадой судей, в состав которой может входить до 10 судей, кроме судьи на вышке. Количество судей назначается главным судьей соревнований конкретно на каждый матч.

Если матч проводит судейская бригада, то решение судей на линии о месте приземления мяча является окончательным, за исключением тех случаев, когда, по мнению судьи на вышке, судей у сетки или на линии была допущена явная ошибка. Тогда судья на вышке имеет право изменить ошибочное решение, отменив решение линейного судьи. Это он должен сделать сразу же после того, как была допущена ошибка, не дожидаясь окончания розыгрыша очка.

Судьи на линиях, не имеющие отношения к инциденту, не должны высказывать свои суждения, так же как и судья на линии, допустивший ошибку.

Если судья на вышке не может принять окончательного решения по приземлению мяча, то решение может принять старший или главный судья.

Окончательное решение судейской бригады или судьи на вышке, если он проводит судейство один, относительно факта, имеющего место во время розыгрыша очка (приземление мяча, касание сетки, появление мяча или постороннего предмета на корте и т. п.), не может быть опротестовано игроком, его тренером или представителем команды и отменено главным судьей.

Судья на вышке ни в коем случае не может отменить свое решение в результате протеста или апелляции игрока.

Характерной для неопытного судьи ошибкой является переигровка очка по апелляции проигравшего игрока из-за внезапной помехи на корте (появление постороннего мяча или другого предмета), которую не видели ни проигравший очко, ни судья.

Если перед повторной подачей игрока принимающий начинает вдруг перевязывать шнурки на обуви, то судья должен приостановить подачу и предоставить право подающему подавать с первой подачи.

При проведении матча без судьи принимающий иногда «вспоминает», что во время подачи мяч ушел в аут или задел сетку, но «вспоминает» после того, как игроки обменялись несколькими ударами, а принимающий проиграл очко. Такие случаи судья-инспектор должен решительно пресекать.

Судья должен судить «зашаг» при подаче в случаях заступа на заднюю линию или в случаях выхода подающего игрока за «зону подачи». Возглас «зашаг» должен последовать незамедлительно, независимо от того, на какой стадии встречи это имело место.

При попадании мяча во время розыгрыша очка в сетку часто судьи объявляют: «Сетка». Судья не должен произносить термин «сетка» при попадании мяча в сетку, надо только объявить счет.

При неудачной первой подаче судья иногда объявляет: «Вторая». Это неверно. Нужно объявить: «Нет». После неудачно поданной второй подачи судья иногда сообщает: «Снова нет» или «Оба нет». «Снова нет» — возглас из старых правил игры в теннис. В настоящее время как при первой неверно поданной подаче, так и при второй судья должен объявить: «Нет».

Вместо тех фраз, которые по правилам должен произносить судья перед розыгрышем первого мяча, он иногда произносит: «Ноль-ноль».

В таких случаях у знающих правила игроков закрадывается сомнение в компетентности судьи, потому что правилами такой термин не предусмотрен.

И еще: объявления об ошибке, а затем и счет судья должен произносить громко и четко, глядя при этом в сторону игрока, проигравшего очко. Это в какой-то мере упредит швыряние ракетки проигравшим и другие не спортивные проявления.

Поведение игрока и судьи на соревнованиях (на стадионе, в гостинице, на улице, в общественном транспорте, во время матча и отдыха) должно отвечать кодексу поведения игроков и судей.

При нарушении участниками соревнований дисциплины или общепринятых норм поведения во время матча судья на вышке объявляет определенное правилами взыскание:

- первое предупреждение;
- второе предупреждение с засчитыванием очка в пользу противника;
- третье предупреждение и поражение.

В соревнованиях с призовым фондом на игрока, нарушившего кодекс поведения, может налагаться штраф, сумма которого определяется главной судейской коллегией и организацией, проводящей данный турнир.

ТЕННИСНЫЙ ЭТИКЕТ

В теннисе нельзя стремиться выиграть «любой ценой», а следует проявлять благородство и джентльменство, соблюдая теннисный этикет.

Часто возникает при игре в теннис необходимость тренироваться со счетом или играть товарищеский матч без судьи. В таких случаях игроки сами берут ответственность на себя за принятие решений в процессе игры. Кстати, как говорилось выше, на некоторых турнирах тоже могут проводиться матчи без судьи.

Вот некоторые правила этикета:

◆ Особенно ответственно принятие решения при попадании мяча близко к линии. Если при матче с судьей он беспристрастно принимает решение, не зависящее ни от одного из игроков, то в случае игры без судьи и возникновения спора игрок должен отдать предпочтение сопернику, т. е., например, считать мяч в игре, хотя тот, возможно, и ушел в аут.

◆ В случае сомнения в правильности попадания мяча у линии или в линию, игроки должны решить этот вопрос между собой, не прибегая к помощи зрителей.

◆ Ни в коем случае нельзя подвергать сомнению решение соперника, если он сам об этом не попросит: например, пригласит посмотреть на след, оставленный мячом.

◆ Если вы не уверены попал ли мяч в габариты площадки и спрашиваете мнение соперника, а тот дает утвердительный ответ, то его слово — закон. Если сомневаются оба игрока, то считается, что был верный мяч.

◆ Мнение игрока, смотрящего вдоль линии, более объективно, чем мнение игрока, который смотрит на линию со стороны.

◆ Игрок, стоящий на задней линии и оспаривающий решение соперника о попадании мяча рядом с задней линией последнего, мягко говоря, не прав.

◆ Как правило, когда игрок просит переиграть мяч, это признак слабости и неспособности взять на себя ответственность за судейство при спорных розыгрышах.

◆ Каждый игрок поддерживает порядок на своей стороне площадки: если он сам не убрал с корта мячи или другие предметы, то берет на себя ответственность за последствия.

◆ Если игрок принимает первую подачу соперника, которая явно идет в аут, и не говорит «нет» с целью заставить соперника врасплох, то заведомо обманывает соперника. В то же время, если игрок принимал довольно спорный мяч, подающий не может требовать переигровки на том основании, что он видел, как мяч уходит в аут, а поэтому не ожидал, что принимающий отобьет мяч на его сторону.

◆ Если между первой и второй подачей возникает слишком большая пауза по вине подающего, то это его проблема. Но если пауза возникает по вине принимающего или посторонних лиц, то подающему дается право выполнять вновь первую подачу. Причем такое решение должен высказать принимающий.

◆ Принимающему игроку разрешается судить «зашаг» у подающего игрока, когда заступ или выход за зону подачи настолько явный, что его даже видно с другой стороны корта. Особенно раздражает принимающих игроков, когда соперник во время подачи делает заступ и бежит к сетке, но заступ не настолько очевидный, что можно объявить об этом.

◆ Не бегите на соседний корт за мячом во время розыгрыша. Не просите игроков с соседнего корта подать

вам мяч, пока они не закончат розыгрыша очка. Не отбивайте чужой мяч куда попало — лучше поднимите его и несильно отбейте в направлении одного из игроков соседнего корта к ограждающей сетке, или в сторону одного из готовых принять его игроков. Пожалуй, это одно из основных правил теннисного этикета.

◆ Уважайте правила вежливости. Некоторые игроки могут начать жаловаться на удары соперника (надоел своими «свечами» или «надоели его укороченные удары» и т. п.). Выбор ударов дело только вашего соперника. Не выходите из себя, не бранитесь, не бросайте ракетку. Проиграв очко, не бейте со всей силой мяч от злости и не нойте, что проигрываете — лучше похвалите соперника за хороший удар.

◆ Всегда нужно следить за своим внешним видом: никаких джинсов или цветных маек. Самый беспроблемный цвет одежды — белый. Если что-то не в порядке с одеждой или обувью, дождитесь окончания розыгрыша очка и только потом поправьте форму или завяжите шнурок на кроссовке.

◆ Всегда имейте при себе запасную ракетку. Если во время игры порвались струны, то запрещается задерживать игру, чтобы найти другую ракетку. Если вы поменяете ракетку на запасную, то не просите сделать пару пробных ударов — это не разрешается правилами.

◆ Ошибки, связанные с касанием мяча игрока, касанием игроком сетки ракеткой, касанием ракеткой стороны корта соперника, занос ракетки на территорию соперника, двойное касание мяча площадки должны быть немедленно объявлены самим нарушителем. Во всех этих случаях прерогатива принятия решений принадлежит тем игрокам, на чьей стороне происходит действие.

Например, игрок посчитал, что его соперник ударил мяч после второго отскока, и остановил возвращенный ему мяч, а соперник считает, что все было правильно и имел место лишь один отскок. Поскольку в данном слу-

чае преимущество в решении принадлежит тому, на чьей стороне произошел инцидент, то очко присуждается противнику.

◆ Двойной удар и пронос мяча по струнам ракетки не считается ошибкой при условии, что это сделано неумышленно, а ракетка при этом плавно двигалась вперед. Если же двойной удар делался намеренно или при этом имело место явное второе касание мяча струнной поверхности ракетки, то автор такого удара проигрывает очко. Поскольку в данном случае именно ему принадлежит прерогатива судейства (все действие происходило на его половине корта), он сам должен незамедлительно объявить о своей ошибке и засчитать очко в пользу соперника.

◆ Некоторые игроки перед игрой путают разминку с тренировкой. На разминку отводится всего 5 мин. Если игрок во время разминки подачи старается направлять все мячи на половину корта противника, то правила вежливости гласят, что сопернику не следует отрабатывать прием в то время, как противник пробует подачи.

◆ Если принимающий считает, что подающий своей поспешностью подачи помешал принять ее (т. е. подача была сделана, когда игрок еще не был готов к приему), то винить в этом никого нельзя, если сам игрок не сделал знак подающему о своей неготовности к приему подачи поднятием руки, а предпринял попытку приема подачи. Принимающему не стоит делать попытку приема подачи, и тогда факт его неготовности опровергнуть нельзя.

◆ Если подающий игрок требует, чтобы у него перед розыгрышем очка было три мяча, то принимающий должен выполнить это требование, если третий мяч находится в пределах его досягаемости. Поскольку для подачи требуется два мяча, не следует требовать от принимающего подать третий мяч, если тот находится далеко от принимающего. Точно так же и принимающий игрок не должен надолго оставлять игру, отправляясь на поиски третьего

мяча. Мячи, улетевшие за пределы корта, следует искать уже после игры.

◆ При споре о счете матча следует помнить, что мнение каждого из соперников имеет одинаковый вес. Можно засчитать все очки и геймы, по которым нет расхождений, и переиграть только те очки (геймы), о которых идет спор. Если согласие не может быть достигнуто, то спор надо решить путем жеребьевки. В любом случае нежелательно, чтобы игроки уходили с корта в запале, так и не договорившись.

Для того чтобы избежать споров о счете, подающий игрок должен достаточно громко объявлять игрокам и зрителям счет в сете перед началом каждого гейма и счет в гейме перед каждой подачей.

◆ Если соперник явился на официальный матч с опозданием большим, чем положено по правилам, считайте, что столкнулись с первым проявлением умышленной задержки времени, когда соперник рассчитывает на то, что игрок «перегорит» за время его опоздания.

Некоторые игроки с этой же целью умышленно затягивают разминку. Ухищрения по умышленному затягиванию игры многообразны:

- затягиваются паузы между розыгрышем каждого очка;
- соперник усиленно и медленно обтирается полотенцем;
- соперник пьет воду, смакуя каждый глоток;
- соперник принимает таблетку;
- соперник подолгу сидит в кресле при переходах;
- подающий много раз стучит о землю мячом перед каждой подачей или уже принимает решение подавать, но, раздумав, вновь начинает стучать мячом о землю.

Существует и еще ряд других форм умышленного затягивания, что является одним из видов психологического воздействия на соперника. Если игрок попытается

посоревноваться в этом со своим соперником, приняв его «игру», то может нанести себе еще больший психологический ущерб.

Лучше в таких случаях проявить твердость: ждать соперника, опаздывающего на игру, в пределах разумного.

В других случаях явной умышленной затяжки времени следует отказаться от продолжения игры и пригласить главного судью.

Приведенные рекомендации по теннисному этикету составлены на основании положений теннисного устава Американской теннисной ассоциации, утвержденной в 1992 г.

Такие обычаи и традиции накоплены и в нашем отечественном теннисе, хотя подобного рода документы не утверждались Федерацией тенниса.

В теннисе существуют и неписанные правила поведения зрителей во время матча. Теннисный зритель особый, он не похож на зрителей или болельщиков в других видах спорта. Теннисный зритель отличается особой сдержанностью, знанием игры, дружелюбием по отношению к спортсменам и судьям, объективностью в оценке красиво разыгранного очка как своим кумиром, так и его соперником.

Зритель теннисных соревнований воспитывается всем духом их организации, в какой-то мере и правилами соревнований, дающими право судье остановить матч и призвать зрителей к порядку короткими возгласами:

«Тише, пожалуйста... Спасибо...»

«Успокойтесь, пожалуйста... Спасибо...»

«Не фотографировать со вспышкой, пожалуйста».

Зрителям на теннисных соревнованиях рекомендуется вести себя следующим образом:

- во время розыгрыша мяча старайтесь не двигаться;
- если игры проходят одновременно на нескольких кортах, следует переходить от корта к корту только по окончании сета;

- до окончания розыгрыша очка аплодисменты и шумные выражения чувств считаются неуместными;
- не стоит аплодировать ошибкам играющих — это признак дурного тона. Как правило, в теннисе аплодисменты предназначены только для красивых ударов любого из игроков;
- когда после перемены сторон игроки выходят на корт для возобновления поединка, принято их приветствовать аплодисментами;
- подсказки играющим со стороны зрителей (тренеров и других лиц — регламентируются правилами) мешают нормальному ходу игры, отвлекают внимание спортсменов;
- во время игры не принято разговаривать с судьей на вышке или с судьями на линиях;
- не следует оспаривать решения судей;
- вышедший из игры мяч рекомендуется вернуть на корт после розыгрыша очка;
- во время игры не следует разговаривать, чтобы не отвлекать играющих;
- стоять у корта нужно так, чтобы не мешать играющим;
- не рекомендуется ходить в обычной обуви по корту, чтобы не повредить покрытие;
- лучше не беспокоить спортсменов просьбой об автографе до начала встречи. После игры они будут более расположены к раздаче автографов и к беседе.

Теннисные афоризмы С. А. Пономаренко (1906–2001 гг.)



С. А. Пономаренко со своим учеником В. Гороховским

Вся долгая и насыщенная жизнь Сергея Александровича была неразрывно связана с теннисом. Он оставил после себя не только плеяду учеников, но и теннисные афоризмы, которые могут служить советами как начинающим, так и опытным спортсменам.

1. Об игре

Все время смотреть на мяч.

Чтобы сделать урожай побед обильным,
Быть нужно волевым, техничным, сильным.

Должно быть каждому понятно:
Когда выходишь на игру,
Быть неопрятным — неопратно...

Инвентарю не доверяй:
Перед игрой инвентарь проверяй!

Никогда не сомневайся,
Быть не может даже речи,
И примерно разминайся
Перед каждой своей встречей.

Изучая «техники» и «тактики»,
Не отрывай теории от практики.

Идет стоустная молва,
Что технике и силе
Еще нужна и голова!

Играть чтоб долго, быстро, ловко,
Нужна хорошая физподготовка!

Избежишь опоздания,
Внимательно изучив расписание.

Бег, прыжки и метание —
Помощь большая в соревновании.

Нельзя никогда забывать:
Тренируй то, чем будешь играть!

Нельзя забывать фанатично,
Что нетактично и что неприлично...

Будешь в своих размышлениях гибок,
Тактических сделаешь меньше ошибок!

Бди!
За своим поведением следи!

Пользуйся каждым моментом:
Тренируйся по элементам...

Тренера нужно уважать своего,
Много забот о тебе у него!

Если повалят, от похвал не балдей,
Скромность всегда поражает людей...

Работай помногу в тренировку свою,
Всегда будет легче в спортивном бою!...

Не показывай злость, хоть она велика,
Уважай зрителя, судью, игрока.

Если в теннис захочешь играть научиться,
Мяч видеть отчетливо должен стремиться.

Не будешь стараться все время расти,
Спортивному теннису скажешь «прости»!

Как бы ты ни играл изумительно,
Не относись к противнику презрительно...

По одежке встречают прежде,
Но никогда не прощают невежде.

Помни: режим необходим!
И если ты спортсмен,
Изволь считаться с ним!

Нужно в игре понимание,
Но главное — это внимание!

Если ты начал лучше играть,
О тренере нельзя забывать.

Путь тренировок тернист и сложен,
А его труд немалый вложен.

Мы все уверены: не надо
Творить на корте клоунаду..

Повиснет победа на волоске,
Если технику строить на песке.

Имей постоянную заботу:
Над техникой не прекращай работу..

Если играешь отлично,
Нос задирать неприлично.

Прежде чем других презирать,
Нужней над собой надзирать.

Не проявив к победе волю,
К противнику попадешь в неволю...

Зачем поведением своим поражать:
Судью, противника и зрителя
Надо всегда уважать.

Удары будут все убоги,
Коль правильно не ставишь ноги...

Важно не только всегда быть в «ударе»,
Важней не кричать на соратника в паре...

Коль ведешь себя скромнее,
Увидят все, что ты умнее...

Играть нельзя небрежно:
Поражение неизбежно!

Побед всегда добиться легче,
Когда физически ты крепче...

Тактики другой не ищи ты:
Всегда нападение лучше защиты!

Давно игрокам всем подумать пора:
Чем меньше ошибок, тем лучше игра!

В игре помни всегда о себе:
Не удобно противнику, удобно тебе!

Если в игре не видно не зги,
Рассчитывай на свои мозги...

Не делай при подаче лишний шаг:
Будет «с хода» или «зашаг»!

При подаче вопрос прост:
Используй полностью рост!
Не мяч бросай к крыше,
А бей по мячу выше!

Возьми себе на заметку:
Играй в площадку — не бей в сетку!

Считай основной задачей:
Не делать «двойных» при подаче!

Не может быть другого мнения:
«Двойная» в паре — преступление!

Не рассчитывай на подсказку:
Никогда не играй под указку!

Иногда «темп», не всегда «скорее»,
Пробив тише, выиграешь быстрее...

Как матч не горяч —
Не подпускай близко к себе мяч!

Смотри на мяч неутомимо,
В противном случае ударишь мимо.

Сам удару не вреди,
Бить мяч старайся впереди.

Никогда не отвлекайся,
И на мяч смотреть старайся!

Не бей сгоряча,
Коль не видишь мяча!

Чтобы врасплох не застала беда,
Мяч нужно видеть отлично всегда!

Помни без предупреждения:
Мячу необходимо сопровождение.

Следи за мячом во время полета,
Тогда хорошо сыграешь с лета!..

Не затевай зря спор—
Лучше тише ударь в площадку,
Чем очень сильно в забор!

Бить не глядя не делай попытки,
Потому что будут ошибки в избытке...

Заранее прекращай прения,
Смотри на мяч, напрягая зрение!

Никогда не забывай:
Глаз от мяча не отрывай!

Чтобы к короткому мячу успеть подойти,
Начать нужно раньше к нему идти...

Если противник ударил резко,
В защите всегда поможет срезка.

Чтобы по мячу ударить точнее,
Держи ракетку в руке прочнее.

Одним желанием горя,
Нельзя к сетке идти зря.
Но если после подготовки пойдешь,
Мяч, как правило, убьешь!

Во время самой жаркой схватки,
Уделяй внимание хватке!

Коль на тебя производят давление,
Сам переходи в нападение!

Если к сетке бегут сгоряча,
Помни: всегда помогает свеча!

Когда противник уже заморочен,
Будет неплохо, коль мяч укорочен.

Если выигрываешь, для профилактики —
Никогда не изменяй тактике!

Если повел во встрече счет,
Каждое очко бери на учет!
А если расслабишься ты на мгновенье,
То победа сейчас же уйдет без сомненья.

Перестань «качать», уже пора —
Нужна агрессивная игра!

Смотри не забудь вдруг,
Что стенка самый верный друг.

Прошла игра с твоим преимуществом,
Не хвастайся своим «могуществом».

Нельзя никогда забывать,
Вышел к сетке — изволь «убивать»!

Чтоб ракетка готовой была на месте,
Поворачивай корпус с нею вместе.

Если противник стал к сетке ходить,
Нельзя торопливо его обводить.

Если в игре ты очень устал,
Помни: противник сильнее не стал!

Спокойствие не гони с лица,
Борись в игре до самого конца.

Будь ты самим Альмедо,
Но матч-бол далеко не победа!

Когда игра «не первый сорт»,
Не бей ракеткою о корт.
Ударься лучше головой,
Вины в ней больше пред тобой!

Не жалея себя,
Если побили тебя!

Контроль над собой никогда не теряй,
Ракетку свою и мячи не швыряй...

Коль проиграл, то будь мужчиной,
Свой проигрыш не объясняй причиной.

Коль над тобой «поставят» свечу,
Ударить не забудь по мячу!

2. О судействе

Никогда не забывайся
И с судьей не пререкайся!

Оставь при себе сомненья свои,
Ожидай терпеливо решенья судьи...

Судье нельзя угрожать,
Судью нужно уважать!

Если кажется ошибку
Допускает вдруг судья,
Ты подумай, что такую:
«Совершить могу и я»!

Когда встречу начинаешь судить,
Помни: ошибку, которую сделал,
Не может никто отменить.

У игрока и судьи
О судействе идеи свои...

В игре судью никогда не суди,
Знать правила нужно не хуже судьи.

Если в судействе принял участие,
Не признавай власти пристрастия!

Смотри на мяч!..

КРАТКИЙ ТЕРМИНОЛОГИЧЕСКИЙ СЛОВАРЬ

Абонемент — предварительно оплаченное право пользования местом на спортивной площадке.

Абсолютная сила — оценивается чаще всего по максимальному весу преодолеваемого предметного отягощения или инструментально-динамометрическим показателям, определяемым в каждом случае безотносительно к весу собственного тела (не отождествляется с абсолютной силой мышц).

Адаптация — приспособляемость организма человека к меняющимся условиям существования или нагрузок.

Активная гибкость — гибкость, проявляемая в движениях, совершаемых благодаря мышечным усилиям человека, выполняющего их.

Амплитуда — размах колебания, наибольшее отклонение от нулевого значения величины.

Атака — стремительное нападение на противника.

Аут — положение в спортивных играх с мячом, когда мяч вылетает за пределы площадки.

Аутогенная тренировка (аутотренинг) — тренировка с приемами самовнушения, помогающая избавиться от предстартовой лихорадки, снять чрезмерное напряжение.

Балансирование — сохранение равновесия тела путем изменения положения его отдельных звеньев.

Балл — единица оценки выступления спортсмена.

Бег — передвижение шагами, имеющими фазу полета.

Бицепс — двуглавая мышца плеча, сгибающая предплечье в локтевом суставе.

Блок, блокирование — вариант приема подачи соперника.

Болбой — мальчик, собирающий мячи, вылетевшие в аут.

Болгерл — девочка, собирающая мячи, вылетевшие в аут.

Брейк — проигрыш своей подачи.

Брейк-поинт — потенциально последнее очко гейма, выигранное игроком, принимающим подачу.

Бросок — отражения мяча ракеткой, выпущенной из рук при выполнении удара.

Быстрота — комплекс морфофункциональных свойств человека.

Бэксэнд — удар слева перед собой.

Взмах — быстрое движение одной или двумя руками или ногами.

Визави — напротив, друг против друга.

Воллей — удар по мячу, находящемуся в полете до его касания корта; удар с лета.

Воля — сознательная саморегуляция поведения и деятельности, обеспечивающая преодоление препятствий и трудностей на пути к цели.

Гантель — специальная гиря, применяемая для развития мышц.

Гейм — игра в сете.

Геймбол — розыгрыш решающего очка в гейме.

Дебютант — впервые выступающий в каком-либо соревновании.

Двойная ошибка — две допущенные подряд ошибки при подаче.

Дисквалификация — лишение спортсмена или команды права участвовать в соревнованиях, аннулирование результата спортсмена или команды за серьезные нарушения правил соревнований, этических норм.

Допинг — запрещенные вещества, предназначенные для искусственного взбадривания организма спортсмена.

Драйв — сильный удар с отскока, четко направленный (пасированный), придающий мячу вращательное движение в направлении полета.

Дроп-шот — резаный мяч (подрезка), вращающийся вокруг оси в обратную сторону по отношению к направлению полета.

Импайер — судья.

Инспектор — лицо, осуществляющее надзор за правильностью действий арбитра.

Каре — поле подачи.

Клуб теннисный — добровольное объединение любителей тенниса для совместных тренировок и соревнований.

«Короткий» сет — нововведение «Правил-2002», предполагает выигрыш сета при выигрыше не шести геймов, а только четырех, при условии, что выиграно на два гейма больше. При счете 4:4 разыгрывается тай-брейк.

Коррекшн (поправка) — исправление судьей своего ошибочного возгласа.

Корт — площадка для игры в теннис.

Кросс — удар, которым мяч направляется через площадку по диагонали.

Кросс обратный — удар, выполняемый по диагонали справа из левой половины корта, слева — из правой.

Кубок — приз в спортивных состязаниях.

Лаун-теннис — старинное название игры в теннис.

Линесмен — судья на линии.

Маневр — в спорте уловка, хитрый прием.

Матч — разовые или серия соревнований между двумя участниками или командами.

Матчбол — ситуация, при которой матч можно закончить путем выигрыша одного очка. Может быть двойной матчбол (40/15) или тройной при счете 40/0.

Микст — игра смешанных пар в большом теннисе.

Намотка (овергрип) — специальная лента, которая наматывается на ручку (рукоятку) ракетки для поглощения пота и жировых выделений при игре.

Напульсник (ристбент) — эластичная повязка на запястье для предупреждения растяжки мышц, преграде пота к кисти.

Нетбол — выигрыш очка с «помощью» сетки — мяч перелетает через сетку, коснувшись ее.

Ноу-эд — после счета «ровно» разыгрывается решающее очко в гейме.

Овергрип — см. *Намотка*.

Очко — единица счета в игре.

«Пенка» — грубая ошибка (промах) при приеме легкого мяча.

Перенос — удар по мячу с лета на стороне противника.

Подача — введение мяча в игру.

Поздно — удар по мячу после второго отскока.

Поле подачи — первое и второе — площадки в пределах линий подачи и продольной линии одиночного корта.

Приз — награда победителю соревнований.

Ракетка — овальная лопатка для ударов по мячу, состоящая из обода с натянутой сеткой из струн и рукоятки (большой теннис и бадминтон).

Рейтинг — место спортсмена в классификации; различают текущий рейтинг и за год.

Ристбент — см. *Напульсник*.

Рэнкинг — классификация.

Свеча — удар, придающий мячу в полете высокую траекторию.

Сервис — в теннисе и других играх подача мяча.

Сет — партия в соревнованиях.

Сетбол — розыгрыш решающего очка в сете.

Сингл — игра в теннис, когда с каждой стороны выступает по одному игроку.

Слайс — разыгранный мяч.

Смэш — удар мяча над головой.

Спарринг — в спорте тренировочные бои, матчи, игры.

- Спин (топспин)** — крученный удар, вращение мяча в полете.
- Старт** — начало соревнований.
- Стрингер** — натяжник теннисных ракеток.
- Судья** — лицо, облеченное определенными полномочиями для организации и проведения соревнований и отвечающее за выполнение правил соревнований, положения о соревнованиях и достоверность зафиксированных результатов.
- Супер тай-брейк** — при счете по одного сету в 3-сетовом матче или по два в 5-сетовом, может быть проведен этот гейм взамен решающего сета. Выигрывает сторона (игрок или пара), набравшая первой 10 очков при минимальной разнице в 2 очка. При счете 9:9 игра продолжается до счета 11:9, 12:10 и т. д. Супер тайм-брейк одобрен «Правилами-2002» как эксперимент.
- Тай-брейк** — укороченный гейм, где счет ведется путем начисления очков за выигранные мячи числами натурального ряда. Разыгрывается тай-брейк при счете геймов 6:6. Возможен тай-брейк до 7 выигранных очков, если разница будет не менее 2 очков.
- Теннис** — спортивная игра на специально оборудованной площадке (корте), разделенной на две половины сеткой.
- Тенниска** — рубашка для игры в теннис.
- Тренер** — специалист в каком-либо виде спорта, ведущий тренировочный процесс.
- Тренинг** — специальный тренировочный режим.
- Турнир** — крупное спортивное соревнование, весьма продолжительное по времени.

- Чалльд-карт** — «дикая», случайная карта — приглашение к участию в соревнованиях игрока по усмотрению организаторов с учетом его заслуг.
- Уинер** — победный, завершающий удар.
- Финал** — заключительная часть соревнований с целью выявления победителя.
- Финт** — в спорте обманное движение, ложный выпад.
- Фон** — оборудование площадки из брезента или другой плотной ткани на ограде корта, или окрашенные щиты из фанеры, или ковры из зелени за оградой корта — для лучшей видимости мяча. Высота 2,5 м.
- Фора** — заранее оговоренное преимущество более сильных слабому.
- Форхэнд** — удар справа перед собой.
- Фьючерс** — соревнования продолжительностью в одну неделю с минимальным призовым бондом.
- Фэр-плей** — честная джентльменская игра.
- Хавволлей** — удар по мячу с полулета.
- Хафкорт** — передняя часть корта — площадка между сеткой и линией подачи.
- Хватка** — способ, с помощью которого теннисист держит ракетку.
- Челендж-раунд** — финал соревнований, в котором один из участников соревнований — победитель предыдущего соревнования.
- Чемпион** — победитель соревнования.
- Чувство мяча** — врожденный или приобретенный навык мастерского владения мячом.

Эйс — выигрыш подачи ударом навылет, т. е. мяч, который при подаче недосыгаем противнику.

Язычок — центральная метка — короткая линия, разделяющая заднюю линию корта пополам на зоны подачи.

ПРИЛОЖЕНИЯ

УТВЕРЖДЕНЫ
ПРАВЛЕНИЕМ ФЕДЕРАЦИИ
ТЕННИСА РОССИИ
18 апреля 2002 г.

ПРАВИЛА ИГРЫ В ТЕННИС, принятые Международной теннисной федерацией (по состоянию на 01.01.2002 г.)

Содержание

Одиночная игра

1. Корт
2. Постоянные принадлежности корта
3. Мяч
4. Ракетка
5. Подающий и принимающий
6. Выбор сторон корта и подачи
7. Подача
8. Зашаг
9. Выполнение подачи
10. Ошибка при подаче
11. Вторая подача
12. Когда подавать
13. Переигрывание
14. Переигрывание подачи
15. Очередность подачи
16. Смена сторон
17. Мяч в игре
18. Выигрыш очка подающим

Приложения

19. Выигрыш очка принимающим
20. Проигрыш очка
21. Игрок мешает противнику
22. Мяч попадает на линию
23. Мяч касается постоянных принадлежностей корта
24. Правильный удар
25. Помеха игроку
26. Счет в гейме
27. Счет в сете
28. Максимальное число сетов
29. Роль судей на корте
30. Непрерывность игры и перерывы для отдыха
31. Подсказки игроку
32. Смена мячей

Парная игра

33. Парная игра
34. Корт для парной игры
35. Очередность подачи в парной игре
36. Очередность приема подачи в парной игре
37. Подача вне очереди в парной игре
38. Ошибка в очередности приема подачи в парной игре
39. Ошибка при подаче в парной игре
40. Порядок ударов в парной игре

Правила игры в теннис на колясках

Приложения

Приложение 1. Инструкция по проведению тестов, определенных Правилom 3.

Приложение 2. Альтернативные системы счета (Правило 27).

План корта

Указания по разметке корта

ОДИНОЧНАЯ ИГРА

1. Корт

Корт представляет собой прямоугольную площадку длиной 23,77 м и шириной 8,23 м.

Посередине корт разделен поперечной сеткой, подвешенной на шнуре или металлическом тросе (далее трос), имеющем максимальный диаметр 0,8 см, концы которого должны быть закреплены на вершинах двух столбов (или проходить через них) квадратного (со стороной не более 15 см) или круглого (диаметром не более 15 см) сечения. Центры столбов должны располагаться вне корта на расстоянии 0,914 м от его боковых границ. Высота их должна быть такой, чтобы верхняя часть троса находилась на расстоянии 1,07 м от поверхности корта, а концы столбов не возвышались над тросом более чем на 2,5 см. Если корты для парной и одиночной игры совмещены (см. Правило 34), и сетка для парной игры используется для проведения одиночной, то высота 1,07 м по бокам обеспечивается установкой двух стоек, имеющих квадратное (со стороной не более 7,5 см) или круглое (диаметром не более 7,5 см) сечение и называемых подпорками для одиночной игры, центры которых располагаются вне корта для одиночной игры на расстоянии 0,914 м от его боковых границ.

Сетка должна иметь достаточно мелкие ячейки, чтобы мяч не мог пролететь сквозь нее. Она должна полностью закрывать пространство между двумя столбами. Высота сетки в центре площадки 0,914 м обеспечивается при помощи белого ремня шириной не более 5 см. Трос и верхняя часть сетки обшиваются с каждой стороны белой тесьмой шириной от 5 до 6,35 см. На тесьме, ремне и подпорках для одиночной игры не должно быть никаких рекламных надписей. Допускается размещение рекламы на сетке, но только на той ее части, которая расположена в пределах 0,914 м от каждого сеточного столба. Реклама не может быть белого или желтого цвета и должна быть выполнена таким образом, чтобы сохранялась возможность видеть сквозь сетку.

Линии, ограничивающие корт по длине, называются задними линиями, а по ширине — боковыми линиями. По обе стороны от сетки на расстоянии 6,4 м от нее и параллельно ей проводятся линии подачи. Пространство с каждой стороны сетки между линией подачи и боковыми линиями делится на две равные части, называемые полями подачи. Параллельно боковым линиям и посередине между ними проводится средняя линия подачи шириной 5 см. Перпендикулярно к каждой задней линии до пересечения с ней внутри корта проводится отрезок длиной 10 см и шириной 5 см, являющийся воображаемым продолже-

нием средней линии подачи и называемый средней меткой. Ширина всех других линий — от 2,5 до 5 см. Исключение составляет задняя линия, ширина которой не должна превышать 10 см. Все измерения производятся от внешней стороны линий внутрь площадки. Все линии должны быть одного цвета. Щиты с рекламными надписями или другие предметы, помещенные позади корта, включая сиденья для судей, не должны быть белого или желтого цвета. Светлые тона допускаются в местах, где они не мешают игрокам видеть мяч.

Примечания.

1. В матчах на Кубок Дэвиса, Кубок Федерации и официальных соревнованиях, проводимых Международной теннисной федерацией (МТФ), необходимые требования в отношении свободного пространства за задними и боковыми линиями («забегов») включаются в соответствующие Правила проведения этих соревнований.

2. На клубном или любительском уровне соревнований свободное пространство за каждой задней линией должно быть не менее 5,5 м и за каждой боковой — не менее 3,05 м.

2. Постоянные принадлежности корта

К постоянным принадлежностям корта относятся не только сетка, столбы, подпорки для одиночной игры, трос, ремень и тесьма, но и задние и боковые ограждения, где таковые имеются, трибуны с закрепленными либо переносными сиденьями, стулья вокруг корта и лица, сидящие на них, все другие предметы вокруг и над кортом, а также судья на вышке, судья у сетки, судья, который судит «зашаг», судьи на линиях и лица, подающие мячи, когда они находятся на соответствующих их обязанностям местах.

Примечание. В тексте данного Правила под словом «судья» понимаются: судья на вышке, лица, имеющие право сидеть на корте, а также все другие лица, которым по должности положено помогать судье на вышке в проведении матча.

3. Мяч

Мячи, одобренные для игры в соответствии с настоящими Правилами, должны удовлетворять следующим требованиям:

а. Тканевая оболочка мяча белого или желтого цвета должна иметь ровную наружную поверхность. Если на ней имеются какие-либо швы, они должны быть гладкими.

б. Согласно требованиям, изложенным в Приложении 1 к настоящим Правилам (Инструкция по проведению тестов, определенных пунктом 3 настоящих Правил), размеры мяча должны соответствовать пункту 4 Приложения 1, а вес должен находиться в пределах от 56 г до 59,4 г.

в. Устанавливается несколько типов мячей. Мяч любого типа после падения с высоты 254 см на жесткую ровную поверхность, например, бетонную, должен отскакивать от нее не менее чем на 134,62 см и не более чем на 147,32 см. У мяча типа 1 («быстрый») под нагрузкой 8,165 кг прямая деформация должна быть в пределах от 0,5 см до 0,6 см, а обратная — в пределах от 0,75 см до 0,97 см. У мячей типа 2 («средний») и типа 3 («медленный») под нагрузкой 8,165 кг прямая деформация мяча должна быть в пределах от 0,56 см до 0,74 см, а обратная — от 0,8 см до 1,08 см. Оба значения деформации должны быть средними из трех различных показаний по трем осям мяча, и в каждом случае не должно быть двух значений, отличающихся более чем на 0,08 см.

г. Для игры на высоте свыше 1219 м над уровнем моря могут быть использованы два дополнительных типа мячей.

1. Первый тип идентичен типу 2 («средний»), описанному выше, за исключением того, что отскок должен быть не менее 121,92 см и не более 134,62 см, а мяч — иметь внутреннее давление больше, чем внешнее. Такой тип теннисного мяча обычно известен как мяч, имеющий избыточное давление.

2. Второй тип идентичен типу 2 («средний»), описанному выше, за исключением того, что отскок должен быть не менее 134,62 см и не более 147,32 см, а мяч — иметь внутреннее давление, приблизительно равное внешнему, и эти мячи необходимо акклиматизировать в течение 60 дней или более на той высоте, на которой будет проходить данное соревнование. Такой тип теннисного мяча обычно известен как мяч с нулевым давлением или мяч, не имеющий избыточного давления.

Третий тип мячей, который рекомендуется использовать для игры на кортах с покрытием любой категории на высоте свыше 1219 м, — это тип 3 («медленный»), описанный выше.

д. Все тесты для определения отскока, размера и деформации должны быть проведены в соответствии с требованиями Приложения 1 к настоящим Правилам.

е. Решение по вопросу, какие мячи или их прототипы удовлетворяют описанным выше требованиям и могут быть использованы для игры, а какие — нет, принимает МТФ как по собственной инициативе, так и по заявлению заинтересованных лиц или организаций, имеющих отношение к соревнованиям, включая любого игрока, производителей теннисного снаряжения, или национальных теннисных ассоциаций либо их членов. Такие решения принимаются в соответствии с действующими процедурами рассмотрения и заслушивания этих вопросов в МТФ, указанными в Приложении 3 к Правилам игры в теннис (в данном издании не приводится. — *Прим. пер.*).

Примечание 1: Любые мячи, используемые в турнире, проводимом согласно настоящим Правилам, должны быть одобрены МТФ и приведены в издаваемом МТФ официальном списке мячей.

Вопрос 1. На каком покрытии корта могут быть использованы описанные выше типы мячей?

Ответ. Все три описанных выше типа мячей разрешены для игры согласно настоящим Правилам, однако:

- а) тип 1 («быстрый») предназначается для игры на покрытии корта с медленным отскоком (см. Приложение 1);
- б) тип 2 («средний») предназначается для игры на покрытии корта со средним/средне-быстрым отскоком (см. Приложение 1);
- в) тип 3 («медленный») предназначается для игры на покрытии корта с быстрым отскоком (см. Приложение 1).

4. Ракетка

Настоящими Правилами запрещается использовать для игры ракетки, не удовлетворяющие следующим требованиям:

- а. Ударная поверхность ракетки должна быть плоской и состоять из комплекта струн, попеременно переплетенных или соединенных между собой в местах пересечения и соединенных с ободом. Струнная поверхность должна быть полностью однородной, в частности, плотность струн в центре не должна быть меньше, чем в любой другой части струнной поверхности. Конструкция ракетки и натяж-

ка струн должны обеспечивать одинаковые игровые характеристики обеих сторон струнной поверхности. На струнах не должно быть прикрепленных предметов и выступов, кроме тех, которые предназначены исключительно для ограничения или предотвращения износа струн, разрыва или вибрации. Такие предметы должны быть приемлемы для этих целей по своим размерам и местоположению.

- б. Общая длина обода ракетки, включая рукоятку, не должна превышать 73,66 см, ширина — не более 31,75 см. Размеры ударной поверхности: длина — не более 39,37 см, ширина — не более 29,21 см.
- в. На ободе ракетки, включая рукоятку, не должно быть прикрепленных предметов и устройств, отличных от тех, которые предназначены исключительно для ограничения или предотвращения его износа, поломки, или вибрации либо для распределения веса. Такие предметы и устройства должны быть приемлемы для этих целей по своим размерам и местоположению.
- г. На ободе ракетки, включая рукоятку, и на струнах не должно быть никаких устройств, с помощью которых можно было бы существенно изменять форму ракетки или распределение веса в направлении ее продольной оси, что повлияло бы на крутящий момент инерции, или умышленно изменять любые физические свойства, которые влияют на характеристики ракетки в течение розыгрыша очка. Не может быть встроен в ракетку или прикреплен к ней никакой источник энергии, каким-либо образом изменяющий или влияющий на игровые характеристики ракетки.

Решение по вопросу, какая ракетка или ее прототип удовлетворяют описанным выше требованиям и могут быть использованы для игры, а какие — нет, принимает МТФ как по собственной инициативе, так и по заявлению заинтересованных лиц или организаций, имеющих отношение к соревнованиям, включая любого игрока, производителей теннисного снаряжения, или национальные теннисные ассоциации либо их членов. Такие решения принимаются в соответствии с действующими процедурами рассмотрения и заслушивания этих вопросов в МТФ, указанными в Приложении 3 к Правилам игры в теннис (в данном издании не приводится. — *Прим. пер.*).

Вопрос 1. Можно ли для натяжки ракетки использовать более одного комплекта струн?

Ответ. Нет. Правила указывают четко, что для этого должен быть использован комплект, а не комплекты струн.

Вопрос 2. Может ли струнная поверхность ракетки считаться ровной и полностью однородной, если струны натянуты не в одной плоскости?

Ответ. Нет.

Вопрос 3. Может ли устройство, гасящее вибрацию, быть размещено на струнах ракетки и если да, то где?

Ответ. Да, может, но только вне сетки переплетенных струн.

Вопрос 4. В ходе игры у игрока на ракетке случайно рвутся струны. Может ли он в этом случае продолжить игру такой ракеткой?

Ответ. Да.

Вопрос 5. Может ли быть встроена в ракетку электрическая батарейка, влияющая на игровые характеристики ракетки?

Ответ. Нет. Применение электрической батарейки запрещено, потому что она так же, как и солнечные батареи и другие подобные устройства, является источником энергии.

5. Подающий и принимающий

Игроки должны располагаться на противоположных сторонах от сетки. Игрок, который первым бьет по мячу, называется подающим, другой — принимающим.

Вопрос 1. Проиграет ли игрок очко, если он, пытаясь ударить по мячу, пересечет линию воображаемого продолжения сетки:

- а) до удара по мячу;
- б) после удара по мячу?

Ответ. Ни в одном из этих случаев он не проиграет очко, при условии, что, пересекая воображаемое продолжение сетки, он не наступит ни на одну из линий, ограничивающих половину корта противника (см. Правило 20(д)). Что касается возможной помехи, то противник может обратиться к судье на вышке с требованием принять решение в соответствии с Правилами 21 и 25.

Вопрос 2. Подающий настаивает, чтобы принимающий стоял в пределах линий, ограничивающих его половину корта. Может ли он требовать это?

Ответ. Нет. Принимающий может стоять где угодно на своей стороне.

6. Выбор сторон корта и подачи

Выбор сторон корта и права быть подающим или принимающим в первом гейме определяется жребием. Игрок, выигравший жребий, может выбрать сам или обязать своего противника выбрать:

- а) подачу или прием подачи — в этом случае его соперник выбирает сторону корта;
- б) сторону корта — в этом случае его соперник выбирает подачу или прием подачи.

Вопрос 1. Имеют ли игроки право сделать новый выбор, если матч был отложен или перенесен, еще не начавшись?

Ответ. Да. Результат жеребьевки остается в силе, а в отношении подачи и стороны корта может быть сделан новый выбор.

7. подача

подача должна выполняться следующим образом. Непосредственно перед началом подачи подающий должен занять исходную позицию — встать обеими ногами за задней линией корта в пределах воображаемых продолжений средней метки и соответствующей боковой линии. Затем подающий должен подбросить мяч рукой в любом направлении и, прежде чем мяч коснется поверхности площадки, ударить по нему ракеткой. подача считается завершенной в момент соприкосновения ракетки с мячом. Игрок, имеющий одну руку (или владеющий только одной рукой), может подбросить мяч ракеткой.

Вопрос 1. Может ли подающий в одиночной игре занять исходную позицию за задней линией между воображаемыми продолжениями боковых линий корта для одиночной и корта для парной игры?

Ответ. Нет.

Вопрос 2. Если игрок во время подачи подбросит вверх два или более мячей вместо одного, теряет ли он право на эту подачу?

Ответ. Нет. подача должна быть переиграна, но если судья на вышке сочтет это действие умышленным, он может принять решение в соответствии с правилом 21.

8. Зашаг

Во время выполнения подачи подающий не имеет права:

- а. Изменять исходную позицию ходьбой или бегом. Не считаются «изменением исходной позиции ходьбой или бегом» незначительные движения ног подающего, которые не влияют существенно на первоначально занятое им положение.
- б. Касаться любой ногой какой-нибудь другой части поверхности площадки, кроме находящейся за задней линией между воображаемыми продолжениями средней метки и соответствующей боковой линии.

9. Выполнение подачи

- а. При выполнении подачи подающий в каждом гейме должен поочередно занимать позицию позади правой и левой половины корта относительно его продольной оси (правая и левая исходные позиции подачи), начиная с правой. Если обнаружится, что подача выполнялась с неправильной исходной позиции, то все разыгранные ранее после такой подачи или подач очки засчитываются, а ошибка в позиции должна быть исправлена немедленно, как только это будет замечено.
- б. Поданный мяч должен пролететь над сеткой и коснуться площадки в пределах расположенного по диагонали соответствующего поля подачи противника (первого поля, если подача производилась с правой исходной позиции; второго — если с левой позиции).

10. Ошибка при подаче

Подача считается ошибочной:

- а) если подающий нарушит любое из Правил 7, 8 или 9 (б);
- б) если подающий промахнется, пытаясь ударить по мячу;
- в) если поданный мяч до приземления коснется постоянных принадлежностей корта (за исключением сетки, тесьмы или ремня).

Вопрос 1. Подбросив мяч для выполнения подачи, подающий решает не бить по нему и ловит мяч. Является ли это ошибкой при подаче?

Ответ. Нет.

Вопрос 2. После подачи в одиночной игре, проводимой на корте со столбами для парной игры и подпорками для одиночной игры, мяч задевает подпорку и затем приземляется в пределах линий соответствующего поля подачи. Является ли такая подача ошибочной или должна быть переиграна?

Ответ. Такая подача является ошибочной, потому что подпорки для одиночной игры, столбы для парной и часть сетки или тесьмы между столбами и подпорками относятся к постоянным принадлежностям корта (см. Правила 2 и 10 и примечание к Правилу 24).

11. Вторая подача

После ошибки при подаче (если это была первая подача) подающий должен подавать снова с той же исходной позиции, откуда была произведена эта ошибочная подача, если только она не была произведена с неправильной позиции, когда в соответствии с Правилем 9 подающий имеет право на одну подачу, но уже с правильной позиции.

Вопрос 1. Игрок подает с неправильной позиции подачи. Он проигрывает очко и затем заявляет, что его ошибка была вызвана неправильно занятой позицией.

Ответ. Разыгранное очко засчитывается, и следующая подача должна подаваться с надлежащей позиции в соответствии со счетом.

Вопрос 2. При счете 15:15 подающий по ошибке подает с левой позиции подачи и выигрывает очко. После этого он подает с правой позиции подачи и совершает ошибку. Затем обнаруживается, что подача была подана не с той позиции. Засчитывается ли в пользу подающего предыдущее очко? С какой исходной позиции он должен подавать следующую подачу?

Ответ. Предыдущее очко засчитывается. Счет становится 30:15, и подающий должен подавать вторую подачу с левой позиции подачи.

12. Когда подавать

Подающий не должен подавать до тех пор, пока принимающий не будет готов к приему. Если принимающий попытается отбить поданный мяч, считается, что он был готов к приему. Однако если принимающий подаст знак о своей неготовности к приему, он не может требовать засчитать ошибку подающему в случае, если мяч не попадет в соответствующее поле подачи.

13. Переигрывание

Во всех случаях, когда должно быть объявлено переигрывание в соответствии с правилами или из-за того, что игра была прервана, термин «переигрывание» интерпретируется следующим образом:

- а) если переигрывание связано исключительно с подачей, переигрывается только одна подача;
- б) если переигрывание вызвано какими-либо другими обстоятельствами, переигрывается очко.

Вопрос 1. подача прерывается по какой-либо причине, отличной от тех, которые определены в Правиле 14. Должна ли быть переиграна только одна эта подача?

Ответ. Нет. Должно быть переиграно очко.

Вопрос 2. Если во время игры лопнет мяч, должно ли быть объявлено переигрывание?

Ответ. Да.

14. Переигрывание подачи

Подача переигрывается:

- а. Если поданный мяч коснется сетки, тесьмы или ремня и приземлится в соответствующем поле подачи или после касания сетки, тесьмы или ремня до своего приземления заденет принимающего либо то, во что он одет (спортивную одежду либо обувь).
- б. Если подача, правильная или ошибочная, выполнена в тот момент, когда принимающий не был готов к приему (см. Правило 12).

В случае переигрывания эта отдельная подача не засчитывается, и подающий должен подавать снова, но переигрывание второй подачи не отменяет ошибку при первой.

15. Очередность подачи

После окончания первого гейма принимающий становится подающим, а подающий принимающим, и так продолжается поочередно во всех последующих геймах матча.

Если обнаружится, что один из игроков подал вне очереди, то игрок, которому следовало подавать, должен подавать сразу же после обнаружения ошибки, при этом все очки, разыгранные до этого момента, засчитываются. Ошибка при подаче, случившаяся до обнаружения, не учитывается. Если гейм завершился прежде, чем ошибка была обнаружена, то такая измененная очередность подачи сохраняется.

16. Смена сторон

Игроки должны меняться сторонами после окончания первого, третьего и каждого последующего нечетного гейма каждого сета, а также по окончании каждого сета, если только суммарное число геймов в этом сете не будет четным, — в этом случае смена сторон не происходит до окончания первого гейма следующего сета.

Если произошла ошибка в установленной с начала игры очередности смены сторон, игроки должны занять правильные позиции, как только ошибка будет обнаружена, и продолжать следовать первоначально установленной очередности.

17. Мяч в игре

Мяч находится в игре с момента удара по нему при подаче. Если не совершена ошибка при подаче или не объявлено переигрывание, мяч остается в игре до тех пор, пока не закончится розыгрыш очка.

Вопрос 1. Игрок ошибся при выполнении удара. Судейского возгласа не последовало, и мяч остался в игре. Может ли его противник требовать засчитать очко в свою пользу после окончания розыгрыша очка?

Ответ. Нет. Очко не может быть засчитано, если после совершенной ошибки игроки продолжали играть, при условии, что противнику не были созданы помехи в игре.

18. Выигрыш очка подающим

Подающий выигрывает очко:

- а) если поданный мяч, не требующий переигрывания согласно Правилу 14, перед приземлением коснется принимающего либо того, во что он одет или имеет при себе;
- б) если принимающий проиграет очко каким-либо другим образом, как указано в Правиле 20.

19. Выигрыш очка принимающим

Принимающий выигрывает очко:

- а) если подающий сделает при подаче две ошибки подряд;
- б) если подающий проиграет очко каким-либо другим образом, как указано в Правиле 20.

20. Проигрыш очка

Игрок проигрывает очко, если:

- а) ему не удастся перебить через сетку мяч, находящийся в игре, до второго подряд отскока (за исключением случаев, указанных в Правиле 24 (а) или 24 (в));
- б) он отобьет мяч, находящийся в игре, таким образом, что тот приземлится за любой из линий, ограничивающих корт на стороне противника, либо коснется постоянных принадлежностей корта или других предметов, находящихся за пределами линий, ограничивающих корт (за исключением случаев, указанных в Правиле 24 (а) или 24 (в));
- в) ему не удастся выполнить правильный удар, принимая мяч с лета, даже если он находился вне корта;
- г) он умышленно задержит либо поймает ракеткой находящийся в игре мяч или умышленно коснется его ракеткой более одного раза;
- д) он или его ракетка (находящаяся в руке или нет) либо то, во что он одет или имеет при себе, коснется сетки, столбов, подпорок для одиночной игры, троса, тесьмы либо ремня или поверхности корта на стороне противника во время нахождения мяча в игре;
- е) он ударит по мячу с лета прежде, чем тот перелетит через сетку;

- ж) находящийся в игре мяч коснется его либо того, во что он одет или имеет при себе, за исключением ракетки, которую он держит в руке либо руках;
- з) он бросит свою ракетку и попадет по мячу;
- и) он умышленно и существенным образом изменит форму своей ракетки во время розыгрыша очка.

Вопрос 1. Во время подачи ракетка вырывается из руки подающего и касается сетки прежде, чем мяч коснулся поверхности корта. Является ли это ошибкой при подаче или игрок проигрывает очко?

Ответ. Подающий проигрывает очко, потому что его ракетка коснулась сетки в то время, когда мяч находился в игре (см. Правило 20 (д)).

Вопрос 2. Во время подачи ракетка вырывается из рук подающего и касается сетки после того, как мяч коснулся поверхности корта вне поля подачи. Является ли это ошибкой при подаче или игрок проигрывает очко?

Ответ. Это является ошибкой при подаче, потому что мяч вышел из игры раньше, чем ракетка коснулась сетки.

Вопрос 3. Игроки А и Б играют против игроков В и Г. Игрок А подает в поле подачи игрока Г. Игрок В касается сетки прежде, чем мяч коснулся поверхности корта. Объявляется «нет», поскольку мяч после подачи игрока А приземлился вне надлежащего поля подачи. Проигрывают ли очко игроки В и Г?

Ответ. Возглас «нет» является ошибочным. Игроки В и Г уже проиграли очко до этого возгласа, потому что игрок В коснулся сетки в то время, когда мяч находился в игре (см. Правило 20 (д)).

Вопрос 4. Может ли игрок перепрыгнуть через сетку на сторону соперника в то время, когда мяч находится в игре и не нарушить при этом Правил?

Ответ. Нет. Он проигрывает очко (см. Правило 20 (д)).

Вопрос 5. Игрок А подрезает мяч таким образом, что тот, пролетев над сеткой и упав рядом с ней на половине соперника, отскакивает обратно на его сторону. Игрок Б, будучи не в состоянии достать мяч, бросает свою ракетку и попадает по мячу, в результате чего и ракетка, и мяч перелетают через сетку и падают на стороне игрока А. Игрок А ответным ударом посылает мяч за пределы корта. Выигрывает или проигрывает очко игрок Б?

Ответ. Игрок Б проигрывает очко (см. Правило 24 (д) и 24 (з)).

Вопрос 6. В игрока, стоящего вне поля подачи, попадает мяч после подачи, не коснувшись перед этим поверхности корта. Выигрывает или проигрывает очко игрок?

Ответ. Игрок, в которого попал мяч, проигрывает очко в соответствии с Правилем 20 (ж), за исключением случаев, указанных в Правиле 14 (а).

Вопрос 7. Игрок, находясь вне корта, отбивает мяч с лета или ловит его рукой, а затем требует, чтобы в его пользу было засчитано очко, объясняя это тем, что мяч, безусловно, улетал за пределы корта.

Ответ. В этом случае он не может требовать присуждения очка в свою пользу ни при каких условиях, так как:

- 1) если он поймает мяч рукой, то проиграет очко согласно Правилу 20 (ж);
- 2) если, выполняя удар с лета, он ошибется, то проиграет очко согласно Правилу 20 (в);
- 3) если он сыграет с лета и выполнит удар правильно, то розыгрыш очка продолжится.

21. Игрок мешает противнику

Если игрок совершит какое-либо действие, помешавшее его противнику выполнить удар, то, в случае умышленного действия, он проигрывает очко, а в случае неумышленного — очко должно быть переиграно.

Вопрос 1. Наказывается ли игрок, если, выполняя удар, он коснется своего противника?

Ответ. Нет, если только судья на вышке не сочтет нужным поступить в соответствии с Правилем 21.

Вопрос 2. Если мяч отскочит обратно через сетку, игрок, чья очередь бить, для выполнения своего удара может протянуть руку над сеткой. Какое решение должно быть принято, если игроку помешает сделать это противник?

Ответ. Согласно Правилу 21 судья на вышке может или засчитать очко в пользу игрока, которому помешали, или принять решение переиграть очко (см. также Правило 25).

Вопрос 3. Может ли неумышленный двойной удар рассматриваться как действие, помешавшее противнику в соответствии с Правилем 21.

Ответ. Нет.

22. Мяч попадает на линию

Мяч, упавший на линию, считается приземлившимся в пределах корта, ограниченного этой линией.

23. Мяч касается постоянных принадлежностей корта

Если мяч, находящийся в игре, коснется постоянных принадлежностей корта (кроме сетки, столбов, подпорок для одиночной игры, троса, тесьмы или ремня) после приземления в пределах корта, игрок, выполнивший этот удар, выигрывает очко, если до приземления — очко выигрывает его противник.

Вопрос 1. Мяч после удара игрока попадает в судью либо его сиденье или трибуну. Игрок заявляет, что мяч направлялся точно в пределы корта.

Ответ. Он проигрывает очко.

24. Правильный удар

Удар считается правильным, если:

- а) мяч коснется сетки, столбов или подпорок для одиночной игры, троса, тесьмы или ремня и, пролетев над ними, приземлится в пределах корта; или
- б) мяч после подачи или любого другого удара приземлится в надлежащих пределах корта и отскочит обратно через сетку вследствие вращения или под действием ветра, а игрок, чья очередь бить, протянет над сеткой руку и ударит по мячу, не нарушив при этом Правила 20 (д); или
- в) мяч после удара пролетит с внешней стороны столба или подпорки для одиночной игры выше либо ниже верхнего уровня сетки, даже задев столб или подпорку для одиночной игры, и приземлится в пределах корта; или
- г) игрок перенесет через сетку ракетку после правильного удара по мячу, при условии, что мяч перелетел через сетку раньше, чем был отбит на своей стороне; или

д) игроку, удастся отбить мяч, находящийся в игре, который попал в лежащий на корте другой мяч.

Примечание. Если одиночная игра для удобства проводится на корте, размеченном для парной игры, с использованием подпорок для одиночной игры, то столбы для парной игры и части сетки, троса и тесьмы, находящиеся снаружи этих подпорок, считаются во время этой игры постоянными принадлежностями корта, а не столбами и частями сетки для одиночной игры.

Удар, после которого мяч пролетит под сеточным тросом между подпоркой для одиночной игры и соседним столбом для парной, не задев ни троса, ни сетки, ни столба для парной игры, и приземлится в пределах корта, считается правильным.

Вопрос 1. Мяч, улетающий за пределы корта, ударяется в сеточный столб или подпорку для одиночной игры и приземляется в пределах корта на стороне противника. Является ли такой удар правильным?

Ответ. Нет, если это произошло после подачи (согласно Правилу 10 (в)). Да, если это был любой другой удар, кроме подачи (согласно Правилу 24 (а)).

Вопрос 2. Считается ли удар правильным, если игрок отбивает мяч, держа ракетку двумя руками?

Ответ. Да.

Вопрос 3. Находящийся в игре мяч попадает в другой мяч, лежащий на корте. Выигрывается или проигрывается очко в таком случае?

Ответ. Игра должна продолжаться. Если судья на вышке не уверен, что отбит именно тот мяч, который находился в игре, объявляется переигрывание.

Вопрос 4. Может ли игрок в какой-либо момент игры использовать более одной ракетки?

Ответ. Нет. Настоящие Правила предусматривают использование одной ракетки.

Вопрос 5. Может ли игрок попросить, чтобы мяч или мячи, лежащие на корте на стороне его противника, были убраны?

Ответ. Да, но только не во время нахождения мяча в игре.

Комментарий ФТР. В случае отсутствия на корте лиц, подающих мячи, судья на вышке может отказать игроку в просьбе убрать мячи на стороне подающего после ошибки при первой подаче, руководствуясь Правилем 30 (а).

25. Помеха игроку

В случае, если игроку что-то мешает выполнить удар по не зависящим от него обстоятельствам, к которым нельзя отнести постоянные принадлежности корта, должно быть объявлено переигрывание, за исключением случаев, предусмотренных Правилom 21.

Вопрос 1. Игроку не удается ударить по мячу из-за появления зрителя не его пути. Может ли игрок в таком случае требовать переигрывания?

Ответ. Да. Если, по мнению судьи на вышке, игроку мешали выполнить удар обстоятельства, не зависящие от его действий. Не могут считаться помехой постоянные принадлежности корта или особенности конфигурации стадиона.

Вопрос 2. Игроку мешали ударить по мячу те же обстоятельства, что и в предыдущем случае, и судья на вышке объявил о переигрывании. Перед этим первая подача была ошибочной. Имеет ли подающий право на две подачи?

Ответ. Да. Так как мяч находился в игре, должно быть переиграно очко, а не вторая подача, как и предусмотрено настоящими Правилами.

Вопрос 3. Может ли игрок потребовать переигрывания в соответствии с Правилom 25, если ему показалось, что его противнику создана помеха, и он, следовательно, не ожидал ответного удара?

Ответ. Нет.

Вопрос 4. Является ли правильным удар, после которого мяч, находящийся в игре, столкнется в воздухе с другим мячом?

Ответ. Должно быть объявлено переигрывание. Если же другой мяч появился в воздухе в результате действия одного из игроков, судья на вышке принимает решение в соответствии с Правилom 21.

Вопрос 5. Если судья на вышке или судья на линии ошибочно объявит «нет» или «аут», а затем исправит свое решение, какой из возгласов считать окончательным?

Ответ. Должно быть объявлено переигрывание. Если же, по мнению судьи на вышке, ошибочный возглас не помешал ни тому, ни другому игроку, то исправленный возглас является окончательным.

Вопрос 6. Если отскочивший после первой ошибочной подачи мяч помешает принимающему во время приема второй подачи, может ли он потребовать переигрывания?

Ответ. Да. Но, если у него была возможность убрать мяч с площадки, и он не сделал этого, он не может требовать переигрывания.

Вопрос 7. Является ли правильным удар, если мяч коснется неподвижного или движущегося предмета на корте?

Ответ. Этот удар считается правильным. Но если неподвижный предмет появился на корте после того, как мяч был введен в игру, или, если мяч, находящийся в игре, попадет в предмет, движущийся по поверхности корта или над ним, объявляется переигрывание.

Вопрос 8. Какое правило действует в случае, если первая подача ошибочна, вторая выполнена правильно, но возникает необходимость объявить переигрывание либо согласно Правилу 25, либо потому, что судья на вышке не в состоянии принять решение, кому присудить очко?

Ответ. Ошибка при подаче аннулируется, и переигрывается очко.

26. Счет в гейме

а. Если игрок выиграет первое очко, в его пользу засчитывается 15; после выигрыша второго очка этому игроку засчитывается 30; после третьего — 40; а после выигрыша четвертого очка он выигрывает гейм, за исключением следующего.

Если оба игрока выиграют по три очка, счет становится «равно». Следующее очко, выигранное игроком, дает этому игроку преимущество в счете («больше» — преимущество подающего, «меньше» — преимущество принимающего. — *Прим. пер.*). Если этот же игрок выиграет и следующее очко, он выигрывает гейм; если следующее очко выиграет другой игрок, счет снова становится «равно», и так продолжается до тех пор, пока какой-либо игрок не выиграет два очка подряд после счета «равно», что будет означать выигрыш этим игроком гейма.

б. Возможная альтернативная система счета.

Система счета «ноу-эд» может быть применена как альтернативная традиционной системе счета, приведенной в Правиле 26 (а),

при условии, что об этом будет объявлено до начала соревнования.

В этом случае будут действовать следующие правила.

Если игрок выиграет первое очко, в его пользу засчитывается 15, после выигрыша второго очка этому игроку засчитывается 30, после выигрыша третьего — 40, а после выигрыша четвертого очка он выигрывает гейм, за исключением следующего:

Если оба игрока выиграют по три очка, счет становится «равно». Затем должно быть разыграно одно решающее очко. Принимающий вправе выбрать, в каком поле подачи, первом или втором, он желает принимать подачу. Игрок, выигравший решающее очко, выигрывает и гейм.

В мужском и женском парном разряде сохраняется тот же порядок розыгрыша решающего очка, что и в одиночном. При счете «равно» принимающая пара может выбрать, в каком поле подачи, первом или втором, она желает принимать подачу. Пара, выигравшая решающее очко, выигрывает и гейм.

В смешанном парном разряде применяется несколько иной порядок. При счете «равно» мужчина, подающий в этом гейме, должен подавать в поле подачи, в котором у пары соперников принимает мужчина, и соответственно, женщина, подающая в этом гейме, должна подавать в поле подачи, в котором принимает женщина.

27. Счет в сете

- а.* Игрок (или игроки), первым(и) выигравший(ие) шесть геймов, выигрывает(ют) сет, при условии, что он(и) должен(ны) выиграть на два гейма больше, чем его(их) противник(и), и что сет должен продолжаться до тех пор, пока это преимущество не будет достигнуто.
- б.* Система счета «тай-брейк» (далее тай-брейк) может быть использована как альтернативная обычной системе счета в сете (см. Правило 27 (а)), при условии, что решение о ее применении будет объявлено до начала матча.

В этом случае будут действовать следующие правила.

Тай-брейк необходимо применять, когда счет геймов в любом сете станет «по шести» (6:6), за исключением третьего сета в матче из трех сетов или пятого в матче из пяти сетов, которые должны разыгрываться по обычной системе, если только до начала матча не будет принято и объявлено другое решение.

Тай-брейк разыгрывается следующим образом.

В одиночной игре:

- 1) Игрок, который первым выиграет семь очков, выигрывает гейм и сет при условии, что он наберет на два очка больше, чем его соперник. Если счет очков станет «по шести» (6:6), розыгрыш гейма продолжится до тех пор, пока это преимущество не будет достигнуто. На протяжении всего тай-брейка применяется счет, выраженный в числах натурального ряда.
- 2) Игрок, чья очередь подавать, должен подавать при розыгрыше первого очка. Его противник будет подавать при розыгрыше второго и третьего очков, а затем каждый игрок будет подавать поочередно при розыгрыше двух следующих друг за другом очков, пока не определится победитель гейма и сета.
- 3) Начиная с розыгрыша первого очка каждую подачу необходимо выполнять поочередно с правой и левой позиции подачи, начиная с правой. Если вовремя не было обнаружено, что подача выполнена с неправильной исходной позиции, то все очки, уже разыгранные после такой подачи или подач, засчитываются, позиции должна быть исправлена немедленно, как только это будет замечено.
- 4) Игроки обязаны меняться сторонами после розыгрыша каждых шести очков и по окончании тай-брейка.
- 5) Тай-брейк должен считаться как один гейм и для смены мячей, за исключением того, что, если смена мячей должна была произойти перед началом тай-брейка, она должна быть отложена до начала второго гейма следующего сета.

В парной игре тай-брейк должен разыгрываться таким же образом, как и в одиночной игре. Игрок, чья очередь подавать, должен подавать при розыгрыше первого очка. Затем каждый игрок должен полагать поочередно при розыгрыше двух последующих очков в том же порядке, какой был принят в этом сете, пока не определятся победители гейма и сета.

Очередность подачи.

Игрок (или пара в парной игре), чья очередь подавать в тай-брейке была первой, должен(на) принимать подачу в первом гейме следующего сета.

Вопрос 1. При счете «по шести» (6:6) разыгрывается тай-брейк, хотя было решено и объявлено перед началом матча, что будет разыгрываться сет по обычной системе. Засчитываются ли уже разыгранные очки?

Ответ. Если ошибка обнаружится до начала розыгрыша второго очка, первое очко необходимо засчитать, а ошибку исправить немедленно. Если ошибка обнаружится после начала розыгрыша второго очка, засчитать, а ошибку тай-брейк следует продолжить.

Вопрос 2. При счете «до шести» (6:6) разыгрывается сет по обычной системе, хотя было решено и объявлено перед началом матча, что будет разыгрываться тай-брейк. Засчитываются ли уже разыгранные очки?

Ответ. Если ошибка обнаружится до начала розыгрыша второго очка, первое очко необходимо засчитать, а ошибку исправить немедленно. Если ошибка обнаружится после начала розыгрыша второго очка, следует продолжить розыгрыш сета по обычной системе. Если затем счет станет «по восьми» (8:8) или другим с большим четным числом равных геймов, должен быть разыгран тай-брейк.

Вопрос 3. Если при розыгрыше тай-брейка в одиночной или парной игре игрок подаст вне очереди, должна ли сохраняться такая измененная очередность подачи до окончания гейма?

Ответ. Если очередь игрока подавать прошла, измененная очередность подачи должна сохраниться. Если ошибка обнаружена, когда его очередь подавать еще не прошла, очередность подачи необходимо восстановить немедленно, а все разыгранные очки засчитать.

Разрешается использование альтернативных систем счета, приведенных в Приложении 2.

28. Максимальное число сетов

Матч может быть сыгран из трех или из пяти сетов (для победы в матче игроку или паре необходимо выиграть соответственно 2 или 3 сета).

29. Роль судей на корте

Решение судьи на вышке, назначенного на матч, является окончательным. Однако там, где назначается главный судья, апелляция на решения судьи на вышке по вопросу применения правил адресуется ему, и во всех подобных случаях решение главного судьи должно быть окончательным.

В матчах, где судье на вышке назначены помощники (судьи на линиях, на сетке, на зашаге), их решения должны быть окончательными по вопросам, касающимся фактически случившегося на корте, за исключением того, что если, по мнению судьи на вышке, помощником была допущена явная ошибка, он имеет право изменить его решение или принять решение о переигрывании очка. Если помощник не в состоянии принять решение, он должен немедленно сигнализировать об этом судье на вышке, который обязан принять решение сам. Если судья на вышке не сможет принять решение по вопросам фактически случившегося на корте, он должен объявить о переигрывании очка.

В матчах Кубка Дэвиса или других командных соревнований, где главный судья находится на корте, он может изменить любое решение судьи на вышке или дать ему указание переиграть очко.

Главный судья, по своему усмотрению, может в любое время прервать и отложить матч из-за темноты, плохой погоды или неудовлетворительного состояния поверхности корта. При откладывании матча предыдущий счет и расположение игроков на корте должны быть сохранены, если только главный судья и игроки по взаимному согласию не придут к другому решению.

Вопрос 1. Судья на вышке принимает решение о переигрывании очка, но игрок утверждает, что очко не должно переигрываться. Может ли быть вызван главный судья для разрешения спора?

Ответ. Да. Решение по вопросу применения теннисных правил (вопрос трактовки отдельных фактов) должно в первую очередь приниматься судьей на вышке. Однако если судья на вышке сомневается или игрок не согласен с его трактовкой данной ситуации, то для принятия решения должен быть вызван главный судья, решение которого является окончательным.

Вопрос 2. Судья объявляет «аут», но игрок утверждает, что мяч был верным. Может ли главный судья разрешить спор в этом случае?

Ответ. Нет. Этот пример относится к вопросу фактически случившегося на корте, т. е. к спору относительно того, что действительно произошло в течение конкретного эпизода, и поэтому решение судей, находящихся на корте, является окончательным.

Вопрос 3. Может ли судья на вышке отменить решение судьи на линии по окончании розыгрыша очка, если, по его мнению, во время розыгрыша очка была допущена явная ошибка?

Ответ. Нет. Судья на вышке может отменить решение судьи на линии, только если он сделает это сразу же после того, как была допущена ошибка.

Вопрос 4. Судья на линии объявляет «аут». Судья на вышке был не в состоянии увидеть точное место приземления мяча, хотя ему и показалось, что мяч приземлился в пределах корта. Может ли он отменить решение судьи на линии?

Ответ. Нет. Судья на вышке может отменить решение только в том случае, если он считает, что возглас судьи на линии, вне всякого сомнения, был ошибочным. Он может отменить решение судьи на линии, определившего приземление мяча жестом «верный», только если он был в состоянии увидеть просвет между мячом и линией, и отменить возгласы судьи на линии «аут» или «нет», если он видел, что мяч упал на линию или приземлился с внутренней стороны линии.

Вопрос 5. Может ли судья на линии изменить свое решение после того, как судья на вышке объявил счет?

Ответ. Да. Если судья на линии поймет, что он допустил ошибку, он может ее исправить, при условии, что он сделает это немедленно.

Вопрос 6. После возгласа судьи на линии «аут» игрок утверждает, что мяч после его удара приземлился в пределах корта. Может ли судья на вышке отменить решение судьи на линии?

Ответ. Нет. Судья на вышке ни в коем случае не может отменять решение в результате протеста или апелляции игрока.

30. Непрерывность игры и перерывы для отдыха

Игра должна быть непрерывной начиная с первой подачи и до окончания матча в соответствии со следующими положениями:

- а. Если первая подача ошибочна, вторая должна подаваться без задержки.

Комментарий ФТР. В случае отсутствия на площадке лиц, подающих мячи, у подающего перед выполнением первой подачи должно быть при себе не менее двух мячей.

Принимающий должен придерживаться разумного темпа подающего и должен быть готов к приему, когда подающий приготовился подавать.

При смене сторон с момента окончания розыгрыша последнего очка в предыдущем гейме до начала подачи при розыгрыше первого очка в следующем гейме должно пройти не более 90 с.

Однако после окончания первого гейма в каждом сете и в течение розыгрыша тай-брейка при смене сторон перерывы на отдых не предусмотрены.

После завершения каждого сета предусматривается перерыв максимальной продолжительностью 120 с с момента окончания розыгрыша последнего очка в предыдущем гейме до начала подачи при розыгрыше первого очка в следующем гейме.

В случае возникновения помехи, препятствующей осуществлению принципа непрерывности игры, судья на вышке должен действовать по своему усмотрению.

Организаторы серий международных турниров и командных соревнований, признаваемых МТФ, могут устанавливать допустимое время перерыва между розыгрышами очка, которое не должно превышать 20 с с момента окончания розыгрыша предыдущего очка до начала подачи для розыгрыша следующего очка.

- б. Игра не может быть приостановлена, задержана или прервана для того, чтобы дать игроку возможность восстановить свои силы, дыхание или физическое состояние. Тем не менее в случае возможности лечения последствий полученной игроком травмы судья на вышке может разрешить одноразовый трехминутный перерыв для оказания ему медицинской помощи в связи с этой травмой.
- в. Если по не зависящим от игрока обстоятельствам его одежда, обувь или снаряжение (исключая ракетку) выйдут

из строя, в результате чего для него станет невозможным или нежелательным продолжить игру, судья на вышке может приостановить игру для устранения неисправности.

- г. Судья на вышке может приостановить или задержать встречу в любое время, когда это необходимо и целесообразно.
- д. После третьего сета (в соревнованиях женщин — после второго) любому игроку предоставляется право на отдых, который не должен превышать 10 мин, или в странах, расположенных между 15° северной широты и 15° южной широты, — 45 мин. Кроме того, если необходимость перерыва вызвана не зависящими от игроков обстоятельствами, судья на вышке может приостановить игру на такое время, какое он сочтет необходимым. Если игра приостановлена и не возобновлена до следующего дня, отдых может быть предоставлен только после третьего сета (в соревнованиях женщин — после второго), сыгранного в этот следующий день, причем завершение неоконченного сета считается как один сыгранный сет.

Если игра приостановлена и не возобновлена по истечении 10 мин в тот же день, отдых может быть предоставлен только после трех последовательно сыгранных без перерыва сетов (в соревнованиях женщин — после двух), причем завершение неоконченного сета считается как один сыгранный сет.

Любая страна и/или комитет, организующий турнир, матч или соревнование, имеют право изменить это положение или исключить его в своих Правилах при условии, что это будет объявлено до начала соревнования. Что касается Кубка Дэвиса и Кубка Федерации, то только МТФ может изменить это положение или исключить его в своих Регламентах.

- е. Организационный комитет турнира имеет право решать, какое время предоставляется для разминки перед началом матча, но это время не может превышать 5 мин и должно быть объявлено до начала соревнования.
- ж. При применении систем штрафных санкций за нарушение кодекса поведения или временного регламента судья на вышке должен принимать свои решения в соответствии с терминологией этих систем.

3. За нарушение принципа непрерывности игры судья на вышке может, после соответствующего предупреждения, дисквалифицировать игрока-нарушителя.

31. Подсказки игроку

В матче командного соревнования игрок может получать подсказки от капитана, который сидит на корте, только во время смены сторон по окончании гейма, но не при смене сторон во время тай-брейка.

Игрок не может получать подсказки в любом другом матче. Требования этого правила должны строго соблюдаться.

После соответствующего предупреждения игрок, нарушающий это правило, может быть дисквалифицирован. Если действует утвержденная система штрафных очков, судья на вышке должен применять штрафные санкции в соответствии с этой системой.

Вопрос 1. Будет ли предупрежден или дисквалифицирован игрок, если подсказки даются путем подачи сигналов в ненавязчивой форме?

Ответ. Судья на вышке должен принять меры, как только заметит, что подсказки даются словесно или посредством сигналов. Если судья на вышке не видит, что подсказки имеют место, игрок может обратить его внимание на этот факт.

Вопрос 2. Может ли игрок получать подсказки во время санкционированного отдыха согласно Правилу 30 (д) или тогда, когда игра прервана и он покидает корт?

Ответ. Да. В этих обстоятельствах, когда игрок не находится на корте, нет никаких ограничений на получение подсказок.

Примечание. Термин «подсказка» означает любой совет или указание.

32. Смена мячей

В случаях, когда мячи должны меняться после установленного числа геймов, но не были заменены в необходимой последовательности, ошибка должна быть исправлена, когда игрок (или пара в парной игре), который должен был подавать новыми мячами, будет подавать в следующий раз. С этого времени мячи должны меняться с первоначально установленным интервалом по числу геймов.

ПАРНАЯ ИГРА

33. Парная игра

Приведенные выше Правила должны применяться и для парной игры, за исключением изложенного ниже.

34. Корт для парной игры

Корт для парной игры должен иметь ширину 10,97 м, т. е. быть на 1,37 м шире с каждой стороны, чем корт для одиночной игры. Те части боковых линий для одиночной игры, которые расположены между двумя линиями подачи, называются боковыми линиями подачи. В остальном корт для парной игры должен быть подобен тому, что описан в Правиле 1, но части боковых линий для одиночной игры между задней линией и линией подачи с каждой стороны сетки, по желанию, могут не наноситься.

35. Очередность подачи в парной игре

Очередность подачи должна быть определена в начале каждого сета следующим образом.

Паре, которой следует подавать в первом гейме каждого сета, необходимо решить, кто из партнеров будет делать это, а пара соперников должна решить то же самое для второго гейма. Партнер игрока, подававшего в первом гейме, должен подавать в третьем; партнер игрока, подававшего во втором гейме, должен подавать в четвертом и т. д. в той же очередности во всех последующих геймах сета.

Вопрос 1. В парной игре один игрок не является вовремя к началу игры, и его партнер требует, чтобы ему разрешили играть одному против соперников. Может ли быть ему это позволено?

Ответ. Нет.

36. Очередность приема подачи в парной игре

Очередность приема подачи должна быть определена в начале каждого сета следующим образом.

Паре, которой следует принимать подачу в первом гейме, необходимо решить, кто из партнеров будет принимать ее в первом

поле подачи. Этот же игрок должен продолжать принимать ее в первом поле подачи в каждом нечетном гейме на протяжении всего сета. Пара соперников подобным же образом должна решить, кто из партнеров будет принимать подачу в первом поле подачи во втором гейме. Этот же игрок должен продолжать принимать ее в первом поле подачи в каждом четном гейме на протяжении всего сета. В течение каждого гейма партнеры должны принимать подачу по очереди.

Вопрос 1. Разрешается ли партнеру подающего или принимающего в парной игре занимать позицию, затрудняющую обзор принимающему?

Ответ. Да. Партнер подающего или принимающего по своему желанию может занимать любую позицию на своей стороне как внутри корта, так и вне его.

37. подача вне очереди в парной игре

Если один из партнеров подаст вне очереди, то партнер, который должен был подавать, будет обязан подавать, как только ошибка обнаружится, но все разыгранные очки и любые ошибки, совершенные при подаче до такого обнаружения, должны быть засчитаны. Если гейм завершится прежде, чем ошибка будет обнаружена, то такая измененная очередность подачи сохраняется.

38. Ошибка в очередности приема подачи в парной игре

Если в течение гейма очередность приема подачи будет изменена принимающими, она должна оставаться измененной до конца гейма, в котором обнаружена ошибка, но партнеры должны восстановить первоначальную очередность приема в том гейме этого сета, в котором они станут принимающими.

39. Ошибка при подаче в парной игре

подача считается ошибочной в случаях, предусмотренных Правилом 10, или если поданный мяч коснется партнера подающего либо того, во что он одет или имеет при себе. Но если поданный мяч коснется партнера принимающего либо того, во что он одет или носит, до приземления и этот мяч не должен пе-

реигрывать согласно Правилу 14 (а), подающий выигрывает очко.

40. Порядок ударов в парной игре

Мяч должен отбиваться поочередно любым из игроков соперничающих пар, но если игрок коснется ракеткой мяча, находящегося в игре, в нарушение этого пункта Правил, его противники выигрывают очко.

Примечания.

1. *За исключением специально оговоренных случаев каждая ссылка в настоящих Правилах на мужской род равно относится и к женскому роду.*

2. *Относительно возможных альтернативных систем счета, применяемых в мужской, женской и смешанной парной игре, см. Правило 26 (б).*

ПРАВИЛА ИГРЫ В ТЕННИС НА КОЛЯСКАХ

В теннис на колясках играют по тем же Правилам МТФ, что и в обычный теннис, за исключением следующих положений:

а. Правило двух отскоков

Игроку на коляске разрешается отбивать мяч после двух отскоков. Игрок должен отбить мяч прежде, чем тот коснется поверхности корта в третий раз. Второй отскок мяча может быть как в пределах корта, так и вне него.

б. Коляска

Коляска считается частью тела, и все соответствующие правила, которые относятся к телу игрока, относятся также и к коляске.

в. подача

1. подача должна выполняться следующим образом. Непосредственно перед началом подачи подающий должен принять неподвижное положение. После этого подающему разрешается один толчок до удара по мячу.

2. Подающий во время подачи не имеет права касаться любым колесом какой-нибудь другой части поверхности площадки, кроме находящейся за задней линией между воображаемыми продолжениями средней метки и соответствующей боковой линии.

3. Если обычные способы выполнения подачи физически невозможны для игрока с нарушениями функций рук и ног (квадриплегика), то этот игрок или кто-либо другой может подбросить мяч для подачи с отскока. Однако каждый раз должен использоваться тот же самый способ выполнения подачи.

г. Игрок проигрывает очко

Игрок проигрывает очко, если:

1. Ему не удастся отбить мяч до третьего приземления.

2. (Соотносится с приведенным ниже пунктом д.) Он использует в качестве тормоза или стабилизатора любую часть ступней либо нижних конечностей для контакта с поверхностью корта или колесом во время выполнения подачи, удара по мячу или остановки, когда мяч находится в игре.

3. Ему не удастся сохранить контакт хотя бы одной ягодицы с сидением коляски во время выполнения удара по мячу.

д. Приведение кресла в движение с помощью ноги

1. Если из-за отсутствия возможностей игрок не в состоянии передвигать коляску посредством руля, он может сделать это, используя одну из ног.

2. Даже если в соответствии с указанным выше подпунктом 1 игроку разрешается передвигать коляску при помощи одной из ног, никакая часть ноги игрока не может соприкасаться с поверхностью корта:

а) во время ударного движения ракетки вперед, включая момент удара по мячу;

б) от начала движения при выполнении подачи до момента удара по мячу.

3. Игрок, нарушивший это правило, проигрывает очко.

е. Игра колясочника с обычным теннисистом

Если игрок-колясочник играет против обычного игрока в одиночном или парном разряде или вместе с таким игроком в парном разряде, то в отношении игрока-колясочника применяются Правила игры в теннис на колясках, а для обычных игроков — основные Правила игры в теннис. В этом случае игроку-колясочнику разрешаются два отскока мяча, а обычному игроку — только один.

Примечание: Под словами «нижние конечности» здесь понимается нижняя часть тела, включающая в себя ягодицы, бедро, голень, лодыжку и ступню.

Инструкция по проведению тестов, определенных Правилom 3

I. Если не установлено иное, тестирование проводится при температуре примерно 20 градусов по Цельсию (68 градусов по Фаренгейту) и относительной влажности примерно 60 процентов. Все мячи должны быть извлечены из банок и храниться при определенной Правилами температуре и влажности в течение 24 часов, предшествующих тестированию. При этой же температуре и влажности они должны находиться и во время теста.

II. Если не установлено иное, все приведенные выше нормативы даны для тестов, проведенных при атмосферном давлении 760 мм ртутного столба.

III. Для игры в условиях местности, где средняя температура, относительная влажность и среднее атмосферное давление существенно отличаются от 20 градусов по Цельсию, 60 процентов и 760 мм ртутного столба соответственно, могут быть определены другие стандарты. Заявления о таких измененных стандартах могут быть поданы Национальной ассоциацией тенниса в МТФ и в случае положительного решения эти стандарты могут быть применены в данных местных условиях.

IV. Во всех тестах по замеру диаметра должен использоваться измерительный прибор, представляющий собой нержавеющей металлическую пластину толщиной 3,18 мм. При замерах мячей Типа 1 («быстрый») и Типа 2 («средний») пластина должна иметь два круговых отверстия диаметром 65,41 мм и 68,58 мм соответственно. При замерах мячей Типа 3 («медленный») в пластине должно быть два круговых отверстия диаметром 69,85 мм и 73,02 мм соответственно. Внутренняя поверхность шаблона должна иметь выпуклый профиль с радиусом 1,59 мм. Силой собственного веса мяч не должен проходить через меньшее отверстие и должен проходить через большее.

V. Все тесты на деформацию по Правилу 3 должны проводиться на станке, сконструированном Перси Гербертом Стивенсом и запатентованном в Великобритании под номером 230250 вместе с последующими дополнениями и улучшениями, включая необ-

ходимые модификации для получения обратных деформаций. Иные механизмы, дающие эквивалентные станку Стивенса показатели, могут применяться для тестов на деформацию, при условии одобрения таковых МТФ.

VI. Процедуры выполнения тестов:

а. Предварительная компрессия.

Перед тестированием мяч должен быть деформирован приблизительно на 2,54 см последовательно по каждой из трех осей под прямым углом друг к другу. Этот процесс должен быть выполнен 3 раза (всего 9 сжатий). Все тесты выполняются в течение 2 часов с момента компрессии.

б. Тест на отскок (см. Правило 3). Измерения производятся от бетонного основания до нижней поверхности мяча.

в. Тест на размер (см. пункт IV данного Приложения).

г. Тест на вес (см. Правило 3).

д. Тест на деформацию.

Мяч помещается в модифицированный станок Стивенса таким образом, чтобы ни один из валиков станка не соприкасался со швом. Устанавливается контактный вес, указатель уровня на шкале выводится на ноль. Тестирующий вес, эквивалентный 8,165 кг, помещается на луче, а давление прикладывается путем поворота колеса с постоянной скоростью таким образом, чтобы разница между моментом начала движения луча и приходом указателя в начальное положение равнялась 5 с. После остановки вращения записываются данные (прямая деформация). Колесо поворачивается снова, пока указатель на шкале не остановится на значении 10 (деформация 2,54 см). Затем колесо вращается в обратном направлении с постоянной скоростью (снимая таким образом давление), пока указатель луча снова не совпадет с отметкой 0. Через 10 с указатель при необходимости совмещается с указателем уровня. Записываются значения (возвратная деформация). Данная процедура повторяется с каждым мячом по двум взаимно перпендикулярным осям (всего по трем осям).

VII. Процедура классификации покрытия корта.

В качестве метода тестирования МТФ, применяемого для определения покрытия корта, используется метод ITF CS 01/01 (ITF Surface Pace Rating), описанный в брошюре МТФ «Начальное исследование МТФ по стандартам теннисных покрытий».

Покрытие корта, находящееся в «Рейтинге скорости покрытий МТФ» между значениями 0 и 35, классифицируется как Категория 1 (медленный отскок). Примеры типов покрытий, соответствующих данной классификации, включают большинство грунтовых кортов и других подобных покрытий.

Покрытие корта, находящееся в «Рейтинге скорости покрытий МТФ» между значениями 30 и 45, классифицируется как Категория 2 (средний/среднебыстрый отскок). Примеры типов покрытий, соответствующих данной классификации, включают большинство бетонных/асфальтовых кортов с различными покрытиями акрилового типа («хард»), а также некоторые текстурные покрытия.

Покрытие корта, имеющее в «Рейтинге скорости покрытий МТФ» значение 40 и выше, классифицируется как Категория 3 (быстрый отскок). Примеры типов покрытий, соответствующих данной классификации, включают большинство натуральных травяных кортов, искусственную траву и некоторые текстурные покрытия.

Примечание: Наложения в значениях предлагаемого «Рейтинга скорости покрытий МТФ» для указанных выше категорий предусмотрены с целью предоставления некоторой свободы выбора в отношении мячей.

Приложение 2

Альтернативные системы счета (Правило 27)

1. «Короткие» сеты

Игрок (или пара), первым(ой) выигравший(ая) четыре гейма, выигрывает и сет при условии, что он (она) выигрывает на два гейма больше, чем соперник. Если счет геймов станет «по четыре» (4:4), разыгрывается тай-брейк.

2. «Тай-брейк» вместо решающего сета

Если счет сетов в матче станет «по одному» (1:1) или «по два» (2:2) (в матче из пяти сетов), для определения победителя матча вместо решающего сета разыгрывается тай-брейк.

Одобрено в качестве эксперимента до 31 декабря 2002 г.

3. «Супер тай-брейк» в решающем сете

Если счет сетов в матче станет «по одному» (1:1) или «по два» (2:2) (в матче из пяти сетов), для определения победителя матча в решающем сете разыгрывается «супер тай-брейк». Игрок (или пара), первым(ой) выигравший(ая) 10 очков, выигрывает этот «супер тай-брейк» и матч при условии, что он(она) наберет на два очка больше, чем соперник(и).

«Правила-1998»

(часть V—XIV) и Приложения 1—5, 8—10),
оставшиеся в силе после принятия «Правил-2002»)

ЧАСТЬ V СУДЕЙСКАЯ ТЕРМИНОЛОГИЯ

§ 28. Объявления до начала игры

1. Во время разминки:

— когда до конца разминки осталось:

2 мин

«Две минуты»

1 мин

«Одна минута»

— представление участников

«В матче _____

(...круга, за...место и т. п.)

встречаются: слева от судей-
ской вышки _____

(фамилия(и))

_____, справа _____

(фамилия(и))

Матч из _____ сетов

(3 или 5)

(объявляется только в сорев-
нованиях мужчин).

Тай-брейк в _____ сетах.

Жребий выиграл _____

и выбрал _____»

(подачу, прием, сторону)

2. После окончания разминки

«Разминка окончена.

Приготовиться к игре.

В первом сете подает _____».

(фамилия)

3. Перед началом второго
гейма в парной игре

«Подает» _____»

(фамилия)

4. Перед началом:
- второго (третьего, четвертого) сета «Второй (третий, четвертый) сет»
 - решающего сета «Решающий сет»
5. Перед началом розыгрыша очка, если возникнут помехи. «Подождите, пожалуйста».

Примечания:

В международных соревнованиях объявляется также принадлежность игроков к государству. Во внутрirosсийских соревнованиях объявляется принадлежность игроков к республике в составе РФ, краю, области, автономному образованию, городу, спортивному обществу (ведомству).

§ 29. Объявления во время розыгрыша очка

1. Во время выполнения подачи подающий:
- изменил исходное положение шагом или бегом «Зашаг»
 - коснулся ногой площадки или забега вне зоны подачи «Зашаг»
 - промахнулся, пытаясь ударить по мячу «Нет»
2. Подающий подал мяч не из надлежащей зоны подачи «Нет»
3. После подачи:
- а) мяч приземлился вне надлежащего поля подачи «Нет»
 - после первой или второй подачи
 - б) мяч перед приземлением в надлежащем поле подачи: задел верхний край сетки между подпоркой и столбом, а также подпорку в одиночной игре или столб в парной; коснулся любого лица (кроме игроков принимающей стороны) или предмета, находящегося вне площадки; задел партнера подающего, часть его одежды или ракетку в парной игре «Нет»

— после первой или второй подачи
в) мяч, поданный правильно во всех отношениях, перед приземлением в надлежащем поле подачи коснулся

верхнего края сетки между подпорками в одиночной игре или между столбами в парной либо после касания сетки перед приземлением задел принимающего (или его партнера в парной игре), где бы тот ни находился, часть его одежды или ракетку

— после первой подачи

— после второй подачи

4. При приеме подачи принимающий ударил по мячу, не задевшему сетки, прежде чем тот коснулся площадки

5. После приема подачи или любого последующего удара:

а) мяч приземлился за пределами площадки

б) игрок ударил по мячу после второго отскока

в) игрок ударил по мячу с лета на стороне противника

г) игрок ударил по мячу более одного раза или при выполнении удара задержал мяч ракеткой и затем его, а также в парной игре ударил по мячу после того, как его коснулся ракеткой партнер

д) игрок отразил мяч ракеткой, выпущенной из рук до удара

6. После любого удара:

а) мяч пролетел сквозь сетку между подпорками в одиночной игре или между столбами в парной

б) мяч в момент его приземления был закрыт игроком от судьи на вышке (когда он судит один)

«Сетка. Первая подача»

«Сетка. Вторая подача»

«Прием с лета»

«Аут»

«Поздно»

«Перенос»

«Двойной удар»

«Бросок»

«Сквозь»

«Закрыт»

Приложения

- в) игрок сам, часть его одежды или ракетка (находящаяся в руке или выпущенная из рук) коснулась сетки между подпорками либо самой подпорки (в одиночной игре), сетки между столбами либо самого столба (в парной) или поверхности площадки на стороне противника «Задет»
- г) мяч задел игрока, где бы тот ни находился, часть его одежды, ракетку или любой предмет за пределами площадки «Задет»
- д) во всех случаях, когда по правилам требуется переиграть очко «Переиграть»
- е) возникла необходимость подтверждения факта приземления мяча в пределах площадки «Верный»
- ж) возникла необходимость остановить игру «Стоп»
- з) игрок непроизвольно совершит действие, помешавшее его противнику совершить удар «Помеха»
- При отмене ошибочных решений, например:
- явно ошибочного возгласа «нет» или «аут» «Поправка, верный»
 - явно ошибочного жеста «верный» «Нет (аут)»

Примечания:

1. Попадание мяча в сетку после первой подачи возгласом не фиксируется.
2. Если мяч попал в сетку после любого удара, кроме первой подачи, или игрок не смог отразить мяч, правильно посланный противником, объявляется счет.

§ 30. Объявление счета

Счет очков в гейме ведется начиная с очков подающего.

Подающая (принимающая) сторона выиграла:

первое очко — 15:0 (0:15)

«Пятнадцать ноль»
(«Ноль-пятнадцать»)

второе очко — 30:0 (0:30)

«Тридцать ноль»
(«Ноль-тридцать»)

третье очко — 40:0 (0:40)

«Сорок-ноль»
(«Ноль-сорок»)

Обе стороны выиграла по одному очку — 15:15

«По пятнадцати»

Подающая (принимающая) сторона выиграла два очка, а принимающая (подающая) одно — 30:15 (15:30)

«Тридцать-пятнадцать»
(«Пятнадцать-тридцать»)

Подающая (принимающая) сторона выиграла три очка, а принимающая (подающая) одно — 40:15 (15:40)

«Сорок-пятнадцать»
(«Пятнадцать-сорок»)

Подающая (принимающая) сторона выиграла три очка, а принимающая (подающая) два — 40:30 (30:40)

«Сорок-тридцать»
(«Тридцать-сорок»)

Обе стороны выиграла по три очка и более

«Ровно»

Подающая сторона выиграла следующее очко после счета «ровно»

«Больше»

Принимающая сторона выиграла следующее очко после счета «ровно»

«Меньше»

Иванов выиграл 1-й гейм (2-й гейм подряд) 1-го сета

«Гейм Иванова. Один-ноль (два-ноль) в первом сете»

После выигрыша Ивановым 1-го гейма Петров выиграл 2-й

«Гейм Петрова. По одному в первом сете»

После счета 3:3 Иванов выиграл 7-й гейм

«Гейм Иванова. Четыре-три в первом сете. Иванов впереди»

Иванов выиграл 1-й сет со счетом 7:5

После счета сетов 1:1 Иванов выиграл 3-й сет со счетом 7:6

Иванов выиграл матч со счетом 7:5, 4:6, 7:6, 0:6, 6:2

«Гейм и первый сет выиграл Иванов семь-пять»

«Гейм и третий сет выиграл Иванов семь-шесть. Иванов впереди в матче два-один»

«Гейм, пятый сет и матч выиграл Иванов три-два: семь-пять, четыре-шесть, семь-шесть, ноль-шесть, шесть-два»

Примечание. В командных соревнованиях вместо фамилии игрока объявляется название республики в составе РФ, края, области, автономного образования, города или спортивного общества (ведомства).

§ 31. Объявления при розыгрыше 13-го гейма по системе «тай-брейк»

1. Перед началом 13-го гейма

«Гейм _____
(фамилия победителя
_____. По шести
12 гейма)

В _____ сете. Тай-брейк»

2. После розыгрыша очка:

1) Иванов впереди 1:0 (2:0, 2:1 и т. д.)

«Один-ноль (два-ноль, два-один и т. д.), Иванов»

2) счет равный — 1:1 (2:2 и т. д.)

«По одному (по два и т. д.)»

3) после каждых шести очков Иванов впереди: 6:0 (5:1, 4:2)

«Шесть-ноль (пять-один, четыре-два), Иванов. Смена сторон»

§ 32. Объявление во время перерывов

1. При смене сторон после розыгрыша нечетного гейма:

1) по истечении 60 с

«Время»

2) по истечении 75 с, если игроки еще отдыхают на своих стульях и не сдвинулись с места, чтобы за-

нять исходные позиции для продолжения игры

2. В случае травмы для устранения повреждения: «Пятнадцать секунд»

1) перед началом трехминутного перерыва:

2) по истечении 2 мин «Перерыв три минуты»

3) по истечении перерыва «Осталась одна минута»

3. При смене мячей «Продолжайте игру»

4. При обращении к зрителям «Новые мячи»

для установления тишины:

1) «Прошу соблюдать тишину... (пауза)... спасибо»

2) «Садитесь, пожалуйста... (пауза)... спасибо»

§ 33. Объявления при наложении взысканий

1. «Первое предупреждение Иванову за _____»

(вид нарушения)

2. «Второе предупреждение Иванову за _____»

(вид нарушения)

(засчитывается очко в пользу противника и объявляется счет)

3. «Третье предупреждение и поражение Иванову за _____»

(вид нарушения)

Примечание. Виды нарушений дисциплины или общепринятых норм поведения, за которые объявляются взыскания, приведены в приложении 4.

§ 34. Жесты

Жесты (рис. 4) применяются линейными судьями:

1. После возгласа:

1) «нет» или «аут» рука (правая или левая) отводится в соответствующую сторону на уровне плеча. Пальцы вытянуты и соединены, ладонь обращена в сторону судьи на вышке

2) «сетка» рука полностью поднимается вверх

2. Без возгласа:

1) «верный»

сведенные рядом кисти рук направляются вниз (применяется для подтверждения мяча, приземлившегося на линии или близко от нее внутри площадки)

2) «закрыт»

сведенные рядом кисти рук ладонями внутрь подносятся к груди (означает невозможность отреагировать возгласом или жестом «верный» на мяч, который был закрыт от его взора игроком или по какой-либо другой причине)

Примечание. При любом жесте взгляд должен быть обращен на судью на вышке.



Рис. 4. Жесты на линии

Организация соревнований

ЧАСТЬ VI. ВИДЫ И РАЗРЯДЫ СОРЕВНОВАНИЙ

По видам соревнования делятся на личные, командные и лично-командные.

Каждый из видов может состоять из одиночных (женских и мужских) и парных (женских, мужских и смешанных) разрядов.

К личным относят соревнования, в которых результаты засчитываются каждому участнику отдельно.

К командным относят соревнования между командами, в которых результаты отдельных матчей засчитываются команде в целом.

К лично-командным относят соревнования, в которых результаты засчитываются одновременно отдельным участникам и команде в целом.

ЧАСТЬ VII. СИСТЕМЫ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

Основными системами проведения соревнований по теннису являются олимпийская, усовершенствованная олимпийская и круговая. Применяют также смешанные системы, являющиеся комбинациями основных систем на различных этапах соревнования.

§ 35. Олимпийская система

Олимпийскую систему проведения соревнований применяют только для выявления победителя. После первого же поражения участник выбывает из соревнования. В результате победителем оказывается участник, не проигравший ни одного матча.

Соревнование по олимпийской системе проводят в несколько туров. Число туров зависит от количества участников и может быть определено по табл. 2.

Таблица 2

Количество участников	3—4	5—8	9—16	17—32	33—64
Число туров	2	3	4	5	6

Количество игровых дней, необходимых для проведения соревнования (при условии, что каждый участник играет по одному матчу в день), равно числу туров.

Общее количество матчей при проведении соревнования по олимпийской системе на единицу меньше числа участников.

Определяют число участников в каждом туре соревнования и учитывают результаты этих матчей по специальной таблице соревнования. В качестве примера приведены таблицы соревнования на 16 и 13 участников (табл. 3 и 4). В обоих случаях, согласно табл. 2, соревнование проводится в 4 тура. В таблицах

Таблица 3

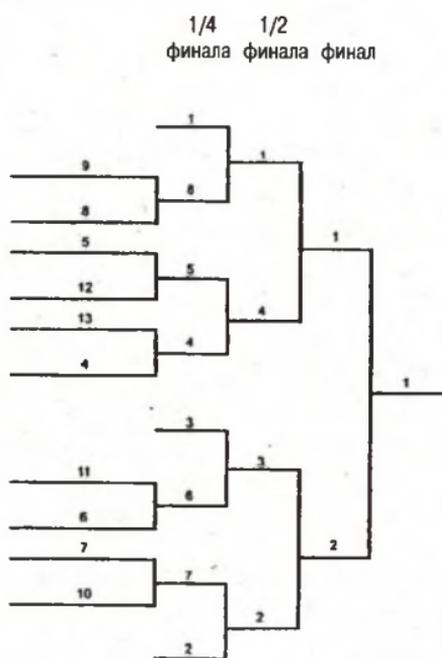
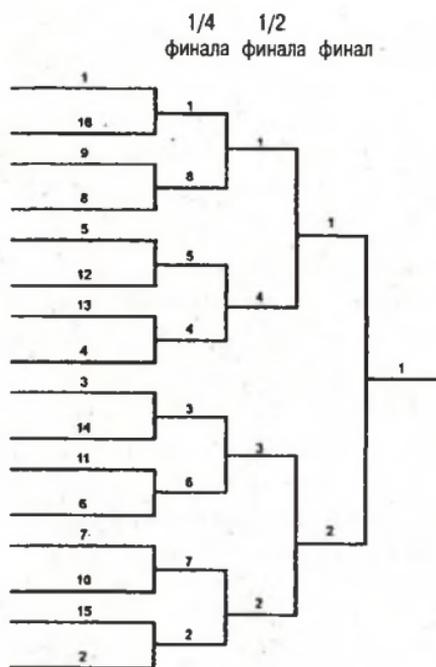
Таблица 4

Таблица на 16 участников

Таблица на 13 участников

1-й тур 2-й тур 3-й тур 4-й тур

1-й тур 2-й тур 3-й тур 4-й тур



соревнования каждому туру соответствует один вертикальный ряд. Каждый такой ряд состоит из горизонтальных строк, в которых указывают фамилии участников соревнования или названия команд.

В каждом туре между собой встречаются участники, фамилии которых расположены в одном ряду на соседних (смежных) строках, соединенных справа вертикальной линией. В первом левом ряду фамилии участников располагаются на соответствующих строках по результатам расстановки (жеребьевки) (см. часть VIII).

Победители в матчах первого тура попадают во второй тур (в таблицах соревнования — в следующий вертикальный ряд), победители в матчах второго тура — в третий и т. д.

Движение победителей по турам показано в табл. 3 и 4 для случая, когда в матчах побеждают участники с меньшими номерами.

Для удобства приведены также часто встречающиеся в практике таблицы соревнования на 24 участника (табл. 5) и на 48 (табл. 6).

Тур, в котором встречаются 8 участников, называется четвертьфиналом, 4 участника — полуфиналом, 2 участника — финалом. Победитель финального матча становится победителем соревнования.

Иногда в соревнованиях, проводимых по олимпийской системе, участникам, проигравшим в первых турах, предоставляется возможность продолжить участие в так называемом утешительном соревновании (например, для проигравших в первом или во втором туре). В таких случаях составляются дополнительные таблицы, в которые фамилии участников попадают из соответствующих мест основной таблицы соревнования. Например, из левого ряда основной таблицы (см. табл. 3) в дополнительную попадают фамилии участников под номерами (в порядке сверху вниз): 16, 9, 12, 13, 14, II, 10, 15.

«Утешительное» соревнование по дополнительной сетке также проводят по олимпийской системе.

§ 36. Усовершенствованная олимпийская система

Усовершенствованную олимпийскую систему применяют при розыгрыше всех мест, где после каждого поражения спортсмен выбывает не из соревнования, а лишь из борьбы за определен-

Таблица 5

Таблица на 24 участника

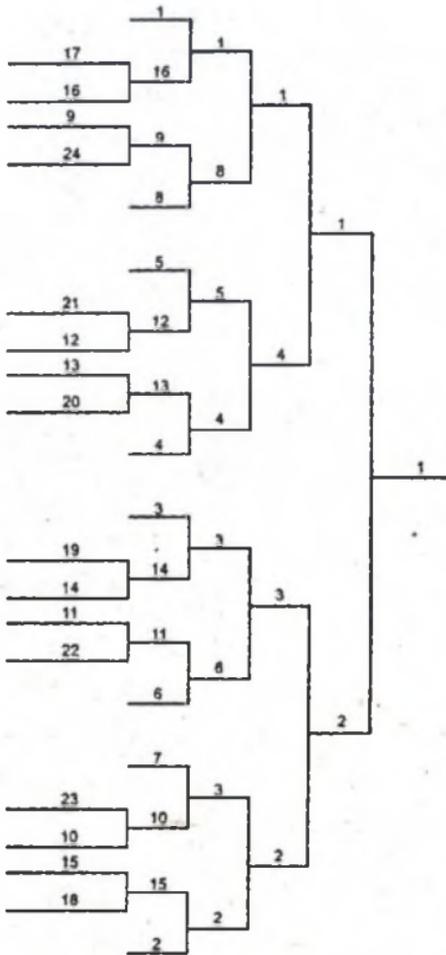
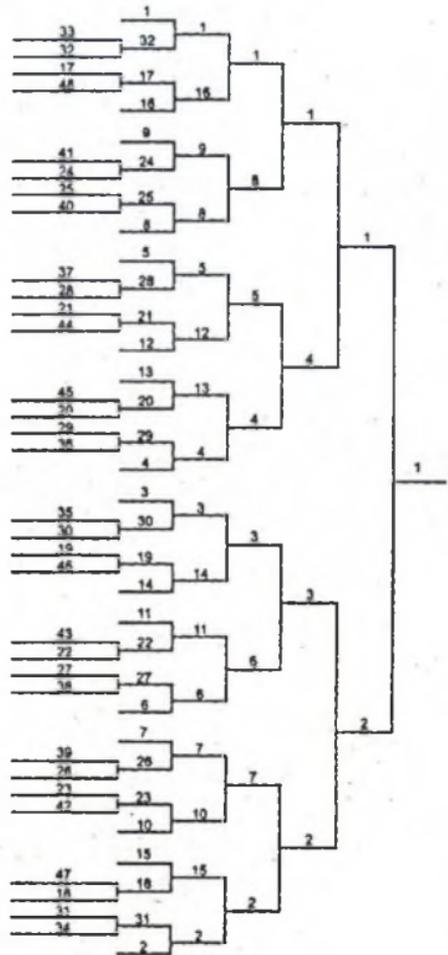


Таблица 6

Таблица на 48 участников



ное место. В результате победителем оказывается участник, не проигравший ни одного матча, а последнее место занимает игрок, не одержавший ни одной победы. Все другие места распределяются между остальными участниками в зависимости от последовательности их побед и поражений.

Соревнование по усовершенствованной олимпийской системе проводится в несколько туров. Число туров и количество игровых дней определяют так же, как и в соревновании по олимпийской

Большой теннис: для всех и для каждого

системе. Общее количество матчей определяется в зависимости от числа участников по табл. 7.

Таблица 7

Определение количества матчей в каждом туре одного разряда соревнования, проводимого по усовершенствованной олимпийской системе, в зависимости от числа участников

Число участников	Всего матчей	В том числе по турам					Число участников	Всего матчей	В том числе по турам					
		1	2	3	4	5			1	2	3	4	5	6
4	4	2	2	—	—	—	33	81	1	16	16	16	16	16
5	5	1	2	2	—	—	34	83	2	17	16	16	16	16
6	7	2	3	2	—	—	35	85	3	17	17	16	16	16
7	9	3	3	3	—	—	36	88	4	18	18	16	16	16
8	12	4	4	4	—	—	37	90	5	18	18	16	16	16
9	13	1	4	4	4	—	38	93	6	19	18	16	16	16
10	15	2	5	4	4	—	39	96	7	19	19	16	16	16
11	17	3	5	5	4	—	40	100	8	20	20	16	16	16
12	20	4	6	6	4	—	41	102	9	20	20	17	17	16
13	22	5	6	6	5	—	42	105	10	21	20	18	18	16
14	25	6	7	6	6	—	43	108	11	21	21	19	19	16
15	28	7	7	7	7	—	44	112	12	22	22	20	20	16
16	32	8	8	8	8	—	45	115	13	22	22	21	21	16
17	33	1	8	8	8	8	46	119	14	23	22	22	22	16
18	35	2	9	8	8	8	47	123	15	23	23	23	23	16
19	37	3	9	9	8	8	48	128	16	24	24	24	24	16
20	40	4	10	10	8	8	49	130	17	24	24	24	24	17
21	42	5	10	10	9	8	50	133	18	25	24	24	24	18
22	45	6	11	10	10	8	51	136	19	25	25	24	24	19
23	48	7	11	11	11	8	52	140	20	26	26	24	24	20
24	52	8	12	12	12	8	53	143	21	26	26	25	24	21
25	54	9	12	12	12	9	54	147	22	27	26	26	24	22
26	57	10	13	12	12	10	55	151	23	27	27	27	24	23
27	60	11	13	13	12	11	56	156	24	28	28	28	24	24
28	64	12	14	14	12	12	57	159	25	28	28	28	25	25
29	67	13	14	14	13	13	58	163	26	29	28	28	26	26
30	71	14	15	14	14	14	59	167	27	29	29	28	27	27
31	75	15	15	15	15	15	60	172	28	30	30	28	28	28
32	80	16	16	16	16	16	61	176	29	30	30	29	29	29
							62	181	30	31	30	30	30	30
							63	186	31	31	31	31	31	31
							64	192	32	32	32	32	32	32

Определение пар участников в каждом туре соревнования и учет результатов этих матчей ведутся по таблице соревнования, состоящей из основной и дополнительной таблиц. Основная таблица ничем не отличается от таблицы соревнования, проводимого по олимпийской системе. В дополнительные таблицы фамилия участника попадает из основной после первого же поражения игрока в зависимости от того, в каком туре он проиграл. В каждом туре, начиная со второго, встречаются участники, имеющие одинаковые последовательности побед и поражений в предыдущих турах соревнования.

В табл. 8 приведены основная и дополнительная таблицы соревнования на 64 участника. Эту таблицу можно рассматривать как исходную для построения таблиц соревнования с любым меньшим числом участников. В качестве примера рассматривается составление основной и дополнительных таблиц на 29 участников.

В соответствии с табл. 2 при таком количестве участников соревнование проводится в 5 туров. Для составления основной таблицы соревнования на 29 участников нужно из исходной таблицы на 32 участника (см. табл. 8) исключить во втором вертикальном ряду строки с номерами, большими чем 29 (30, 31, 32), а также строки, смежные с ними (3, 2, 1). Участники, получившие в результате расстановки (жеребьевки) номера 1, 2 и 3, начнут соревнования сразу со второго тура.

Дополнительными таблицами соревнования будут таблицы с номерами строк с 3-й по 29-ю включительно, выделенных в табл. 8 жирными линиями.

Количество игровых дней, необходимых для проведения соревнования среди 29 участников по усовершенствованной олимпийской системе (при условии, что каждый участник играет по одному матчу в день), равно 5. Всего должно быть сыграно 67 матчей (см. табл. 7).

Примечание. Кроме представленной системы выявления победителя соревнований могут применяться и другие разновидности олимпийской системы.

§ 37. Круговая система

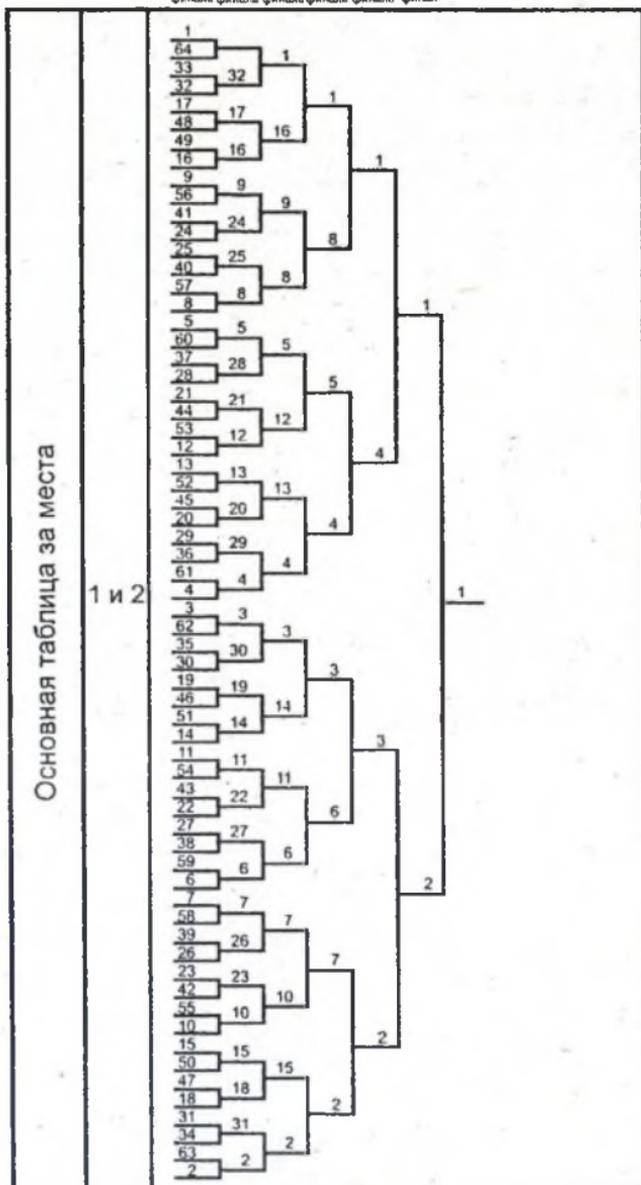
Круговая система предусматривает розыгрыш всех мест при проведении матчей между всеми участниками соревнования.

Большой теннис: для всех и для каждого

Таблица 8

Количество участников	Туры					
3-4					1	2
6-8				1	2	3
9-16			1	2	3	4
17-32		1	2	3	4	5
33-64	1	2	3	4	5	6

1/32 1/16 1/8 1/4 1/2
 финал финала финала финала финал



Количество участников	Туры					
					1	2
3-4					1	2
6-8				1	2	3
9-16			1	2	3	4
17-32		1	2	3	4	5
33-64	1	2	3	4	5	6

Дополнительные таблицы за места	3 и 4	
	5 и 6	
	7 и 8	
	9 и 10	
	11 и 12	
	13 и 14	
	15 и 16	
	17 и 18	
	19 и 20	
	21 и 22	

Большой теннис: для всех и для каждого

Продолжение табл. 8

Количество участников	Туры					
				3	4	5
17-32				3	4	5
33-64		2	3	4	5	6

Основная таблица за места	23 и 24					24 23	23
	25 и 26				32 25 28 29 30 27 26 31	25 28 27 26	26
	27 и 28					28 27	27
	29 и 30				32 29 30 31	29 30	29
	31 и 32					32 31	31
	33 и 34		64 33 48 49 56 41 40 57 60 37 44 53 52 45 36 61 62 35 46 51 54 43 38 59 58 39 42 55 50 47 34 63	33 48 41 40 37 44 45 36 35 46 48 43 38 39 42 47 34	33 40 37 36 35 35 38 39 39 34 34	33 36 36 35 35 34 34	33 33 34
	35 и 36					36 35	35

Количество участников	Группы					
	2	3	4	5	6	
33-41						
37 и 38				40 37	37	37
				38	38	
36 и 40				40	38	38
				48	41	
				41	41	
41 и 42				44	44	41
				45	43	
				43	42	41
				42	42	
				41	41	
43 и 44				44	43	43
				41	43	
45 и 46				48	45	45
				45	46	
				47	46	
47 и 48				46	46	47
				47	47	
49 и 50				64	49	
				48	49	
				59	58	
				60	51	
				58	51	
				57	52	
				61	51	
				52	51	
				54	54	
				53	54	
				55	55	
				50	50	
				61	50	
51 и 52				52	51	51
				51	51	
53 и 54				56	53	53
				53	54	
				54	54	
55 и 56				56	56	56
				54	57	
				57	57	
57 и 58				60	60	57
				61	59	
				62	59	
				58	59	
				63	59	
59 и 60				60	59	59
				58	59	
61 и 62				64	61	61
				62	62	
				61	62	
63 и 64				64	63	63
				63	63	

Дополнительные таблицы за места

Места, занятые участниками, определяют по количеству набранных очков. За выигранный матч (личный или командный) начисляют одно очко, за проигранный — ноль. В случае неявки участника на матч или отказа от него ему засчитывается поражение (без указания счета). Если участник сыграл менее половины предусмотренных таблицей соревнования матчей, все его результаты аннулируются (только для определения места в таблице, но не для учета в классификации).

Победителем считается участник, набравший наибольшее количество очков. При равенстве очков у двух участников (в личном или командном соревновании) преимущество получает победитель матча между ними.

При равенстве очков у трех или более участников в личном соревновании преимущество получает участник по следующим последовательно применяемым показателям:

- по количеству набранных очков
 - по лучшей разности выигранных и проигранных сетов
 - по лучшей разности выигранных и проигранных геймов
- } в матчах между ними
- по лучшей разности выигранных и проигранных сетов
 - по лучшей разности выигранных и проигранных геймов
 - по жребию
- } во всех матчах

При равенстве очков у трех или более участников в командном соревновании преимущество получает команда по следующим последовательно применяемым показателям:

- по количеству набранных очков
 - по лучшей разности выигранных и проигранных одиночных и парных матчей
 - по лучшей разности выигранных и проигранных сетов
 - по лучшей разности выигранных и проигранных геймов
- } в командных встречах между ними

- | | | |
|---|---|----------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> — по лучшей разности выигранных и проигранных сетов — по лучшей разности выигранных и проигранных геймов | } | во всех командных встречах |
|---|---|----------------------------|

В качестве примера оформления результатов личного соревнования приведена таблица на 6 участников (табл. 9).

Очередность матчей по турам определяют по специальным таблицам, примеры которых для разного количества участников приведены в табл. 10. В этих таблицах указывают, какие номера встречаются друг с другом в каждом туре соревнования (они расположены в колонках таблиц против друга). При четном числе участников в таблице учитывают номера, стоящие в скобках. При нечетном числе участников номер, расположенный на одной строке против номера, стоящего в скобках, в соответствующем туре свободен от игры.

Количество игровых дней, необходимых для проведения соревнования по круговой системе (при условии, что каждый участник проводит не более одного матча в день), на единицу меньше числа участников, если оно четное, и равно числу участников, если оно нечетное.

Общее количество матчей в соревновании, проводимом по круговой системе, равно $\frac{n(n-1)}{2}$, где n — число участников соревнования.

§ 38. Смешанные системы

Смешанные системы представляют собой различные комбинации круговой, олимпийской и усовершенствованной олимпийской систем, каждая из которых может применяться на различных этапах соревнования. Наибольшее распространение получили смешанные системы, предусматривающие на первом (предварительном) этапе соревнования проведение матчей по круговой системе в группах, а на втором (финальном) — по усовершенствованной олимпийской либо по круговой между участниками, занявшими одинаковые места в группах. Число групп и число участников от каждой группы, участвующих в финальной части

Наименование соревнования _____

Таблица на 6 участников

№ п/п	Фамилия, И. О.	Год рождения	Спортивное звание, разряд	Номер по классификации (рейтинг)	Спортивная организация	1	2	3	4	5	6	Очки	Место
1						X	$\frac{1}{6/27/6}$	$\frac{1}{6/47/5}$	0	$\frac{1}{7/56/3}$	$\frac{1}{7/55/76/2}$	4	I
2						0	X	0	$\frac{6/16/2}{1}$	0	0	1	VI
3						0	$\frac{1}{6/26/3}$	X	$\frac{1}{6/46/1}$	$\frac{1}{6/47/5}$	$\frac{1}{6/16/1}$	4	II
4						$\frac{1}{6/36/3}$	0	0	X	$\frac{1}{6/34/66/2}$	0	2	V
5						0	$\frac{1}{6/36/3}$	0	0	X	$\frac{1}{6/36/4}$	2	III
5						0	$\frac{1}{6/46/1}$	0	$\frac{1}{6/06/2}$	0	X	2	IV

Примечания: 1. Номер по классификации и разряд по действующей классификации.

2. Для не имеющих разрядов имя и отчество указать полностью.

Старший судья _____

Судейская категория _____

Таблица очередности встреч по турам

Туры								
1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	7-й	8-й	9-й
<i>Для 5-6 участников</i>								
1-(6)	1-5	1-4	1-3	1-2				
2-5	(6)-4	5-3	4-2	3-(6)				
3-4	2-3	(6)-2	5-(6)	4-5				
<i>Для 7-8 участников</i>								
1-(8)	1-7	1-6	1-5	1-4	1-3	1-2		
2-7	(8)-6	7-5	6-4	5-3	4-2	3-(8)		
3-6	2-5	(8)-4	7-3	6-2	5-(8)	4-7		
4-5	3-4	2-3	(8)-2	7-(8)	6-7	5-6		
<i>Для 9-10 участников</i>								
1-(10)	1-9	1-8	1-7	1-6	1-5	1-4	1-3	1-2
2-9	(10)-8	9-7	8-6	7-5	6-4	5-3	4-2	3-(10)
3-8	2-7	(10)-6	9-5	8-4	7-3	6-2	5-(10)	4-9
4-7	3-6	2-5	(10)-4	9-3	8-2	7-(10)	6-9	5-8
5-6	4-5	3-4	2-3	(10)-2	9-(10)	8-9	7-8	6-7

соревнования, должно быть указано в положении о данном соревновании.

Если групп всего две, то на финальном этапе соревнования могут проводиться так называемые стыковые матчи между участниками, занявшими одинаковые места в группах. Победители в группах на первом этапе соревнования встречаются между собой за 1—2-е места, занявшие 2-е места в группах — за 3—4-е места и т. д.

Группы могут формироваться по схеме «Змейка» (табл. 11). Число рядов в таблице равно числу формируемых групп, число строк — числу участников в каждой группе.

Таблица 11

Формирование 4 групп по схеме «Змейка»

Группа I	Группа II	Группа III	Группа IV
1 ----->	2 ----->	3 ----->	4
8 <-----	7 <-----	6 <-----	5
9 ----->	10 ----->	11 ----->	12
16 <-----	15 <-----	14 <-----	13
17 ----->	18 ----->	19 ----->	20
24 <-----	23 <-----	22 <-----	21
и т. д.			

ЧАСТЬ VIII. РАССТАНОВКА УЧАСТНИКОВ В ТАБЛИЦЕ СОРЕВНОВАНИЙ

§ 39. Основные требования к расстановке участников

Первоначальная расстановка участников в таблице соревнования осуществляется с целью создания условий для более объективного распределения мест между участниками при различном уровне спортивного мастерства игроков (или команд). Для это-

го расстановка участников в таблице соревнования должна отвечать следующим основным требованиям:

1. При любой системе проведения участники соревнования, определенные классификацией как сильнейшие, не должны встречаться друг с другом в первых турах.

2. Участники, силы которых перед соревнованием расцениваются как примерно равные, должны иметь одинаковые возможности быть включенными в таблицу соревнования на любое из мест, отведенных для данной группы участников.

Для соблюдения этих требований расстановку проводят в два этапа: сначала составляют список участников (отдельно для каждого разряда соревнования), упорядоченный по силам классификацией или определенный жребием (упорядоченный список), затем участников включают в таблицу соревнования на места, соответствующие их порядковым номерам в упорядоченном списке (см. табл. 3, 4, 5, 6, 8, 9).

§ 40. Составление упорядоченного списка участников личного соревнования

Порядковый номер участника в упорядоченном списке участников личного соревнования определяют на основании:

- действующей на день начала соревнования классификации (республиканской, городской);
- спортивного разряда участника (I, II, III).

Сильнейший участник получает № 1, следующий за ним по силе — № 2 и т. д. Номер участника определяется его местом в классификации с учетом требований «Положения о классификации теннисистов». Если участник не числится в действующей классификации, его номер зависит от спортивного разряда. Если группа участников имеет один и тот же спортивный разряд или не имеет его вовсе, то номер каждого участника из этой группы определяется жребием.

Положением о соревновании в таблице может быть предусмотрена расстановка по силам (рассеивание) только нескольких сильнейших участников. Рассеиваемые участники получают первые номера в упорядоченном списке в соответствии с данными о соотношении сил этих участников. Остальные участники получают номера по жребию.

Пример. В мужском одиночном соревновании участвуют 16 игроков. Два игрока имеют в классификации № 14 и 21, остальных

нет в классификации, из них пять игроков имеют I разряд, семь — II разряд и еще двое — III разряд. При составлении упорядоченного списка участники получают следующие номера:

№ 1 — игрок, имеющий по классификации № 14;

№ 2 — игрок, имеющий по классификации № 21;

остальные номера распределяются по жребью:

№ 3—7 — между игроками I разряда;

№ 8—14 — между игроками II разряда;

№ 15 и 16 — между игроками III разряда.

§ 41. Составление упорядоченного списка участников командного соревнования

Порядковый номер команды в упорядоченном списке участников командного соревнования определяется в соответствии с положением о соревновании.

ЧАСТЬ IX.

ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЯ

§ 42. Расписание

Встречи проводят по предварительно составленному и утвержденному главным судьей соревнования расписанию, в котором должны быть учтены следующие основные положения:

1. В течение дня допускается проведение не более трех встреч для каждого участника, в том числе не более двух одиночных.

Сверх этого могут доигрываться матчи, прерванные накануне. Одиночные встречи рекомендуется проводить первыми.

2. Матчи из трех сетов должны начинаться не позднее чем за 1 ч, а встречи из пяти сетов — не позднее чем за 1 ч 30 мин до установленного времени ежедневного окончания игр.

§ 43. Перерыв между матчами

Игрок, участвующий в течение дня в нескольких матчах, имеет право на перерывы следующей продолжительностью:

	на открытом воздухе	в закрытом помещении
1) между одиночными матчами:		
а) если он играл менее 1 часа	0,5 ч	0,5 ч
б) если он играл от 1 часа до 1 1/2 часов	1 ч	3/4 ч
в) если он играл более 1 1/2 часов	1,5 ч	1 ч
2) между одиночным и парным матчем		0,5 ч
3) между парными матчами		1/4 ч

§ 44. Время ежедневного окончания игр

В соревнованиях на открытом воздухе главной судейской коллегией до начала игр устанавливается время ежедневного окончания игр.

Встречи, не законченные к установленному времени из-за наступления темноты, могут быть отложены по распоряжению главного судьи, однако это может быть сделано только после четного количества сыгранных в сете геймов.

§ 45. Количество мячей в матче

Каждый матч из трех сетов проводится не менее чем тремя мячами. В матче из пяти сетов после трех сыгранных сетов мячи заменяют новыми.

Примечания.

1. Положением о соревновании может предусматриваться смена мячей после какого-либо определенного числа сыгранных геймов.

2. Если обнаружится неправильная очередность смены мячей, то необходимая очередность восстанавливается, когда игрок (или пара), чья очередь подавать новыми мячами, должен (должна) будет подавать в следующий раз.

ЧАСТЬ X. ПОЛОЖЕНИЕ О СОРЕВНОВАНИИ

§ 46. Утверждение и рассылка положения

Каждое соревнование проводится на основании положения, утвержденного соответствующей федерацией тенниса (спортивной организацией).

Положение о соревновании рассылают всем заинтересованным организациям не позднее чем за три месяца до его начала.

Изменение в положение имеет право вносить только утвердившая его инстанция. Для изменения положения в исключительных случаях в ходе соревнования необходимо официальное (письменное) разрешение соответствующей федерации тенниса (спортивной организации).

§ 47. Положение о личном соревновании

В положении о личном соревновании указываются:

- цели и задачи соревнования;
- место (город, площадки) и сроки проведения соревнования, день приезда и отъезда иногородних участников и судей;
- организация, обеспечивающая общее руководство соревнованием (назначение главной судейской коллегии, финансирование и т. п.);
- организация, отвечающая за подготовку мест соревнования, мячи, прием, размещение, питание, обратную отправку участников и судей, транспорт;
- вид и разряды соревнования, условия их розыгрыша;
- состав участников и условия их допуска;
- система проведения соревнования;
- по какой действующей классификации определяется место спортсмена в таблице соревнования;
- условия первоначальной расстановки (жеребьевки) участников соревнования (сколько участников «рассеивают»);
- порядок проведения соревнования (из скольких сетов проводятся встречи, условия розыгрыша сета, применяется ли перерыв между сетами, какими мячами проводятся игры,

порядок смены мячей в ходе встречи, наличие отборочно-го или предварительного этапа, сдача нормативов по общефизической подготовке и др.);

- виды награждения участников (медали, призы, грамоты, жетоны и т. п.);
- порядок и сроки подачи заявок.

§ 48. Положение о командном и лично-командном соревновании

1. В положении о командном соревновании помимо вопросов, перечисленных в § 47, указывают:

- сроки и условия жеребьевки, систему подсчета очков команд для определения их силы;
- состав команды (количество основных и запасных игроков и тренеров) и порядок следования номеров игроков команды в случае выбытия одного из них (в отсутствие запасных);
- количество одиночных и парных матчей;
- условия замены старших возрастов младшими.

2. Положением о лично-командном соревновании предусматривается также число зачетных участников и порядок начисления очков командам по личным результатам ее игроков.

ЧАСТЬ XI. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ КОМИТЕТ

Для подготовки соревнования соответствующая федерация тенниса (спортивная организация) создает организационный комитет. В его состав в качестве заместителя председателя входит главный судья соревнования. Членами оргкомитета могут быть также представители федерации (спортивной организации), спонсоров, стадиона, прессы, радио, телевидения, предприятий, отвечающих за питание, транспорт и связь.

В обязанности оргкомитета входит организация своевременной подготовки к соревнованию:

- площадок;
- оформления стадиона и мест для зрителей;
- аппарата медицинского обслуживания участников;
- вспомогательной группы (машинистки, художник и др.);

- персонала, подающего мячи;
- комнат для участников и судейского персонала, душевых, комнат отдыха;
- средств внутренней информации (телефон, радио, средства множительной техники) и связи (телетайп, междугородный телефон);
- призов, грамот, сувениров;
- афиш, программ, билетов участников, пригласительных билетов;
- связи с органами массовой информации (пресса, радио, телевидение);
- мест для размещения приезжающих участников и судей;
- питания участников и судей, а также буфетов для зрителей;
- встреч и размещения участников и их культурного обслуживания.

ЧАСТЬ XII. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЯ

§ 49. Возрастные группы

Участников соревнований делят на следующие возрастные группы:

- мальчики и девочки 12 лет и моложе;
- мальчики и девочки 14 лет и моложе;
- юноши и девушки 16 лет и моложе;
- юноши и девушки 17—18 лет;
- взрослые (19 лет и старше).

Возраст участника определяется годом рождения (независимо от месяца) по паспорту или метрическому свидетельству.

§ 50. Допуск участников к соревнованию

К участию в соревновании допускают спортсменов, заявленных спортивной организацией и имеющих разрешение врача. К личным соревнованиям могут допускаться спортсмены по личной заявке. Форма заявки приведена в регламенте РТТ. Участники в возрасте 16 лет и моложе могут допускаться к соревнованиям старших возрастных групп, причем все правила, указанные в

положении о соревновании для этих старших возрастов, должны неукоснительно соблюдаться.

§ 51. Права и обязанности участников

1. Участник имеет право:

а) в ходе матча:

- обращаться к судье на вышке за разъяснениями или с просьбой;
- просить вызова главного судьи (или лица, его замещающего) при неблагоприятных условиях проведения матча, не прерывая при этом игры до его прихода, либо в случае неверного применения или толкования правил игры судьей на вышке (см. примечание к § 27), не начиная при этом розыгрыша следующего очка;
- просить замены пришедших в негодность мячей;
- получать советы и указания от тренера или капитана во время перерыва при смене сторон в матче командного соревнования;

б) после матча:

- в течение дня подать протест (в письменной форме) по поводу действий судейского аппарата.

Примечание. При наличии представителя, тренера или капитана команды протесты подают только через них;

в) продолжить соревнование после поражения, засчитанного ему в связи с невозможностью закончить матч из-за травмы, утомления, судороги и т. п.

2. Участник не имеет права:

- пытаться влиять на решения судей или оспаривать их;
- получать советы и указания от кого-либо в матче личного или лично-командного соревнования;
- прерывать матч или покидать площадку до его окончания без разрешения судьи на вышке.

3. Участник обязан:

- знать и выполнять правила игры и положение о данном соревновании;
- быть готовым к проведению матча в указанное в расписании время;
- не нарушать дисциплину и общепринятые нормы поведения как на площадке, так и вне ее;

- по окончании матча поблагодарить соперника и судью на вышке.

Примечания.

1. Участнику, не явившемуся для проведения встречи в течение 5 мин после вызова или указанного в расписании времени, засчитывается поражение.

2. Неявка на встречу, а также отказ от начатого матча или дальнейшего участия в соревновании по неуважительной причине влекут за собой снятие игрока с данного или со всех разрядов соревнования и применение санкций.

3. Если вводится в действие установленная система санкций, судья на вышке должен применять наказание в соответствии с этой системой.

4. За нарушение дисциплины или общепринятых норм поведения на площадке на участника налагаются взыскания (см. приложение 4).

§ 52. Костюм участника

К соревнованиям допускают участников, имеющих опрятный спортивный костюм светлых тонов и обувь без каблуков.

Примечание. При холодной погоде с разрешения главного судьи допускается выступление участников в тренировочных костюмах.

ЧАСТЬ XIII.

ПРЕДСТАВИТЕЛИ, ТРЕНЕРЫ И КАПИТАНЫ КОМАНД

1. Каждая команда должна иметь представителя (тренера) и капитана. Представитель является ответственным руководителем команды. В его компетенцию входят все вопросы, связанные с участием команды в данном соревновании. Капитан выделяется из состава команды, которой он руководит во время встреч. В отсутствие представителя команды капитан выполняет все его функции. Число представителей и тренеров определяется положением о соревновании.

2. Представитель (тренер) и капитан команды несут ответственность за выполнение игроками правил и за их дисциплину в период проведения соревнования (на площадке и вне ее).

3. Представитель (тренер, капитан) участвует в жеребьевке, присутствует на совещаниях судейской коллегии, если они про-

водятся совместно с представителями, с правом совещательного голоса.

4. Представителю (тренеру, капитану) запрещается вмешиваться в решения судей.

Все протесты представитель (тренер, капитан) подает в судейскую коллегию в письменной форме немедленно по окончании встречи.

5. Представитель (тренер, капитан) во время соревнования должен находиться на месте, специально отведенном для представителей команд; он обязан немедленно являться в судейскую коллегию по вызову.

6. Представитель (тренер, капитан) может давать советы и указания своему игроку в ходе командной встречи только во время перерыва при смене сторон по окончании гейма, но не тогда, когда он меняется сторонами во время розыгрыша по системе «тай-брейк», находясь на специально отведенном месте около судейской вышки. В личных и лично-командных соревнованиях делать это не разрешается.

7. Если положением оговорены запасные игроки, то заявка на состав команды на следующий игровой день подается представителем (тренером, капитаном) в секретариат не позднее времени окончания текущего игрового дня.

8. Представитель (тренер, капитан) подписывает протоколы командных встреч и получает необходимую документацию по окончании соревнования.

ЧАСТЬ XIV. СУДЕЙСКИЙ И ОБСЛУЖИВАЮЩИЙ АППАРАТ СОРЕВНОВАНИЯ

§ 53. Состав судейского аппарата

1. Для проведения соревнования создается судейский аппарат, в состав которого входят: главный судья соревнования, заместители главного судьи, главный секретарь, старшие судьи, судьи на вышке, у сетки, на линиях, судья-информатор, члены просмотрной комиссии.

2. Главный судья соревнования, его заместители и главный секретарь образуют главную судейскую коллегию, персональный состав которой утверждает организация, проводящая данное со-

ревнование, по представлению соответствующей коллегии судей по теннису.

Численный состав судейской коллегии устанавливается в зависимости от масштаба соревнования, числа участников и площадок.

3. На отдельные соревнования может назначаться судья-инспектор.

§ 54. Главный судья

Главный судья отвечает за проведение всего соревнования в соответствии с правилами и утвержденным положением.

1. В функции главного судьи входят:

- а) контроль подготовки мест соревнования и оборудования к началу состязаний;
- б) комплектование судейской коллегии и распределение обязанностей между судьями, проведение семинара судей перед началом соревнования;
- в) проведение расстановки (жеребьевки) участников, утверждение расписания встреч и времени их ежедневного начала и окончания;
- г) руководство работой судейской коллегии и решение всех вопросов, связанных с ходом соревнования (включая контроль за размещением и питанием участников и судей);
- д) составление регламента проведения матчей;
- е) составление списка лиц, имеющих право находиться возле площадок во время встреч (фотокорреспонденты, кино- и телеоператоры);
- ж) организация парада открытия и закрытия соревнования, награждения участников, тренеров, судей и обслуживающего персонала;
- з) разбор протестов на заседаниях главной судейской коллегии в дни их подачи;
- и) утверждение результатов и подведение итогов соревнования, а также представление их в виде отчета в организацию, проводящую соревнование, в соответствующую коллегию судей и в классификационную комиссию.

Примечание. Перечень вопросов, которые должны быть отражены в отчете главного судьи, и расчет рассылки необходимых документов приведены в приложении 7.

2. Главный судья имеет право:

- а) снять с соревнования команды или отдельных участников, нарушивших правила соревнования, общепринятые нормы поведения и требования, предъявляемые к спортсменам;
- б) отстранить в процессе встречи судей, не справляющихся со своими обязанностями;
- в) отменить решение судьи, если им было допущено неверное применение правил (см. примечание к § 27);
- г) вмешаться в ход встречи, если судья на вышке не реагирует на нарушение участником дисциплины или общепринятых норм поведения, и наложить на участника взыскание в соответствии с п. 1 приложения 4;
- д) отменить, отложить или перенести соревнование в помещении (на площадки с любым покрытием) из-за неподготовленности мест проведения, неблагоприятных метеорологических условий или по другим причинам;
- е) внести изменения в расписание встреч, назначение судьи, если в этом возникнет необходимость.

3. Распоряжения главного судьи обязательны для всех участников соревнования, судей, представителей команд и тренеров, а также обслуживающего персонала.

§ 55. Заместители главного судьи

Заместители главного судьи могут выполнять следующие обязанности:

- участвовать в работе мандатной комиссии;
- составлять расписание встреч;
- организовывать судейскую работу и ее учет;
- организовывать информационную службу;
- проводить парад открытия и закрытия соревнования, награждение участников, тренеров, судей и обслуживающего персонала.

Во время отсутствия главного судьи один из заместителей выполняет его функции, пользуясь всеми правами главного судьи.

§ 56. Главный секретарь

Главный секретарь руководит работой секретариата, куда могут входить машинистка, художник и другие лица, помогающие его работе.

1. В период подготовки соревнования главный секретарь:
 - а) знакомится с положением о проводимом соревновании;
 - б) заказывает и обеспечивает получение в необходимом количестве:
 - канцелярских принадлежностей;
 - бланков протоколов судьи на вышке, технических отчетов старшего судьи, протоколов командной встречи, таблиц соревнования;
 - медалей и грамот (свидетельств, дипломов) для награждения;
 - значков для участников и судей;
 - программ и билетов участников;
 - в) изготавливает (с помощью художника) демонстрационные протоколы командных встреч и таблицы соревнования в соответствии с правилами и положением о соревновании, планки с фамилиями участников, цифровые указатели;
 - г) договаривается об организации печатания и размножения материалов.
2. Перед началом соревнования главный секретарь:
 - а) в отсутствие мандатной комиссии принимает и проверяет заявки на участие в соревновании;
 - б) составляет в соответствии с заявками и публикует полные списки участников соревнования;
 - в) раздает программы и билеты участникам и судьям, обеспечивает старших судей необходимой документацией;
 - г) протоколирует первые заседания главной судейской коллегии, оформляет результаты расстановки (жеребьевки) участников и расписание встреч первого дня соревнования;
 - д) заполняет (с помощью художника) демонстрационные таблицы в соответствии с проведенной расстановкой (жеребьевкой).
3. Во время проведения соревнования главный секретарь:
 - а) готовит протоколы старшего судьи и судей на вышке в соответствии с расписанием на следующий день;
 - б) ведет оперативный учет результатов после окончания каждой встречи и немедленно передает их для заполнения демонстрационных таблиц;
 - в) проверяет отчеты старших судей;

- г) ежедневно размножает и вывешивает расписание следующего дня в местах проведения соревнования и проживания участников;
 - д) ведет протоколы заседаний главной судейской коллегии и публикует их и распоряжения главного судьи;
 - е) принимает протесты, докладывая о них немедленно главному судье, и после принятия решений по ним главной судейской коллегией контролирует их выполнение;
 - ж) обеспечивает необходимыми сведениями прессу, радио и телевидение, а также судью-информатора.
4. К моменту окончания соревнования главный секретарь:
- а) готовит протокол награждения, заполняет грамоты, свидетельства для награждения участников, тренеров, судей и обслуживающего персонала;
 - б) готовит материалы для отчета главного судьи;
 - в) размножает таблицы результатов соревнования и в командном соревновании готовит папки для представителей команд, в которые вкладывает:
 - список участников;
 - итоговые таблицы соревнования;
 - протоколы встреч данной команды с соперниками, подписанные старшим судьей и заверенные представителями (капитанами) команд;
 - материалы с решениями главной судейской коллегии по конфликтным вопросам, касающимся данной команды.

§ 57. Старший судья

Старший судья отвечает за проведение матчей на определенных площадках в соответствии с утвержденным расписанием. Его рабочее место должно обеспечивать наилучший обзор площадок.

1. Ежедневно до начала игр старший судья:

- получает в секретариате бланк отчета старшего судьи, личного (форма 8) или командного (форма 7) соревнования и протоколы судьи на вышке (форма 10), заполненные фамилиями участников и номерами предстоящих матчей;
- получает необходимое для данного игрового дня количество мячей;
- отмечает готовность явившихся согласно расписанию участников и судей;

- распределяет матчи по площадкам;
- распределяет судей на вышке и на линии и записывает их фамилии в протокол судьи на вышке.

2. Перед каждым матчем старший судья:

- выдает судье на вышке протокол с указанием номера площадки, мячи, планки (если на площадках отсутствует электротабло) с фамилиями участников (в личных соревнованиях) или названиями команд (в командных соревнованиях) и проверяет наличие у него часов с секундным указателем (секундомера);
- объявляет сам или через судью-информатора о начинающейся встрече (кто играет и на какой площадке);
- отмечает в отчете время начала матча, номер площадки, количество выданных мячей и записывает фамилии судей.

3. В течение игрового дня старший судья:

- ведет отчет старшего судьи, записывая результат каждого матча;
- после окончания каждого матча проверяет и утверждает протокол судьи на вышке;
- следит, чтобы перерыв между матчами на каждой площадке был минимальным;
- ведет учет расхода мячей;
- ведет учет работы выделенных в его распоряжение судей;
- оперативно передает в секретариат результаты сыгранных матчей вместе с протоколами судьи на вышке.

4. После окончания каждой командной встречи старший судья сдает в секретариат итоговый протокол, подписанный капитанами (или представителями) команд.

5. После ежедневного окончания игр сдает в секретариат подписанный отчет старшего судьи личного соревнования.

6. После окончания соревнования передает главному судье (его заместителю) фактические данные о работе судей на вышке и на линии.

7. В отсутствие главного судьи и его заместителей пользуется всеми правами главного судьи.

§ 58. Судья на вышке

Судья на вышке руководит проведением отдельного матча. Он располагается на вышке около одного из сеточных столбов. У

каждого судьи должны быть часы с секундным указателем (секундомер).

1. До начала матча судья на вышке:

- получает у старшего судьи протокол с фамилиями участников и судей на линии, где указаны номер матча и номер площадки, а также мячи и планки с фамилиями участников или названиями команд;
- распределяет по местам выделенных в его распоряжение членов судейской бригады;
- организует развешивание планок в удобном для обозрения месте;
- проверяет состояние площадки и высоту сетки (то же самое делает и после окончания сета во время смены сторон, а также после длительного перерыва в игре и в случае изменений высоты сетки);
- знакомится с участниками, проверяет соблюдение необходимых требований к спортивному костюму и проводит жеребьевку для выбора ими стороны площадки, подачи приема подачи;
- делает объявления о разминке и представляет участников матча;
- объявляет о начале матча.

2. Во время матча судья на вышке:

- следит за соблюдением участниками правил игры, своевременно фиксируя и объявляя громко и четко ошибки, нарушения правил, дисциплины или общепринятых норм ведения и счет в соответствии с судейской терминологией;
- следит, чтобы перед началом подачи с площадки и забегов были убраны мячи и посторонние предметы, которые могли бы помешать игрокам во время розыгрыша очка;
- определяет помехи и дает команду на переигрывание очка;
- следит за соблюдением участниками установленной продолжительности перерывов, не допуская умышленного затягивания;
- ведет в протоколе запись счета и нарушений.

Примечание. Демонстрация счета зрителям осуществляется судьей-информатором на электротабло или судьей на вышке на специальном приспособлении, смонтированном на вышке.

3. После окончания матча судья на вышке подписывает заполненный протокол и немедленно сдает его старшему судье.

4. Решение судьи на вышке окончательно и отмене не подлежит, за исключением случаев неверного применения им правил (см. примечания к § 27).

5. Если судья на вышке не может принять решение относительно факта, имевшего место во время розыгрыша очка (место приземления мяча, касание сетки, двойной удар, появление мяча на площадке и т. п.), он дает команду переиграть очко.

6. В ходе матча судья на вышке может менять местами судей на линии.

7. В случае необходимости судья на вышке имеет право обратиться к старшему судье, главному судье или его заместителю за разрешением заменить любого члена судейской бригады.

§ 59. Судья у сетки и судьи на линиях

1. Судья у сетки располагается напротив судьи на вышке около сетки за подпоркой (в одиночной игре) или за столбом (в парной игре). Судья у сетки фиксирует и объявляет громко и четко:

- касание мячом верхнего края сетки при подаче — возгласом «сетка» и поднятием руки (если мяч перелетит на сторону противника);
- удар по мячу с лета на стороне противника — возгласом «перенос»;
- касание сетки игроком, частью его одежды или ракеткой во время розыгрыша очка — возгласом «задет»;
- пролет мяча сквозь сетку — возгласом «сквозь». Кроме того, он проводит смену мячей.

Примечание. Только во время выполнения подачи судья у сетки должен прикасаться пальцем к боковой части троса и контролировать взглядом верхнюю часть сетки.

2. Судья на линии располагается на воображаемом продолжении линии, за которой ему поручено наблюдать, на предусмотренном для забегов расстоянии от задней или боковой линии площадки.

Судья на линии фиксирует и объявляет громко и четко о приземлении мяча около линии — возгласами «нет» (при подаче) или «аут» и отведением руки в сторону, а также подтверждает жестом «верный» приземление мяча на линии или близ нее внутри пло-

щадки (см. рис. 4). Судьи на задней, боковой и средней линиях при выполнении подачи фиксируют «зашаг» у подающего.

3. Решение судьи у сетки и судьей на линии окончательно, за исключением случая, когда, по мнению судьи на вышке, судьей у сетки или на линии была допущена явная ошибка (см. § 27).

4. Если судья у сетки или на линии понял, что допустил ошибку, он должен немедленно громко объявить поправку и последующим возгласом правильное решение.

5. Если судья у сетки или на линии не в состоянии принять решение, он должен немедленно сигнализировать об этом (жестом «закрыт») судье на вышке, который и принимает окончательное решение.

§ 60. Судья-информатор

1. До начала соревнования судья-информатор:

- а) определяет порядок использования радио в период соревнования и согласовывает его с главным судьей или его заместителем (информация по радио должна быть организована не только на площадках, но и на подходах к ним, в помещении буфета, в раздевалках и комнатах отдыха);
- б) проверяет наличие планок с фамилиями участников, информационных стендов и т. п.

2. Во время проведения соревнования судья-информатор:

- а) информирует зрителей и участников о ходе соревнования по радио и с помощью других средств информации;
- б) обеспечивает прессу, радио и телевидение справочно-информационными материалами;
- в) представляет игроков зрителям во время парада открытия и комментирует церемонию награждения;
- г) обеспечивает работу демонстрационного табло.

Примечания:

1. Все информационные материалы по результатам соревнования судья-информатор получает только у главного секретаря.

2. При проведении соревнований крупного масштаба решением главного судьи может быть организована информационная группа из 3—5 человек (судья-информатор — руководитель группы, художник, фотограф, диктор и оператор демонстрационного табло).

§ 61. Просмотровая комиссия

Просмотровая комиссия создается на международных и республиканских соревнованиях для проверки и оценки работы судей на вышке, у сетки и на линиях, а также для принятия оперативных мер по устранению выявленных недостатков. Численный и персональный состав комиссии утверждается главным судьей соревнования. Руководит работой комиссии председатель. Инструкция о работе просмотрной комиссии приведена в приложении 3.

§ 62. Врач

В обязанности врача, обслуживающего соревнования, входят:

- проверка медицинской документации участников во время прохождения ими мандатной комиссии;
- наблюдение за здоровьем участников, качеством их питания в период соревнования;
- обследование участников и оказание им медицинской помощи в случае заболевания, травмы и т. п., а также представление заключения о возможности продолжения ими соревнования.

§ 63. Мандатная комиссия

1. В состав мандатной комиссии входят: представитель организации, проводящей соревнование, заместитель главного судьи, главный секретарь и врач.

Если число участников невелико, функции мандатной комиссии выполняют главный судья или его заместитель и главный секретарь.

2. Мандатная комиссия принимает в установленные положением сроки и проверяет у участников следующие документы:

- именные заявки по форме 1 (см. приложение 7);
- паспорта или свидетельства о рождении (для военнослужащих — удостоверение личности);

Кроме того, на некоторых соревнованиях могут требоваться анкеты участников, подписанные спортсменами. Проверяются также в соответствии с положением условия допуска к соревнованию участников в зависимости от возраста, места жительства, выполнения или подтверждения спортивного звания (разряда) и др.

3. В командных соревнованиях комиссия проверяет правильность расстановки игроков в командах в соответствии с действующей классификацией.

4. Мандатная комиссия принимает иногородних судей в соответствии с разрядкой коллегии судей и проверяет у них судейский билет или документ, подтверждающий судейскую категорию.

5. Участники, не прошедшие мандатную комиссию, к соревнованию не допускаются.

6. По окончании работы мандатная комиссия составляет отчет установленной форме, который используется при расстановке (жеребьевке) участников, определении силы команд, а затем прилагается к отчету главного судьи.

§ 64. Руководитель персонала, подающего мячи

Руководитель персонала, подающего мячи, отвечает за работу подчиненных ему лиц. До начала соревнования он проводит с ними инструктаж репетиции, во время соревнования распределяет по площадкам и контролирует их работу.

§ 65. Ответственный за подготовку и состояние спортивной базы

Ответственный за подготовку и состояние спортивной базы, на которой проводится соревнование, обеспечивает работу обслуживающего персонала базы по уходу за площадками (поливка, укатка, разметание, осушение после дождя, покраска и т. п.), оснащению площадок необходимым оборудованием (шаблоны для измерения высоты сетки, столик и стулья для участников и судей, ящики с опилками, графины с водой стаканы), а также организует хранение мячей.

§ 66. Судья-инспектор

В целях наблюдения за проведением соревнования и контроля за качеством судейства может назначаться судья-инспектор. Утверждает его соответствующая федерация (спортивная организация) по представлению коллегии судей.

Судья-инспектор прибывает на соревнование за день до его начала.

1. До начала соревнования судья-инспектор:
 - а) проверяет готовность всех служб к началу соревнования (подготовительную работу, проделанную оргкомитетом, подготовку мест соревнования, работу мандатной комиссии);
 - б) участвует в проведении семинара судей;
 - в) присутствует на первом заседании главной судейской коллегии.
2. Во время проведения соревнования судья-инспектор:
 - а) следит за проведением соревнования в точном соответствии с утвержденным положением;
 - б) контролирует работу всех служб (организационного комитета, судейского аппарата и лиц, ответственных за питание и транспорт), не вмешиваясь в распоряжения главной судейской коллегии;
 - в) оперативно сообщает главной судейской коллегии о замеченных им нарушениях и недостатках, требующих немедленного устранения;
 - г) принимает участие в рассмотрении протестов и заявлений.
3. После окончания соревнования судья-инспектор:
 - а) проводит разбор проведенного соревнования и дает оценку всех его служб на заключительном заседании главной судейской коллегии;
 - б) отправляет по почте письменный отчет в течение двух дней со дня окончания соревнования или представляет его лично в течение пяти дней в соответствующую федерацию тенниса или коллегию судей.

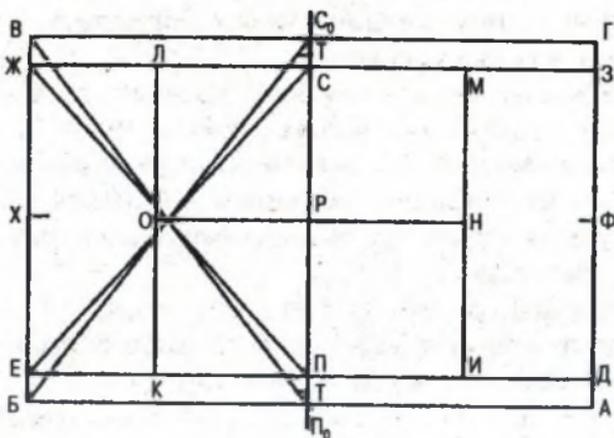
Приложение 1

Указания по разметке площадки

При разметке площадки для парной игры (рис. 5) следует предварительно установить направление поперечной оси, затем по выбранной линии забить два штифта на расстоянии 10,97 м один от другого в точках $П_0$ и $С_0$. После этого надо взять две бечевки (шнура) и прикрепить их концы к штифтам $П_0$ и $С_0$.

На первой бечевке нужно отложить отрезок 16,18 м, равный диагонали $П_0В$, а на другой — отрезок 11,885 м, равный половине длины площадки, $С_0В$. Соединив обе бечевки (туго натянутые), в месте их пересечения отметить точку В.

Таким же способом отмечается точка Б с помощью отрезков $С_0Б$ и $П_0Б$.



При разметке площадки для одиночной игры для определения точек Е и Ж из точек П и С следует отложить соответственно отрезок длиной 1445 м, равный диагонали ПЖ и СЕ, и 11,885 м, равный половине длины площадки ПЕ или СЖ.

Затем по линиям ПЕ и СЖ отложить отрезки ПК и СЛ длиной 6,4 м, определив точки К и Л.

Линию подачи можно определить также и от точек Е и Ж, если отложить внутрь площадки по линиям ЕП и ЖС отрезки длиной 5,485 м. Проводится отрезок длиной 10 см от середины задней линии БВ (точка Х) внутрь площадки.

Аналогичным способом размечается другая половина площадки с отметкой точек А, Д, З, Г, И, М и Ф.

Соединением середины линий подачи КЛ и НМ определяется средняя линия ОРН.

Места для установки подпорок в одиночной игре обозначают метками Т, диаметром 7,5 см, оси которых находятся на расстоянии 0,91 м от боковых линий ДЕ и ЖЗ.

Все измерения ширины линий при нанесении на поверхность площадки производятся вовнутрь площадки, за исключением средней линии подачи и средней метки, оси которых делят ширину этих линий пополам.

Приложение 2

Гандикап

Гандикап — соревнования, в которых сильный участник дает более слабому заранее обусловленное преимущество (некоторое число очков), называемое форой.

Эти соревнования, позволяющие уравнивать шансы соперников, можно с успехом проводить в коллективах физкультуры, спортивных клубах и обществах, где хорошо известно соотношение сил участников. Гандикап отличается большой массовостью, однако результаты таких состязаний в официальных классификациях не учитываются.

Уравнивание шансов участников достигается:

- а) предоставлением более слабому игроку положительной форы несколько очков: если один игрок начинает каждый гейм со счета «0», то его более слабый соперник — со счета «15», «30» или «40»;
- б) применением наряду с положительной форой еще и отрицательной, когда более сильному сопернику для достижения счета «0» нужно еще выиграть обусловленное количество очков.

Например, если более слабому игроку установлена положительная фора «+15», а его сопернику — отрицательная «-30», т. е. обусловленная разница составляет три очка в пользу более слабого игрока, то при выигрыше сильным участником подряд трех очков счет в гейме будет меняться следующим образом (подача более слабого): «+15—15», «15:0», «15:15».

Существуют и более дифференцированные форы, где положительные или отрицательные показатели участников устанавливаются не в каждом гейме, а лишь в определенных.

Приложение 3

Инструкция о работе просмотровой комиссии

В обязанности комиссии входит:

- проведение судейского семинара по поручению главного судьи перед началом соревнования;
- просмотр и оценка работы судей на вышке, у сетки и на линиях заполнением на них просмотровых карточек и проведение бесед с разбором отмеченных недостатков;
- проведение в ходе соревнования общего собрания судей по поручению главного судьи для обсуждения и оперативно-го устранения недостатков и характерных судейских ошибок, выявленных при просмотрах;
- извещение главного судьи обо всех замеченных недостатках в работе лиц, подающих мячи, обслуживающих электротабло, приносящих воду и т. п.;
- составление рекомендательного списка кандидатур лучших судей по итогам просмотра первых дней соревнования для судейства решающих матчей;
- учет работы всех судей на вышке и на линиях (см. форму 9) вынесением итоговой средней оценки по результатам судейства, просмотренных членами комиссии встреч;
- оформление и представление главному судье итоговых оценок просмотровой комиссии;
- проведение итогового собрания судей после окончания соревнования.

Кроме того, члены комиссии участвуют в заседаниях главной судейской коллегии при рассмотрении случаев нарушения спортсменами, тренерами или представителями команд дисциплины или общепринятых норм поведения.

При просмотре судейства члены комиссии должны отмечать любую ошибку каждого судьи, как судьи на вышке, так и судей у сетки и на линиях, в том числе неопрятный внешний вид, неорганизованный выход на площадку, замедленный темп судейства, недостаточную громкость и четкость судейских возгласов

и жестов, нереагирование на нарушения дисциплины или общепринятых норм поведения, неправильное ведение протокола, другие ошибки.

Члены просмотровой комиссии не должны сами оценивать ошибки при фиксации судьями приземления мяча.

Ошибки линейных судей учитываются только в случае, если их решения отменит судья на вышке.

Приложение 4

Порядок наложения взысканий на участников соревнований

1. При нарушении участником соревнования дисциплины или общепринятых норм поведения в течение матча судья на вышке:

- 1) объявляет ему первое предупреждение, если участник:
 - швыряет ракетку или мяч;
 - пререкается с судьей;
 - проявляет неуважительное отношение к судьям, лицам, подающим мячи, зрителям или сопернику;
 - апеллирует к зрителям;
 - самовольно останавливает игру или умышленно затягивает ход матча;
 - умышленно ударяет по сетке;
 - умышленно повреждает ракетку или снаряжение;
 - получает советы, указания или подсказки от тренера или другого лица в момент, не предусмотренный правилами;
 - если тренер вмешивается в действие судей и т. д.;
- 2) объявляет ему второе предупреждение и засчитывает очко в пользу противника в случае повторения любого из нарушений, перечисленных в п. 1.1;
- 3) объявляет ему третье предупреждение и засчитывает поражение в случае совершения любого из нарушений, перечисленных в п. 1.1, в третий раз.

2. Порядок наложения взысканий, указанных в п. 1, действует на всех российских соревнованиях.

3. При особо возмутительном поведении участника (брань, оскорбления соперника, судей или окружающих лиц и т. п.) су-

дья на вышке, а также главный судья могут немедленно отстранить виновного от данной встречи, засчитав ему поражение.

4. При объявлении участнику предупреждения судья на вышке называет фамилию игрока и совершенное им нарушение.

5. Обо всех нарушениях в ходе матча, а также после его окончания, допущенных участниками на площадке или возле нее, судья на вышке обязан указать в протоколе и сообщить старшему судье, а тот, в свою очередь, немедленно доложить главному судье или его заместителю.

6. По получении сведений о нарушениях игроками дисциплины или общепринятых норм поведения главный судья в тот же день должен рассмотреть их на заседании главной судейской коллегии в присутствии судей и совершивших проступки участников.

7. Если игроку было засчитано поражение, главный судья в зависимости от степени проступка решает вопрос о допуске виновного к дальнейшему участию в данном разряде соревнования или о снятии его со всех разрядов (дисквалификации).

8. Обо всех нарушениях и мерах, принятых во время соревнования, главный судья указывает в своем отчете, прилагая к нему протоколы судей на вышке с замечаниями.

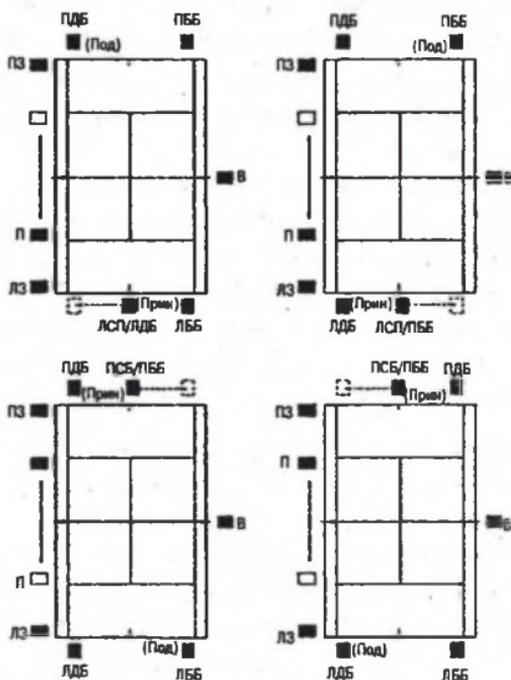
9. Вопрос о допуске дисквалифицированного спортсмена к участию в последующих соревнованиях решает соответствующая федерация тенниса.

10. В соревнованиях, в которых установлен призовой фонд, за нарушение правил соревнования может применяться система штрафных санкций, утвержденная Всероссийской теннисной ассоциацией. В этом случае сумма штрафа, налагаемая на игрока, определяется главной судейской коллегией совместно с представителем организации, проводящей соревнование, в зависимости от вида нарушения.

Варианты размещения на площадке 5, 6 и 7 линейных судей

Вариант 1

Судья на вышке и 7 линейных судей



Примечания к варианту:

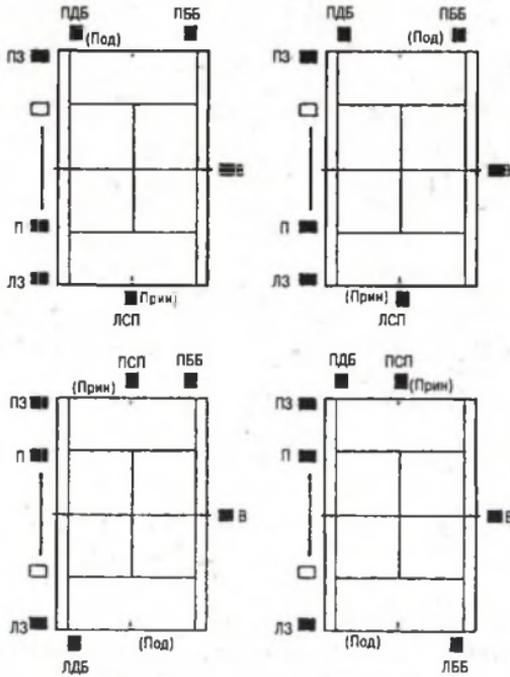
1. Судейство на средней линии подачи и боковых линиях обеспечивается на участках этих линий до сетки.
2. Судья на линии подачи всегда располагается на стороне принимающего.
3. - - - - - ➔ означает, что судья на средней линии подачи перемещается после подачи во время розыгрыша очка для судейства на боковой линии.
4. ———— ➔ означает, что судья на линии подачи переходит на другую сторону площадки после четных геймов и во время розыгрыша тай-брейка.
5. Принятые обозначения судей приведены в § 27.

Приложения

6. В парной игре судьи на боковых линиях подачи перемещаются после подачи во время розыгрыша очка для судейства боковых линий для парной игры.

Вариант 2

Судья на вышке и 6 линейных судей

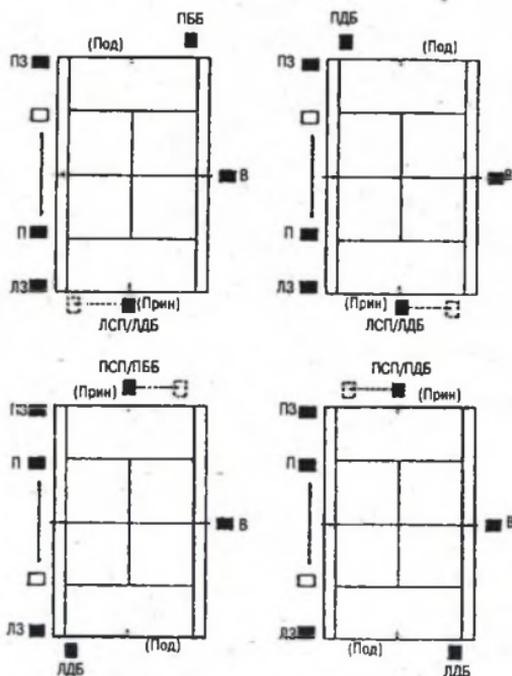


Примечания к варианту:

1. Судейство на боковых линиях подачи всегда осуществляется со стороны подающего.
2. Во время розыгрыша очка судьи не перемещаются, за исключением парной игры, когда судьи на боковых линиях подачи перемещаются после подачи для судейства на боковых линиях для парной игры.
3. \longrightarrow означает, что судья на линии подачи переходит на другую сторону площадки после четных геймов и во время розыгрыша тай-брейка.
4. Принятые обозначения судей приведены в § 27.
5. Судья на средней линии подачи всегда располагается на стороне принимающего.

Вариант 3

Судья на вышке и 5 линейных судей



Примечания к варианту:

1. Судейство на боковых линиях подачи всегда осуществляется со стороны подающего.

2. -----> означает, что судья на средней линии подачи всегда располагается на стороне принимающего и перемещается после подачи во время розыгрыша очка для судейства на дальней от принимающего боковой линии.

3. —————> означает, что судья на линии подачи переходит на другую сторону площадки после четных геймов и во время розыгрыша тай-брейка.

4. Принятые обозначения судей приведены в § 27.

5. В парной игре судьи на боковых линиях подачи перемещаются после подачи во время розыгрыша очка для судейства боковых линий для парной игры.

ОБЪЯВЛЕНИЯ

судьи на вышке, проводящего матч с участием иностранных игроков (на английском языке)

Во время разминки

- «Two minutes» (ту минитс)
 «Две минуты» (две минуты до окончания разминки)
 «One minute» (уан минит)
 «Одна минута» (одна минута до окончания разминки)

После объявления «One minute» судья на вышке представляет игроков:

«This is a _____ round singles/doubles match, best of three (3)/five (5). Tiebreak sets. To the right of the chair _____ (full name) and to the left of the chair _____ (full name).

_____ (full name) won the toss and elected _____ (to serve or to receive or side)».

(«Зис из э _____ раунд синглз/даблз мэтч, бест ов фри (3)/файф (5), тай-брейк сетс. Ту зэ райт ов зэ чэа _____ энд ту зэ лефт ов зэ чэа _____.

_____ уан зэ тос энд илектид _____ (ту сёрв ор ту рисив ор сайд)»).

«В одиночном/парном матче _____ круга из трех/пяти сетов с тай-брейком встречаются справа от судейской вышки _____ (имя и фамилия), слева от судейской вышки _____ (имя и фамилия).

_____ (имя и фамилия) выиграл жребий и выбрал _____ (подачу или прием или сторону)».

Если представление игроков делает информатор турнира, то после объявления «One minute» («Одна минута») судья на вышке говорит:

« _____ won the toss and elected to _____ » (« _____ уан зэ тос энд илектид ту _____ ») « _____ выиграл жребий и выбрал — подачу/прием или сторону»

Большой теннис: для всех и для каждого

«Time» («prepare to play»)	«Тайм» («припэа ту плэй»)	«Время» (можно, но не обязательно: «подготовиться к игре») (конец разминки, мячи переправляются на сто- рону подающего)
« ____ (full name) to serve, play!»	(« ____ ту сёрв, плэй!»)	« ____ (имя, фамилия) подает, начинайте игру» (непосредственно перед тем, как подающий на- чинает готовиться к по- даче)

Во время матча

Если представление игроков делает информатор турнира, то перед началом гейма, в котором каждый игрок подает первый раз, судья на вышке объявляет:

« __ (full name) to serve» « __ ту сёрв» « __ (фамилия) подает»

Счет

Счет объявляется так, что первыми называются очки подающего, за исключением счета в тай-брейке.

Объявляется счет:

«Fifteen-Love»	(«фифтин-лав»)	«пятнадцать-ноль»
«Love-fifteen»	(«лав-фифтин»)	«ноль-пятнадцать»
«Thirty-Love»	(«сёрти-лав»)	«тридцать-ноль»
«Love-Thirty»	(«лав-сёрти»)	«ноль тридцать»
«Forty-Love»	(«форти-лав»)	«сорок-ноль»
«Love-Forty»	(«лав-форти»)	«ноль-сорок»
«Fifteen-All»	(«фифтин-ол»)	«по пятнадцати»
«Fifteen-Thirty»	(«фифтин-сёрти»)	«пятнадцать-тридцать»
«Thirty-Fifteen»	(«сёрти-фифтин»)	«тридцать-пятнадцать»
«Fifteen-Forty»	(«фифтин-форти»)	«пятнадцать-сорок»
«Forty-Fifteen»	(«форти-фифтин»)	«сорок-пятнадцать»
«Thirty-All»	(«сёрти-ол»)	«по тридцати»
«Forty-Thirty»	(«форти-сёрти»)	«сорок-тридцать»
«Thirty-Forty»	(«сёрти-форти»)	«тридцать-сорок»

Приложения

«Deuce»	(«дьюс»)	«ровно» (никогда не объявляется «по сорока»)
«Advantage»	(«эдвадантидж»)	«больше» (называется фамилия игрока, выигравшего очко после счета «ровно», будь то подающий или принимающий. Мы же говорим «от подающего»: выиграл очко — «больше», проиграл — «меньше»)
«Game»	(«гейм»)	«гейм» (называется фамилия выигравшего гейм игрока)

Счет должен быть объявлен громко и отчетливо для игроков и зрителей, как только закончится розыгрыш очка. Судья на вышке может объявить счет либо до, либо после аплодисментов зрителей. В любом случае должна быть гарантия, что счет услышан игроками.

Отсчет времени (20 с) до начала розыгрыша следующего гейма начинается, когда закончен розыгрыш предыдущего очка, а не тогда, когда объявлен счет.

После окончания гейма или сета судья на вышке после слов «Game _____» «гейм» (с указанием фамилии выигравшего этот гейм игрока) должен объявить счет геймов. Вот несколько примеров:

«Game Smith, Jones/ Smith lead 4 games to 2(4—2)»	(«Гейм Смис, Джоунс/Смис лид фор геймз ту ту (фор ту ту)»)	«Гейм Смита, Джонс/Смит ведут 4—2»
«Game Smith, 3 games all»	(«Гейм Смис, фри геймз ол»)	«Гейм Смита, по три»
«Game and third set Smith, 7 games to 5. Jones leads 2 sets to 1»	(«Гейм энд сёрд сэт Смис, сэвен гейм ту файф. Джоунс лидс ту сэтс ту уан»)	«Гейм и третий сет Смита, 7—5. Джоун ведет в матче 2—1»

Большой теннис: для всех и для каждого

Если есть табло для зрителей, то тогда нет необходимости упоминать порядковый номер сета. В этом случае должен быть объявлен только счет геймов:

<i>«Game Smith, first game»</i>	(«Гейм Смис, фэст гейм»)	«Гейм Смита, один ноль»
-------------------------------------	-----------------------------	----------------------------

Когда в сете наступает момент розыгрыша «тай-брейка», судья на вышке объявляет:

<i>«Game Smith, six game all. Tie-break»</i>	(«Гейм Смис, сикс геймз ол, Тай-брейк»)	«Гейм Смита, по шести. Тай-брейк».
--	---	--

В течение розыгрыша «тай-брейк» сначала объявляется счет, а затем фамилия лидирующего игрока, например:

<i>«1—0, Jones/1—0, Jones/Smith»</i>	(«Уан зироу, Джоунс/Уан зироу, Джоунс/ Смис»)	«Один-ноль, Джоунс/ Один-ноль, Джоунс/Смит»
--	--	---

«1 All» («Уан ол») «По одному».

«2—1, Smith» («Ту уан, Смис») «Два-один, Смит»

(В «тай-брейке» для слова «ноль» употребляется слово «зироу»).

По окончании «тай-брейка» судья на вышке объявляет:

<i>Game and _____ set, _____ 7 games to 6 (7—6)»</i>	(«гейм энд _____ сет _____, сэвэн геймз ту сикс (сэвэн-сикс)»)	«Гейм и _____ сет (фамилия игрока, выигравшего сет) 7—6»
--	---	--

По окончании матча судья на вышке объявляет победителя в соответствии со следующим примером:

<i>«Game, set and math Smith (3 sets to 2): 3—6, 5—7, 7—5, 6—1, 6—3»</i>	«Гейм, сет энд мэч Смис — фри сетс ту ту: фри- сикс, файф-сэван, сэвэн-файф, сикс-уан, сикс-фри»)	«Гейм, сети матч выиграл Смит (можно, но не обязательно 3—2): 3—6, 5—7, 7—5, 6—1, 6—3»
--	--	--

В каждом сете первым называется число геймов, выигранных победителем матча.

Нарушение Кодекса поведения и временного регламента (Code of Conduct and Time Violations)

Штрафные санкции, налагаемые за нарушение Кодекса поведения игроком, объявляются в соответствии со следующими примерами:

«Code Violation, Delay of Game Warning, Mr/Ms ____»	(«Коуд вайэлейшн, дилей ов гейм, унинн, Мистэ /Мис ____»)	«Нарушение Кодекса поведения, задержка игры, предупреждение мистеру/мисс (фамилия игрока)»
«Code Violation, Verbal Abuse, Point Penalty, Mr/Ms _»	(«Коуд вайэлейшн, вёбэл эбьюс, поинт, пенэлти, Мистэ/Мис __»)	«Нарушение Кодекса поведения, словесное оскорбление, штрафное очко мистеру/мисс (фамилия игрока)»
«Let's play»	(«Летс плэй»)	Продолжайте игру. (это объявление не явля- ется обязательным)»
«Code Violation, Verbal Abuse, Default, Mr/Ms»	(«Коуд вайэлейшн, вёбэл эбьюс, дифолт, Мистэ /Мис ____»)	«Нарушение Кодекса поведения, словесное оскорбление, дисквалификация (пора- жение) мистера/мисс (фамилия игрока)»

Нарушения регламента времени, являющиеся результатом несоответствия неоправданных задержек Кодексу поведения, должны объявляться в соответствии со следующими примерами:

«Time Violations, Warning, Mr/Ms__»	(«Тайм вайэлейшн, унинн, Мистэ /Мис ____»)	Нарушение регламента времени, предупреждение мистеру/мисс (фамилия игрока)»
--	--	--

Большой теннис: для всех и для каждого

Объявление «Продолжайте игру» «*Let's play*» не является обязательным.

Последующие задержки будут штрафоваться согласно Кодекса поведения, если они не прерываются очередным переходом по окончании гейма.

Последующие задержки:

« <i>Time Violation, Point Penalty Mr/Ms _</i> »	(«Тайм вайэлейшн, поинт пенэлти, Мистэ/Мис __»)»	«Нарушение регламента времени, штрафное очко мистеру/мисс (фамилия игрока)»
--	--	---

«Объявление «Продолжайте игру» «*Let's play*» не является обязательным.

После наказания штрафным очком объявляется новый счет.

После того как судья на вышке зафиксировал трехкратное нарушение правил в соответствии с системой штрафных сакций (дифолт), он обязан объявить:

« <i>Code Violation, ___ Supervisor to the court</i> »	(«Коуд вайэлейшн. Супэвайзэ ту зэ коот»)»	«Нарушение Кодекса поведения (категория нарушения), фамилия игрока, супервайзера на корт»
--	---	---

Если судья на вышке решает вынести немедленный дифолт (дисквалификацию), он обязан объявить:

« <i>Code Violation, play is suspended. Supervisor to the court</i> »	(«Коуд вайэлейшн, плэй из сэспендид. Супэнайзэ ту зэ коот»)»	«Нарушение Кодекса поведения, игра приостанавливается, супервайзера на корт»
---	--	--

Игрок не может просить судью на вышке отменить решение о «Нарушении регламента времени» («*Time Violation*») и о «Нарушении Кодекса поведения» («*Code Violation*») вынесенных его сопернику.

Нарушение Кодекса поведения должно объявляться на английском языке.

Медицинский тайм-аут

После того как трехминутный тайм-аут разрешен, судья на вышке должен объявить всем игрокам, спортивному врачу и зрителям:

« <i>There will be three minutes medical time-out</i> »	(«Зэ вил би э фри минитс медикал тайм-аут»)	«Трехминутный медицинский тайм-аут»
---	---	-------------------------------------

Затем последовательно объявляется (для зрителей, игроков и спортивного врача):

« <i>Two minutes remaining</i> »	(«Ту минитс римэйнинн»)	«Остается две минуты»
« <i>One minute remaining</i> »	(«Уан минитс римэйнинн»)	«Остается одна минута»
« <i>Thirty seconds</i> »	(«Сёрти сэкондс»)	«Тридцать секунд»
« <i>Time</i> »	(«Тайм»)	«Время»

Если игра не возобновляется через 20 с, задержка наказывается в соответствии с «Системой штрафных санкций».

Возгласы

Возгласы должны произноситься громко и отчетливо.

« <i>Fault</i> »	(«Фоолт»)	«Нет»,
------------------	-----------	--------

если либо первая либо вторая подача ошибочны.

« <i>Out</i> »	(«Аут»)	«Аут»,
----------------	---------	--------

если мяч после ответного удара попадает в землю, постоянное оборудование или другой объект вне пределов корта.

« <i>Net</i> »	(«Нэт»)	«Сетка»,
----------------	---------	----------

если мяч при подаче касается верхнего края сетки.

« <i>Foot Fault</i> »	(«Фут фоолт»)	«Зашаг»
-----------------------	---------------	---------

если игрок нарушает правила 7 и 8 «Правил тенниса».

« <i>Let</i> »	(«Лэт»)	«Переиграть»,
----------------	---------	---------------

если судья на вышке определяет, что очко должно быть перерано.

«Not Up» («Нот ап») «Поздно»,

если игроку не удастся отбить мяч, находящийся в игре, после первого приземления.

«Foul Shot» or («Фаул Шот» «Неправильный
Touch» или «Тач») удар или «Касание»,

если по мячу умышленно ударяют дважды или касаются до того, как он перелетит через сетку; или при ударе с лета мяч ударяется о поверхность корта после удара ракеткой до того, как он перелетит через сетку на сторону соперника; или игрок касается сетки, когда мяч находится в игре; или мяч, находящийся в игре касается игрока; или что-либо, во что он одет или что он носит падает на половину корта соперника или касается сетки.

«Through» («Фру») «Сквозь»,

если мяч пролетает сквозь сетку.

«Wait, please» («Уэйт, Плиз») «Подождите, пожалуйста»

чтобы воспрепятствовать началу игры, если опасность или другие обстоятельства создают условия, когда лучше задержать начало розыгрыша очка. Не делайте этот возглас, если рука игрока находится в движении, чтобы ударить по мячу при подаче (объявите «Переиграть» немедленно после того, как подача состоялась).

Отмена решений

Сделайте следующие объявления:

«Correction, the ball was good» or «Out» or «Foult» («Корекшн, зэ бол уоз гуд» or «Аут» or «Фоолт») «Поправка, мяч был верный» или «Аут», или «Нет»

Сдерживания эмоций зрителей

К зрителям следует обращаться вежливо (желательно на местном языке). Могут быть использованы следующие формулировки:

« <i>Quiet please, thank you</i> »	(Куайэт плииз, сэнк ю)	«Тише, пожалуйста, спасибо»
« <i>Please be seated, thank you</i> »	(Плииз би ситид, сэнк ю)	«Усаживайтесь, пожалуйста, спасибо»
« <i>Seats quickly, please</i> »	(Ситс куикли, плииз)	«Садитесь побыстрее, пожалуйста»
« <i>No flash photography, please</i> »	(Ноу флеш фэтогрэфи, плииз)	«Не фотографируйте со вспышкой, пожалуйста»
« <i>Please remain quiet during play</i> »	(Плииз римэйн куайэт дьюэринн плэй)	«Пожалуйста, сохраняйте тишину во время игры»

ТРЕБОВАНИЯ ИТФ

**по размещению рекламы на одежде игроков
(эти требования в равной степени относятся к одежде как непосредственно во время игры, так и во время разминки и в случае участия игрока в пресс-конференции)**

1. Тенниска, свитер

Рукава

- на каждом рукаве по одному коммерческому логотипу не более 19,5 кв. см каждый;
- по одному стандартному логотипу фирмы-изготовителя не более 13 кв. см каждый.

Грудь, спина, воротник

- два стандартных логотипа фирмы-изготовителя не более 13 кв. см;
- или один стандартный логотип фирмы-изготовителя не более 19,5 кв. см.

2. Безрукавка

- два коммерческих логотипа не более 13 кв. см на передней части плюс все то, что разрешается помещать на груди, спине и воротнике.

3. Кепка, головная повязка, напульсник

- по одному стандартному логотипу фирмы-изготовителя не более 13 кв. см каждый.

4. Шорты, юбка

- два стандартных логотипа фирмы-изготовителя не более 13 кв. см каждый или один стандартный логотип фирмы-изготовителя не более 19,5 кв. см.

На компрессионных шортах может быть только один стандартный логотип фирмы-изготовителя не более 13 кв. см.

5. Носки, обувь

- по одному стандартному логотипу фирмы-изготовителя на каждом предмете, на носках не более 13 кв. см, на обуви без ограничений.

6. Ракетка, струны

Стандартный логотип фирмы-изготовителя на ободе и струнах (без ограничений размера).

7. Сумка, полотенце, другое оборудование

- стандартный логотип фирмы-изготовителя (без ограничений размеров по одному на каждом предмете);
- два коммерческих логотипа на сумке (каждый не более 26 кв. см).

**ПАМЯТКА
игроку турнира РТТ в матчах,
которые играют без судей на вышке**

Если на турнире некоторые матчи будут играть без судьи на вышке, то все игроки должны следовать следующим основным принципам:

- каждый игрок отвечает за принимаемые решения на его стороне корта;
- возгласы «аут» и «нет» должны быть произнесены четко после отскока мяча и достаточно громко с тем, чтобы соперник их хорошо слышал. В случае сомнения игрок должен дать преимущество его сопернику;
- если игрок неправильно принимает решение о том, что мяч был в ауте, и затем понимает, что мяч был «верный», данное очко должно переигрываться, если только этим ударом очко не выигрывалось;
- подающий должен объявлять счет перед каждой первой подачей так, чтобы его соперник четко слышал счет;
- если игрок недоволен действиями соперника или принимаемыми им решениями, он должен вызвать главного судью или его заместителя.

Для матчей, которые играют на грунтовых кортах, игроки должны следовать следующим дополнительным процедурам:

- проверка следа мяча может осуществляться после последнего удара в розыгрыше данного очка или если игра остановлена (допускается рефлекторный удар по мячу);
- уверен в решении соперника, он может попросить своего соперника проверить след. Игрок может перейти через сетку, чтобы проверить след;
- если игрок стирает след, он соглашается, что мяч попал;
- если появляется несогласие в отношении следа, главный судья или его заместитель могут быть приглашены для принятия окончательного решения;

- если игрок принял неправильное решение в отношении мяча в ауте и затем он понимает, что мяч попал, игрок, сказавший «аут», проигрывает очко;
- игроки, которые не следуют честно данным процедурам, могут наказываться по «правилу помехи» или за неспортивное поведение согласно Кодексу поведения игроков;
- все вопросы по данным процедурам должны адресоваться судьей-инспектору или главному судье.

Положение о судьях и судейских категориях Российского теннисного тура (РТТ)

1. Общие положения:

1.1. Судьей РТТ по теннису может быть любой гражданин России, имеющий соответствующую подготовку, состоящий на учете в коллегии судей одной из региональных федераций тенниса (РФТ) и участвующий в судействе турниров РТТ.

1.2. В соответствии с Регламентом РТТ судейство турниров РТТ обеспечивается коллегиями судей, входящими в соответствующие РФТ.

2. Классификация судей РТТ.

2.1. В дополнение к существующей Классификации судей по спорту («Положение о судьях и судейских категориях по спорту» от 23 декабря 1988 г., Приложение 11 к Постановлению Госкомспорта СССР) с целью стимулирования и повышения качества работы судей в РТТ устанавливаются следующие категории судей:

- судья РТТ III категории;
- судья РТТ II категории;
- судья РТТ I категории;
- судья РТТ Российской категории;
- судья РТТ Высшей категории.

2.2. Все судейские категории присваиваются Федерацией тенниса России (ФТР) по представлению Всероссийской коллегии судей (ВКС) и регистрируются в РТТ.

2.3. Все судьи РТТ по своей квалификации подразделяются на судей на вышке (на линии), участвующих в судействе матча, и судей-организаторов, проводящих соревнования (главных судей, заместителей главных судей, главных секретарей, старших судей).

Каждый судья вправе иметь удостоверение как судьи на вышке, так и судьи-организатора соответствующей категории.

2.4. Судейские категории, присвоенные ранее (по Положению о судьях от 23.12.98 г.), приравниваются к соответствующим категориям судей РТТ:

- юный судья — судья РТТ III категории;
- судья по спорту — судья РТТ II категории;
- судья I категории — судья РТТ I категории;
- судья Республиканской категории — судья РТТ Российской категории;
- судья Всесоюзной категории — судья РТТ Высшей категории.

2.5. Оформление удостоверений судей РТТ производится в месячный срок после регистрации.

3. Требования для присвоения судейских категорий РТТ

3.1. Судейские категории присваиваются:

а) судья III категории — лицам, прошедшим судейские семинары начального уровня и имеющим опыт судейства на вышке не менее 15 матчей в 3—4 соревнованиях клубов, ДСШ, с оценкой не ниже «удовлетворительно» в турнирах РТТ 4-й категории:

б) судья II категории — судьям III категории, имеющим стаж не менее двух лет, практику судейства на вышке не менее 25 матчей в 3—4 соревнованиях РТТ 3-й категории с оценкой не ниже «удовлетворительно» или опыт работы старшим судьей в турнирах РТТ 4-й и 3-й категорий (не менее 4 турниров);

в) судья I категории — судьям II категории, имеющим опыт судейства в качестве судьи на вышке соревнований РТТ 2-й категории не менее 35 матчей, главного судьи в соревнованиях РТТ 4-й категории (ДСШ, спортивных клубов) или зам. главного судьи или главного секретаря в соревнованиях РТТ 3-й категории с оценкой не ниже «хорошо», а также участие в проведении семинара судей начального уровня, имеющего общий стаж судейства не менее 3 лет:

г) судья Российской категории — судьям I категории, имеющим практику судейской работы в качестве главного судьи или зам. главного или главного секретаря в соревнованиях РТТ 2-й категории (не менее 4 соревнований) или практику судейства на вышке в соревнованиях 2-й категории (не менее 50 встреч), имеющего общий стаж не менее 4 лет и практику участия в проведе-

Большой теннис: для всех и для каждого

нии семинаров судей 1-го уровня (семинара). Вся работа с оценкой не ниже «хорошо»;

д) судья Высшей категории — судьям, наиболее квалифицированным, имеющим практику судейской работы в качестве главного судьи, зам. главного или главного секретаря в турнирах не ниже 1-й категории (не менее 4 соревнований с оценкой не ниже «хорошо»), общий стаж судейства не менее 6 лет, имеющего опыт проведения семинаров судей по повышению квалификации судей II и I категорий (не менее 3 семинаров), а также судьям на вышке турниров 1-й категории РТТ, отсудившим не менее 6 встреч 1/2 финала или финалов с оценкой не ниже «хорошо».

4. Требования к главным судейским коллегиям соревнований в системе

4.1. В зависимости от уровня проводимых соревнований по теннису квалификация судей должна быть не ниже следующих требований:

Уровень	Соревнования	Состав главной судейской коллегии											Категории судей на вышке (не ниже)
		Гл. судья			Зам. гл. судьи			Гл. секретарь					
		I кат.	Р/к	В/к	II кат.	I кат.	Р/к	В/к	II кат.	I кат.	Р/к	В/к	
IV	Теннисные клубы, теннисные школы	+	-	-	+	-	-	-	+	-	-	-	III
IV	Городские, административных округов г. Москвы и С.-Петербурга, областные, краевые, республиканские	-	+	-	-	+	-	-	-	+	-	-	II
III	Открытые Всероссийские турниры	-	+	-	-	-	+	-	-	+	-	-	II
II	Открытые Всероссийские турниры	-	-	+	-	-	+	-	-	-	+	-	I
I	Чемпионаты всероссийские, открытые чемпионаты г. Москвы	-	-	+	-	-	-	+	-	-	-	+	I
I	Международные	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Р/к

4.2. Для выполнения требований, соответствующих более высокой категории, к работе главной судейской коллегии допускаются наиболее подготовленные судьи, имеющие категорию на одну ступень ниже по сравнению с настоящими требованиями, исключая международные соревнования.

Кодекс поведения игрока Российского теннисного тура (далее Кодекс игрока)

1. Цель Кодекса игрока

Целью настоящего Кодекса является установление меры ответственности игрока во время участия в соревнованиях Российского теннисного тура (далее РТТ).

Каждый игрок турнира РТТ должен соблюдать нормы поведения, вести себя корректно по отношению к другим участникам, зрителям и официальным лицам турнира, а также быть дисциплинированным и не нарушать общественный порядок в любом месте нахождения игрока во время проведения турнир

2. Виды наказаний

2.1. Система штрафных санкций за несоблюдение игроком правил в ходе матча.

Примечание.

В парном разряде наказания по системе штрафных санкций применяются к играющей паре, даже если оштрафован был только один игрок из пары.

2.2. Начисление штрафных очков за поведение и действия игроков, не связанных с течением самого матча, включая поведение вне корта в общественных мест.

2.3. Отстранение игрока от участия в турнирах РТТ на определенный срок. Этот вид наказания применяется в том случае, когда игрок набирает 10 штрафных очков и более (см. п. 6.11 настоящего Регламента).

3. Штрафные очки

Штрафные очки начисляются игроку главным судьей в соответствии с нижеприведенной таблицей:

№ п/п	Действия или события	Штрафные очки
1	Первое предупреждение по системе штрафных санкций (Приложение 4 к Правилам-1998)	2
2	Второе предупреждение по системе штрафных санкций (Приложение 4 к Правилам-1998)	3
3	Снятие игрока с соревнования за нарушения, совершенные во время матча	8

Большой теннис: для всех и для каждого

№ п/п	Действия или события	Штрафные очки
4	Самовольное прекращение игроком матча либо отказ или неявка на матч в любом туре основного турнира без уважительной причины	6
5	Неявка или отказ от соревнования игрока, включенного в основной турнир, позже чем за 6 дней до начала турнира	5
6	Неявка или опоздание игрока на матч без уважительной причины	5
7	Отказ игрока(ов) от участия в парном разряде без уважительной причины после записи	5
8	Снятие игрока судьей за неспособность выполнить указание сменить одежду или ракетку	2
9	Недисциплинированное поведение игрока или лиц, сопровождающих его, в любом месте во время проведения турнира	от 5 до 10

Штрафные очки назначаются отдельно от игровых очков (показывающих текущий счет в матче) и не влияют как на исход матча, так и на классификационные очки РТТ.

4. Требования к одежде игрока

Игрок должен быть одет в чистую и приемлемую для игры в теннис одежду в соответствии с требованиями § 52 Правил-1998.

Члены команды в парном разряде по возможности должны быть одеты в приблизительно одинаковую одежду.

Размещение рекламы на одежде игроков должно быть в соответствии с Приложением 10 Правил-1998.

Если игрок сомневается, соответствует ли его форма одежды требованиям размещения рекламы, он должен проконсультироваться об этом у главного судьи.

Любому игроку, нарушающему Правила ношения одежды, судьей на вышке или главным судьей турнира может быть дано указание немедленно сменить одежду. При невыполнении игроком этого указания он должен быть снят с соревнования с начислением штрафных очков.

При нарушении Правил, касающихся одежды игроков в парном разряде, штрафные очки начисляются только нарушителю — одному члену команды, если только оба не нарушают эти правила.

Кодекс поведения судьи ФТР

Судья, давший согласие на участие в турнире РТТ в качестве судьи на вышке (линии), должен выполнять следующие требования:

1. Судья должен постоянно находиться в хорошей физической форме, иметь нормальный слух и поддерживать зрение на уровне, соответствующем стандартам Международной теннисной федерации.

2. Судья всегда должен являться вовремя на все матчи, на которые назначен, и может покинуть место проведения турнира только после разрешения главного судьи.

3. Судья должен изучать, понимать и постоянно совершенствовать свои знания правил игры в теннис, знать свои обязанности в соответствии со всеми существующими регламентами организации и проведения турниров и точно их выполнять.

4. Судья должен иметь опрятный внешний вид, носить соответствующую форму одежды и соблюдать правила личной гигиены.

5. Судья не должен употреблять какие-либо алкогольные напитки в день судейства и на территории спортивной базы, на которой проходит турнир, а также тогда, когда он одет в судейскую форму.

6. Судья не должен устанавливать дружеские или близкие отношения с игроками, а также судить матч с участием этих игроков. Он должен воздерживаться от поведения, которое могло бы вызвать сомнение в объективном исполнении его обязанностей. Тем не менее судье не запрещается проживать в тех же гостиницах, что и игроки, или посещать общественные места, где они могут присутствовать.

7. По просьбе игроков судья должен давать интерпретацию того или иного своего решения в соответствии с Правилами.

8. Судья не должен критиковать или обсуждать решение других судей с кем-либо, кроме как с ними самими, главным судьей турнира или представителем (инспектором) ФТР.

9. Судья не может ни в каком виде заключать пари (делать ставки на тотализаторе) в отношении какого-либо теннисного соревнования.

10. Судья не должен общаться со зрителями во время матча, кроме случаев обращения к зрителям (в качестве судьи на вышке) во время проведения матча.

11. Судья не должен давать интервью или встречаться с журналистами без разрешения главного судьи.

12. Судья всегда должен подобающим образом вести себя, корректно и с уважением относиться к главному судье, судьям, персоналу турнира, игрокам и зрителям.

13. Некорректно принимать приглашение на судейство от других организаторов, если судья ранее уже дал согласие работать судьей на определенном турнире.

**Единая Всероссийская
спортивная классификация на 2001—2005 гг.
по теннису, утвержденная Госкомспортом
и Олимпийским комитетом России**

(Приказ № 829 от 14.10.2003 г. Госкомспорта России)

Разрядные требования.

Мужчины и женщины

Мастер спорта международного класса — занять:

1—8 место на олимпийских играх, или в Уимблдонском турнире, или в Открытом чемпионате США, или в Открытом чемпионате Франции, или в Открытом чемпионате Австралии, проводимых Ассоциацией теннисистов-профессионалов (АТР) и Женской теннисной ассоциацией (WTA);

1—4 место в турнире 1-ой категории или турнире, приравненном по квалификации к этим турнирам, включенным в календарь АТР и WTA;

1—8 место в составе сборной России в соревнованиях мировой группы в розыгрыше Кубка Дэвиса и Кубка Федерации;

1—4 место в составе сборной России в розыгрыше Кубка мира;

1—2 место на всемирных студенческих играх;

1—2 место в составе сборной России в финальных соревнованиях командного чемпионата Европы среди мужских и женских команд;

1—2 место в розыгрыше Чемпионата Европы среди клубных команд;

Приложения

войти в число 100 мужчин, 100 женщин в одиночном разряде или в число 20 в парном разряде — сильнейших игроков по текущему рейтингу АТР и WТА.

Мастер спорта России — занять:

1—8 место в одиночном разряде или 1—3 место в парном, смешанном разрядах на зимнем или летнем чемпионатах России;

1—3 место в одиночном разряде или 1 в парном, смешанном разрядах на личном первенстве России среди юношей и девушек до 18 лет или Всероссийской спартакиаде учащихся;

1—8 место в одиночном разряде или 1—4 — в парном на личном первенстве мира среди юношей и девушек до 18 лет;

1—4 место в одиночном разряде или 1—2 — в парном на личном первенстве Европы среди юношей и девушек до 18 лет;

1—4 место на командном первенстве мира или 1—2 место на командном первенстве Европы среди юношей и девушек до 18 лет;

1 место в командном первенстве России среди юношей и девушек до 18 лет;

1—3 место в соревнованиях на Кубок России;

1—4 место в одиночном или парном разрядах на турнирах Международной теннисной федерации (ITF) высшей и первой категории среди юношей и девушек до 18 лет;

1—2 место в командном чемпионате России среди взрослых;

3—4 место в одиночном, парном или смешанном разрядах на Всемирных студенческих играх;

1—2 место в одиночном или 1 место в парном разрядах на Всероссийских личных соревнованиях среди взрослых 1—11 категорий по классификации турниров Федерации тенниса России (ФТР), проводимых региональными спорткомитетами или федерациями тенниса, перечень которых ежегодно утверждается ФТР;

1—30 место у мужчин и 1—30 место у женщин в итоговой Классификации российских теннисистов по состоянию на 31 декабря.

Кандидат в мастера спорта — занять:

9—16 место в одиночном разряде или 4—8 место в парном, смешанном разрядах на зимнем или летнем чемпионате России;

4—8 место в одиночном разряде, 2—4 место в парном, смешанном разрядах на личном первенстве России среди

юношей и девушек до 18 лет или Всероссийской спартакиаде учащихся;

2—3 место в командном первенстве России среди юношей и девушек до 18 лет или Всероссийских комплексных мероприятиях среди юношей и девушек до 18 лет;

1 —2 место в командном первенстве России среди юношей и девушек до 16 лет;

5—8 место в одиночном или парном разрядах на турнирах ITF высшей и первой категории среди юношей и девушек до 18 лет;

3—4 место в одиночном разряде, 2 — в парном на Всероссийских личных соревнованиях среди взрослых I—II категорий Федерации тенниса России (ФТР), проводимых региональными спорткомитетами или федерациями тенниса, перечень которых ежегодно утверждается ФТР;

31—50 место у мужчин и 31—50 — у женщин в итоговой Классификации российских теннисистов по состоянию на 31 декабря.

I разряд: одержать в течение года 2 победы над разными теннисистами I разряда и 4 победы над разными теннисистами II разряда в соревнованиях городского масштаба;

занять 1 место на соревнованиях городского масштаба при участии не менее 8 теннисистов II разряда;

II разряд: одержать в течение года 2 победы над разными теннисистами II разряда и 4 победы над разными теннисистами III разряда;

занять 1 место на соревнованиях при участии не менее 8 теннисистов III разряда;

III разряд: одержать в течение года 2 победы над разными теннисистами III разряда и 4 победы над разными теннисистами без разряда;

занять 1 место на соревнованиях любого масштаба при участии 16 теннисистов без разряда по олимпийской системе или 6 теннисистов по круговой системе, одержав 4 победы над разными теннисистами без разряда;

I юношеский разряд: одержать в течение года 2 победы над теннисистами I юношеского разряда и 4 победы над теннисистами без разряда;

занять 1 место в одиночном разряде при участии не менее 16 теннисистов II юношеского разряда по системе с выбыванием 5 теннисистов без разряда по круговой системе;

II юношеский разряд: одержать в течение года 2 победы над разными теннисистами II юношеского разряда и 4 победы над разными теннисистами без разряда;

занять 1 место при участии 32 теннисистов без разряда по системе с выбыванием или 6 теннисистов без разряда по круговой системе;

одержать в течение года не менее 6 побед над разными теннисистами без разряда.

Условия присвоения званий и разрядов

1. Календарный год в соревнованиях по теннису считается 1 декабря текущего года по 1 декабря следующего года.
2. В разрядных требованиях засчитываются результаты соревнований на открытых и закрытых площадках.
3. Победа над теннисистами высшего разряда оценивается как две победы над теннисистами своего разряда.
4. Все звания и разряды присваиваются независимо от возраста.
5. Рейтинги рассчитываются в соответствии с Положением о классификации теннисистов и теннисисток России, утвержденном Правлением Всероссийской теннисной ассоциации, по состоянию на 1 апреля, 1 июля, 1 ноября каждого года и публикуются в соответствующих выпусках классификации.
6. Разрядные нормы считаются выполненными, если в течение 12 месяцев, предшествующих дате выпуска классификации, проведено не менее 30 одиночных встреч для мастера спорта и не менее 20 одиночных встреч для кандидата в мастера спорта, для остальных разрядов не менее 10 встреч.

Литература

1. *Ангелевич А. Е.* Первые ракетки. М., 1985.
2. *Белиц-Гейман С. П.* Теннис. М., 1981.
3. *Белиц-Гейман С. П.* В мире большого тенниса. М., 1994.
4. *Белиц-Гейман С.П., Заржецкий К. Л.* Теннис. М., 1954.
5. *Гем И.* Всемирный теннис. М., 1979.
6. *Голенко В., Скородумова А., Тарпищев Ш.* Школа тенниса. М., 2001.
7. *Дмитриева А.* Играй в свою игру. М., 1972.
8. Журнал «Матчбол теннис». 2002.
9. Журнал «Потребитель». Все для спорта и отдыха. № 11. 2000.
10. Журнал «40:30». Выпуск № 1/9/. 2000; № 2/10/. 2000.
11. Журнал «Теннис +». 1992, 1993, 1994.
12. Журнал «Теннис клуб». СПб., 1993.
13. *Кондратьева Г. А., Шокин А. И.* Теннис в спортивных школах. М., 1975.
14. *Лейвер Р.* Как побеждать в теннисе. М., 1978.
15. *Лот Жан-Поль.* Теннис за 3 дня. М., 1984.
16. Основы тенниса / Под общ. ред. Зайцевой Л. С., М., 1980.
17. *Романовский В. Е.* Клинический справочник среднего медицинского работника. Ростов н/Д, 2001.
18. *Фоменко Б. И.* Российский теннис: Энциклопедия. ИЭТП, 1999.
19. *Фоменко Б. И.* Теннис: Справочник. М., 1981.

Содержание

Предисловие	3
Глава 1. Из истории развития тенниса	6
Глава 2. Коротко о кортах	28
Глава 3. Спортивная форма и инвентарь теннисиста	31
Ракетка	32
Мячи теннисные	39
Глава 4. Основные физические качества теннисиста	42
Гибкость	42
Быстрота	44
Ловкость	46
Сила	48
Выносливость	50
Глава 5. Физическая подготовка теннисиста	53
Упражнения для плечевого пояса и рук	55
Упражнения на растягивание	55
Упражнения на силу	59
Упражнения с набивным мячом	61
Упражнения для кисти	64
Упражнения для туловища	66
Упражнения для ног	77
Глава 6. Техническая подготовка теннисиста	88
Одиночные упражнения с мячом	91
Парные упражнения с мячом	94
Упражнения с ракеткой и мячом	95
Хватки ракетки	96
Исходное положение	101
Основные удары в теннисе	103
Прием подачи	113
Удары по отскочившему мячу	118
Закрученный мяч	130
Резаный мяч (с обратным вращением мяча)	131
Свеча	142

Удары по мячу с лета	147
Смэш	158
Глава 7. Основы тактической подготовки теннисиста	164
Глава 8. Психологическая подготовка теннисиста.....	179
Глава 9. Немного о питании	190
Глава 10. Медики советуют	199
Глава 11. Порядок участия в соревнованиях.	
О правилах игры	203
Глава 12. Теннисный этикет	212
Теннисные афоризмы С. А. Пономаренко (1906—2001 гг.)	219
Краткий терминологический словарь	228
Приложения	236
Правила игры в теннис, принятые Международной теннисной федерацией (по состоянию на 01.01.2002 г.)	236
<i>Приложение 1. Инструкция по проведению тестов, определенных Правилом 3</i>	<i>268</i>
<i>Приложение 2. Альтернативные системы счета (Правило 27)</i>	<i>270</i>
«Правила-1998»	272
Организация соревнований	280
<i>Приложение 1. Указания по разметке площадки</i>	<i>315</i>
<i>Приложение 2. Гандикап</i>	<i>316</i>
<i>Приложение 3. Инструкция о работе просмотровой комиссии</i>	<i>317</i>
<i>Приложение 4. Порядок наложения взысканий на участников соревнований</i>	<i>318</i>
<i>Приложение 5. Варианты размещения на площадке 5, 6 и 7 линейных судей</i>	<i>320</i>
<i>Приложение 8. Объявления судьи на вышке, проводящего матч с участием иностранных игроков (на английском языке)</i>	<i>323</i>
<i>Приложение 9. Сдерживание эмоций зрителей</i>	<i>331</i>
<i>Приложение 10. Требования ИТФ по размещению рекламы на одежде игроков (эти требования в равной степени относятся к одежде как непосредственно во время игры, так и во время разминки и в случае участия игрока в пресс-конференции)</i>	<i>332</i>

Содержание

Памятка игроку турнира РТТ в матчах, которые играют без судей на вышке	333
Положение о судьях и судейских категориях Российского теннисного тура (РТТ)	334
Кодекс поведения игрока Российского теннисного тура (далее Кодекс игрока)	337
Кодекс поведения судьи ФТР	339
Единая Всероссийская спортивная классификация на 2001—2005 гг. по теннису, утвержденная Госкомспортом и Олимпийским комитетом России	340
Литература	344

В. Л. Гороховский, В. Е. Романовский

БОЛЬШОЙ ТЕННИС:
для всех и для каждого

Ответственный редактор И. Жилияков
Обложка В. Кириченко
Корректоры: Т. Лазарева, И. Дорогокупец

Сдано в набор 11.01.2004. Подписано в печать 16.03.2004.
Формат 84x108 1/32. Бумага тип № 2.
Гарнитура NewtonС. Печать офсетная.
Усл. печ. л. 18,48.

Тираж 5000 экз. Заказ № 1043.

Издательство «Феникс»
344082, г. Ростов-на-Дону, пер. Халтуринский, 80.

Отпечатано с готовых диапозитивов в ФГУИПП «Курск»
305007, г. Курск, ул. Энгельса, 109.

**Качество печати соответствует
качеству представленных заказчиком диапозитивов**



Гороховский Вениамин Лазаревич родился в г. Ростове-на-Дону в 1935 г.

Окончил Ростовский инженерно-строительный институт в 1958 г. Работал на стройках и в проектно-институте, награжден четырьмя медалями ВДНХ СССР

Теннисом занимается с 10 лет. Играл в составе сборной команды Ростовской области – победительницы Первенства России среди юношей в 1951, 1952 гг.

Судья всесоюзной категории, принимал участие в судействе многих крупных соревнований, в том числе Всемирной Универсиады-73, матча СССР – США-76, «Москоу ледис оупен», «Кубок Кремля».

Председатель коллегии судей Ростовской области. Окончил школу высшего спортивного мастерства. Тренер – преподаватель детской спортивной школы № 3 в г. Ростове-на-Дону.

Романовский Василий Евгеньевич родился в г. Ростове-на-Дону в 1942 г.

Окончил Ростовский государственный медицинский институт в 1966 г.

С 1991 г. сотрудничает с издательством «Феникс». Автор ряда книг медицинской и спортивной тематики.



ISBN 5-222-04530-7



9 785222 045305

 **еникс**