

Откуда появился теннис Прародиной современного тенниса считается Франция. Еще в XI веке, скорее всего, в монастырях появилась игра в мяч, называемая «же-де-пом», или «игра ладонью». Поначалу игроки, которых могло быть на площадке и по 12 человек одновременно с каждой стороны, отбивали мяч именно ладонью, и только потом, спустя сотню-другую лет, появились перчатки, биты, и наконец через 500 лет неспешного развития была придумана плетеная ракетка. Мяч полетел быстрее и точнее. В эту игру играли простолюдины и короли, она была очень популярна. В 1600 году только в Париже насчитывалось более 1200 кортов-площадок для игры мячом через веревку, а сама игра стала именоваться «корт-теннис». Кожаные мячи, которыми играли тогда, были набиты травой, опилками, тряпками и могли отскакивать только от твердой поверхности. Играли в корт-теннис, или модернизированный же-де-пом (чемпионаты по нему до сих пор проводятся во Франции), и в залах, и во дворцах, и в городских кварталах. Надо было только очертить (часто весьма произвольно) площадку, натянуть невысоко веревку посередине и, взяв в руки ворсистый мяч и плетеную ракетку или самодельную битку, попытаться послать мячик на половину соперника так быстро и хитро, чтобы тот не отбил его обратно. В точности как сейчас. Счет велся по простой схеме, как ведется, например, в настольном теннисе, а правила различались порой даже в разных кварталах Парижа. Игра привлекала множество болельщиков, подбадривающих игроков, выкрикивающих иногда и обидные вещи в адрес соперника. До современного кодекса болельщика было еще далеко, и часто бывало, что игра заканчивалась ссорой с применением оружия или кулачным боем, что и описано у Дюма в «Трех мушкетерах». В XVI веке все французские короли с воодушевлением играли в теннис: залы для него были оборудованы в королевских покоях и даже на яхте, как у Франциска I. Король Генрих II велел построить большой теннисный зал в самом Лувре, а Карл IX, тот самый, который в 1571 году даровал парижским игрокам и мастерам, делавшим плетеные ракетки, право на гильдию, назвал теннис «одним из самых благородных, достойных и полезных для здоровья упражнений, которыми могут заниматься принцы, пэры и другие знатные особы». Генрих VIII Тюдор также почитал эту игру: он построил залы для тенниса в Вестминстере и Хэмптон-корт; последний используется для этих целей уже почти 500 лет. Монахи устраивали корты в монастырях, аристократы – во дворцах, средневековые университеты оборудовали залы для студентов, а простой народ играл прямо на улицах. К 1700 году интерес к же-де-пом, или корт-теннису, во Франции пошел на спад. Игра так и не стала народной: площадки в городских кварталах пришли в упадок, а теннис в залах не мог собрать много зрителей, так как там просто было слишком мало мест. Пустующие помещения спешно занимали другие источники развлечений – опера, театры. Кстати, именно площадки для тенниса определили затем формат театральных залов. Даже новые залы для театра стали строить тех же пропорций и размеров, что и теннисные корты Парижа XVII века, – так они оказались удобными «новым жильцам». Постепенно трансформировалось и название игры: она стараниями поклонников-англичан стала называться «реал-теннис» («настоящий теннис») или «королевский теннис». Под этим названием старинная игра вошла в программу Олимпийских игр 1908 года. Сейчас в нее попрежнему играют: в мире насчитывается более 5000 поклонников «настоящего тенниса», или же-де-пом, или корт-тенниса времен французских королей и мушкетеров. Само же слово «теннис» происходит от французского *tenez!* («держи!») – такими выкриками сопровождалась «честная» подача мяча, с предупреждением о ней соперника

Как теннис стал спортом «королей и аристократов» Конец 1800-х годов – время существования разных видов тенниса: еще существовал же-де-пом, чья популярность к тому времени вышла за пределы Франции, но уже появился похожий вид спорта, бадминтон, в котором ракетками били по оперенному воланчику, не за горами было и появление пинг-понга (настольного тенниса). В 1874 году англичанин майор Уолтер Уингфилд, явно модернизируя же-де-пом и корттеннис, придумал правила игры и дал описание инвентаря, ракетки, сетки и мяча, а также размеров и обустройства площадки для игры в лаун-теннис. Эти правила и условия были близки к

современным. Точно сейчас уже невозможно установить, кто же все-таки изобрел современный теннис, но версия с майором наиболее подкреплена фактами, к тому же совершенно точно именно он был первым его популяризатором. Игра, которую Уингфилд придумал лишь для развлечения гостей своего особняка в Уэльсе, соединив корт-теннис и бадминтон (сетка поначалу была расположена довольно высоко, на высоте 1,5 м), так понравилась всем, что майор быстро сообразил, какой коммерческий успех ждет его детище. Уингфилд запатентовал свое изобретение и инвентарь, а также правила игры в лаун-теннис, который еще имел и другое, так и не прижившееся название – «сферистика». Он стал продавать на основе своего патента ракетки, мячи и учебник с правилами игры. Однако шквал популярности, обрушившийся на новый теннис в Великобритании и в других странах, был таким мощным, что Уингфилд попросту оказался не готов к контролю за развитием этого бурного процесса. Вскоре уже учебники и инвентарь делали и продавали все кому не лень. Раздосадованный майор отказался впоследствии от продления патента. После первого мощного всплеска интереса к лаун-теннису клубы любителей старой-новой игры стали как грибы плодиться по всему миру, и уже в 1877 году в Англии, в легендарном Уимблдоне, был проведен первый открытый турнир по лаун-теннису, родоначальнику современного большого тенниса. Слово «лаун» означает «лужайка», и первые турниры проводились именно на аккуратно скошенной траве, растущей на ровной площадке. Однако зимой теннис становился недоступен, и тогда появились зимние крытые и теплые корты и разные типы покрытий – трава, грунт (утрамбованная смесь глины, песка и кирпичной или каменной крошки), а затем, уже в середине XX века, – искусственное покрытие, называемое «хард» (настоящий «слоеный пирог» из различных синтетических материалов). Следует отметить также, что играть на лужайке (с которой и начинался лаун-теннис) можно было только резиновым мячом, иначе не было хорошего отскока. Благо именно к тому времени, когда майор Уингфилд придумал свои правила, появились и первые резиновые мячики. В отличие от французской игры, демократичной и простой, лаун-теннис требовал к себе куда больше внимания, расходов и социального статуса, так как в нем была регламентирована даже одежда, а инвентарь отличался хорошим качеством и высокой ценой, поэтому не был доступен широким массам. Лаун-теннис сразу заслужил репутацию игры аристократов, а после того, как в него стали играть всевозможные принцы, эрцгерцоги и даже короли с королевами, облачившимися по такому случаю в специальные платья-костюмы, возникла волна всеобщего подражания мировой знати, и уже редкий представитель обеспеченных слоев населения не устраивал у себя в имении площадку для заморского тенниса. Лаун-теннис стал одновременно забавой, спортом и способом заработка, так как повсеместно стали проводиться различные турниры, которые разыгрывали, по примеру Уимблдона, некие призовые фонды, малые и большие. Именно в это время стали появляться профессиональные спортсмены, относящиеся к теннису серьезно. Для них-то он был не забавой, а делом чести и источником доходов. Официально они не могли числиться в рядах профи, так как теннис имел статус любительского спорта, но были ими фактически. Такая ситуация сохранялась до 1920-х годов, когда статус профессионального теннисиста был официально признан

Почему на корт выходят в белом Как раз по той причине, что первыми массовыми игроками в большой теннис были английские аристократы, любители белоснежных одежд, эта традиция на многие годы сохранилась не только в забаве под названием «лаун-теннис», но и в теннисном спорте. Выйти на корт в цветной одежде считалось дурным тоном, недопустимым поступком. То же было и на соревнованиях – много лет все они, а затем только турниры Большого шлема не допускали никаких вольностей в одежде спортсменов-теннисистов – в белом, и точка. Наконец пришли другие времена, свобода нравов завоевала место под солнцем, но... только не в Англии. Знаменитый Уимблдон, в отличие от других турниров Большого шлема, проводится с прежним дресс-кодом – на корте все в белом. Знаменитый теннисист Андре Агасси пытался протестовать против старой отжившей традиции и даже бойкотировал турнир, но организаторы были

непреклонны. Пришлось Андре смириться, спрятать свое недовольство, приехать на Уимблдон и... выиграть его.

Почему за один мяч дают сразу 15 очков Выше, при рассказе о теннисе как о забаве, уже было сказано, что в этой игре довольно быстро образовалась группа профессиональных игроков, и это неспроста. Дело в том, что в теннис традиционно играли на деньги – по 15 денье за мяч во Франции и 15 пенсов в Англии. Вот отсюда и пошел счет: 15, 30, 45 (теперь 40). Хороший игрок за пару сыгранных матчей мог обеспечить себе пропитание. Вот почему эта игра изначально имела оттенок коммерческого предприятия. До сих пор в теннис играют на деньги, только уже не на пенсы, а на очень большие суммы призовых, которые получает не только победитель, но и финалист и полуфиналисты, а часто и гораздо больший круг спортсменов. Это позволяет наиболее талантливым игрокам возвращать себе потраченное на то, чтобы добраться до места соревнований, проживать там, оплачивать расходы на инвентарь и экипировку. Да и занятия во многих теннисных клубах платные, и аренда корта, и работа тренера, врача и массажиста стоят денег. Разумеется, не надо теперь быть эрцгерцогом, чтобы оплатить все эти расходы, однако частенько вся семья тратится на любимое чадо, делающее успехи в большом теннисе, и это очень мудрое решение. Вырастет теннисист – вернет все с лихвой, а не вернет, так получит огромное удовольствие от игры на высоком международном уровне.

Большой шлем и другие теннисные турниры После того как в Уимблдоне в 1877 году был проведен первый в истории теннисный турнир, на котором уже были несколько изменены правила, в разных странах стали возникать теннисные клубы, ассоциации и федерации. По примеру первого турнира начали проводить открытые чемпионаты стран. Теннисист мог приехать в любую страну и принять участие в ее открытом чемпионате или чемпионате какого-нибудь крупного города. Эта традиция сохранилась до сих пор, правда, теннисистов теперь много и надо иметь приглашение оргкомитета и высокий рейтинг, чтобы участвовать в таких чемпионатах. Первая в России секция лаун-тенниса была организована при Санкт-Петербургском крикетклубе, а первый международный турнир в России состоялся в 1903 году в Санкт-Петербурге. Это был одновременно и первый открытый чемпионат города. Большое количество федераций и клубов приводило к разночтениям правил и множеству чемпионов – требовался единый орган управления, и в 1913 году была создана Международная федерация тенниса. Она некоторое время проводила чемпионаты мира, куда съезжались лучшие теннисисты того времени. Теннис стал также одним из восьми видов спорта, по которым проводились соревнования первых Олимпийских игр современности в 1896 году. В настоящее время чемпионаты мира не проводятся. Их заменяют ежегодные турниры Большого шлема, Кубок Дэвиса и Кубок Федерации, а также Олимпиады раз в четыре года. Большой шлем – это четыре главных турнира: английский Уимблдон, Ролан Гаррос во Франции, а также открытые чемпионаты США и Австралии. Эти состязания проводятся с 1938 года. Во всех олимпийских видах спорта главным званием у спортсменов считается высокое звание олимпийского чемпиона (пожизненное, без приставки «экс») – но только не в большом теннисе. Выиграть все турниры Большого шлема за один сезон (то есть «взять» Большой шлем) – вот цель каждого, кто стремится войти в историю этого спорта. За всю историю большого тенниса это удалось сделать лишь пяти теннисистам, но спортсменка из Германии Штеффи Граф превзошла всех: в 1988 году она не только выиграла все четыре турнира, но и впервые после 64-летнего отсутствия тенниса в программе Игр стала олимпийской чемпионкой, завоевав Золотой Большой шлем. «Выиграть Большой шлем» – это словосочетание говорит о том, что теннисист стал победителем одного из четырех главных турниров и за свою карьеру выиграл хотя бы по разу все четыре: «собрал» Большой шлем за несколько лет или «взял» Большой шлем – установил высшее достижение в теннисе – сделал это за один сезон. Можно еще, как Штеффи Граф, «позолотить» Большой шлем: прибавить к четырем титулам за сезон звание олимпийского чемпиона, однако такая возможность бывает только раз в четыре года, когда проводятся летние Олимпийские игры. Все это вовсе не означает, что спортсмен-победитель

надевает на голову в качестве награды какой-то шлем. Триумфатору «всего лишь» (если не считать огромных призовых) дают подержать над головой большой серебряный кубок с навечно выгравированной на нем фамилией победителя. Кубки хранятся в музеях теннисных федераций стран-организаторов. Турниры проводятся в одиночных разрядах у мужчин и женщин, в парах – мужских и женских, а также в категории «микст», в которой состязаются смешанные женско-мужские пары. Доводилось держать кубок победителя турнира Большого шлема и российским теннисистам, о чем будет рассказано в последующих главах. С 1900 года разыгрывается кубок мира по теннису среди мужских сборных – знаменитый Кубок Дэвиса, который не раз выигрывали российские теннисисты. Собственно, это и есть командный чемпионат мира. В женском теннисе ему соответствует Кубок Федерации, который также не раз добывали российские девушки. С 1988 года теннис снова в олимпийской программе, и тут тоже есть чем гордиться нашим спортсменам, среди которых немало призеров и чемпионов Игр. Первые Олимпиады современности, возрожденные бароном Пьером де Кубертенем, были уделом энтузиастов и никому, кроме участников, не были интересны. Спортсмены добивались к месту проведения за свой счет и выступали как могли, часто на уровне начинающих любителей спорта. Теннисные турниры проводились с первых Олимпийских игр 1896 года до 1924-го, когда отношение к Играм уже было совсем другим, а количество зрителей и спортсменов-участников увеличилось многократно. Однако вернулся теннис в программу Олимпиад только через 64 года, когда количество стран-участниц Игр перевалило далеко за 100, а зрителей благодаря телевидению стало около двух миллиардов. Ежегодно в мире проводятся сотни теннисных турниров разного класса, включая юношеские и детские соревнования. Десятки городов проводят открытые чемпионаты. В России проводятся два крупных международных теннисных турнира – Кубок Кремля и Санкт-Петербург Open. Английское слово open означает «открытый», то есть это чемпионаты Москвы и Петербурга, но в них принимают участие не только жители города, но и все, кто захочет и получит приглашение оргкомитета. Чемпионом становится тот, кто выиграет турнир, вне зависимости от гражданства и места жительства. По такому же принципу проходили и проходят турниры Большого шлема. Кубок Кремля разыгрывается на ковровом покрытии, а Петербургский турнир – на современном харде. Больше 20 побед в одиночных и парных разрядах этих турниров на счету российских спортсменов. Эти соревнования всегда настоящий праздник. Посмотреть теннис в исполнении лучших игроков мира, насладиться мастерством своих любимцев приезжают болельщики со всей страны

Играем по правилам Правила тенниса очень просты. Площадка поделена сеткой на две половины. Подающий должен попасть мячом на другую половину, а отбивающий – отбить мяч обратно на половину подающего. Кто допустил ошибку, тот дает очки сопернику. Конечно, существуют многочисленные тонкости, которые делают эту игру искусством и зрелищем. Спортсмены стараются нанести удар так, чтобы он не был отбит, и правила игры содержат много разных пунктов, но главное в теннисе – это точность и сила удара в площадку соперника. Площадка для игры в теннис имеет размеры примерно 11 м в ширину и 24 м в длину с сеткой высотой 1 ярд (91 см), разделяющей поле на две равные части. При парной игре используется вся ширина площадки, а при одиночной спортсмены играют по другой разметке: ее ширина – 8,2 м. Желтые ворсистые мячики одинаковы как братья-близнецы, а вот ракетки – это чудо технической мысли. Они индивидуальны, их подбирают, учитывая особенности игры теннисиста, покрытие теннисного корта и другие факторы. Счет игры ведется особым образом: игра разделена на сеты, а сет состоит из геймов. Чтобы выиграть гейм, надо выиграть четыре мяча (подачи), за которые дается 15, 30, 40 очков и гейм (четвертый выигрыш). Однако если ваш соперник тоже выигрывает мячи, то счет к концу гейма может быть, например, 40:30 в вашу пользу, и тогда – решающий мяч, гейм-бол. Сумеете его выиграть, выиграете гейм и счет станет 1:0. Не сможете, тогда счет мячей сравняется 40:40, и гейм продолжится до тех пор, пока кто-то не получит преимущество в два мяча. Сет выигрывает тот, кто выиграет шесть геймов при условии, что соперник выиграл не более четырех,

то есть при счете 6:4 вы выигрываете сет, а при счете 6:5 игра продолжается, пока кто-то не одолеет соперника с разницей в два гейма. При счете 6:6 назначается тай-брейк – игра до семи выигрышей, но снова с разницей в два очка. Итак, решающая подача, сет-бол, выиграна, а вместе с ней выигран сет. Теперь надо выиграть матч. Для этого нужно победить в двух сетах из трех (у женщин) или выиграть три из пяти (у мужчин). Последний решающий мяч на подаче называется матч-бол. По этим причинам игры часто затягиваются на несколько часов и даже переносятся на следующий день, ведь никаких ограничений по времени игры в теннисе нет. В июне 2010 года матч между американцем Иснером и французом Маю на Уимблдоне дважды прерывался из-за наступления темноты, игрался в течение трех игровых дней и длился в общей сложности более 10 ч, а все из-за того, что в пятом, решающем, сете на решающей подаче игроков «заклинило» – никто из них не мог выиграть с разницей в два мяча на розыгрыше «больше-меньше»: более семи часов подряд они не могли выявить сильнейшего, доведя счет в последнем гейме до небывалого 59:59 – это при том, что он редко бывает больше 9 очков!

Правильная ракетка – залог хорошей игры Ракетка в теннисе – важнейший элемент снаряжения. Занявшись этим спортом, вы не раз услышите фразу: «В теннис играют ракеткой, а выигрывают головой» – можно добавить «...и тренированными руками и ногами, ловким телом, навыками». Да, все это верно, но ракетка как инвентарь – это элемент номер один. Отнесемся же к нему с предельным вниманием. В конце концов, правильный выбор ракетки – залог хорошей игры. От правильно подобранной ракетки зависит, будете ли вы получать удовольствие от игры или вам все время что-то будет мешать, уводить мяч в сторону, перегружать кисть руки, попросту – раздражать. Кроме того, правильно подобранная ракетка уберезит вас от травм локтя и запястья, часто возникающих в результате неправильного выбора. Хорошая ракетка поможет вам улучшить игру, а вот неверно подобранная станет барьером на пути вашего роста. Профессионалы, которые обычно выбирают ракетку в зависимости от своего уровня и техники игры, учитывают также и свой вес, и манеру выполнения ударов, не говоря уже о разных кортах, покрытиях и соперниках. У мастера тенниса в арсенале десятки разных ракеток. Современный рынок предлагает ракетки как для профессионалов, так и для новичков. Отличаются они тем, что сразу заметит даже полный дилетант в теннисе, – ценой. Выбор ракетки без специалиста – уже неправильный подход. Продавец может посоветовать и продать вам не то, что вам подходит, а то, что никто не берет, – продать залежалый товар. Наконец, он сам-то играет в теннис? Если нет, то какой он специалист, чтобы давать советы в таком сложном деле? Идите в магазин с тем, в чем профессионализме не сомневаетесь, ведь на выбор ракетки влияет множество факторов – учитываются размер головы ракетки, длина рукоятки, гибкость, вес, натяжение струн и баланс. Итак, ознакомимся с параметрами ракетки. Оптимальный размер современной теннисной ракетки для взрослого составляет 27–27,5 дюйма. Однако это лишь первичная информация для начинающего. На деле все обстоит куда сложнее. Международная федерация тенниса (International Tennis Federation (ITF)) в теннисных правилах регламентировала требования к ракеткам. Лимитируются: длина ракетки (в сторону увеличения), размер головы (в сторону увеличения), равномерность расположения струн и наличие приспособлений на ракетке (в том числе механических и электронных). Длина ракетки не должна превышать 29 дюймов (73,66 см), при этом номинальный размер для взрослых составляет 27 дюймов (68,58 см), для юношей и детей рекомендован следующий ряд: 26, 24, 21 и 19 дюймов. Ширина ракетки не должна превышать 12,5 дюйма (31,75 см), а размер струнной поверхности ракетки (СПР), то есть внутренний размер (до обода) – 11,5 дюйма (29,21 см) в ширину и 15,5 дюйма (39,37 см) в длину. Нормируются (но не лимитируются) также размеры ручки, жесткость, вес, баланс и момент инерции ракетки. Некоторые фирмы нормируют такие параметры, как мощность, управляемость, стиль замаха и т. п., так как игровые качества ракетки определяются физикой ее взаимодействия с летящим мячом. Материалы для изготовления ракетки Современная теннисная ракетка – продукт высоких технологий. Вы уже нигде не встретите «старые добрые» деревянные. Нынешние ракетки сделаны из современных

материалов, которые обозначаются в их маркировке. Composite materials (композитные материалы). Такая надпись стоит на ракетках, которые были произведены из комбинации материалов (смеси графита, фибергласса, титана и др.). Aluminum (алюминий). Самый дешевый материал, используемый в производстве теннисных ракеток. Основные преимущества – низкая цена и долговечность. Можно в порыве чувств и эмоций изо всей силы ударить алюминиевой ракеткой о поверхность корта, и она, в отличие от графитовой, наверняка спокойно переживет такой удар. Однако после такого жесткого с ней обращения форма ее головы будет напоминать скорее яйцо, нежели правильный овал. Не ломается, но гнется. Ceramic (керамика). Фирма Prince впервые выпустила ракетку из этого материала, однако с годами ее поначалу большая популярность сошла почти на нет. Керамика увеличила жесткость ракетки, но сильно утяжелила ее и сделала чересчур хрупкой, поэтому в результате изделие было повсеместно снято с производства. Сообщаю вам это как раз на случай, если какой-нибудь теннисист или продавец станет расхваливать «раритетную» керамику. Fiberglass (фибергласс). Время фибергласса давно прошло. Как и керамика, фибергласс теперь используется только в качестве одной из составляющих при производстве теннисной ракетки. Это позволяет добавить к существующим характеристикам обода ракетки дополнительную гибкость, что помогает вам добиться лучшего чувства мяча на струнной поверхности. Немаловажный момент, стоит обратить на него внимание. Graphite (графит). Подавляющее большинство теннисных ракеток на сей день производится именно с использованием графита. Этот материал в высшей степени прочен и легок. Он придает необычайную силу удару, в то же время позволяя достаточно хорошо чувствовать мяч. Однако надо помнить, что графит проявляет свои лучшие свойства только в комбинации с разнообразными термопластичными и стекловолоконными видами смол. Ракетки, при производстве которых используются композитные материалы, включающие графит, подходят как для начинающих, так и для профессиональных игроков! Titanium (титан). Очень близок по своим характеристикам к графиту. Несколько лет назад титановые ракетки были в моде. Многие полагали также, что титан легче графита, однако впоследствии оказалось, что наилучшие характеристики дает сочетание титана с графитом – оно обеспечивает идеальное соотношение жесткости и веса ракетки, так что ищите в маркировке эти два материала – один титан не в состоянии дать нужные параметры. Super carbon (гиперкарбон). Этот материал, детище NASA и фирмы Wilson, активно продвигается на рынке. Утверждают, что он в четыре раза жестче, в четыре раза прочнее и на 65 % легче, чем титан. Это нуждается в проверке, и если найдется специалист, в чьем распоряжении имеется такая ракетка, спросите у него, как она чувствует себя в игре. Возможно, именно за этим типом ракеток будущее. Выбор размера ручки Подходит вам ручка или нет, определить очень просто: надо вложить ракетку в ладонь, а потом обхватить ее и поместить указательный палец другой руки в зазор между пальцами и ладонью той руки, которая держит ракетку. Если ширина зазора такова, что указательный палец как раз входит в зазор, эта ручка вам подходит. ... Внимание Основное правило выбора ручки следующее: выбирайте максимально большую ручку, с которой у вас получается наиболее комфортная и эффективная игра. Это касается и всей ракетки – хороша та, которой удобно играть. Разумеется, возникает вопрос: а как же это определить в магазине? Вот для этого и нужен специалист! С ним и надо выбирать ракетку. Все прочие нюансы могут проявиться только на корте, так что выбор ракетки раз и навсегда – совершенно нереальное дело. Растет теннисист, растут и запросы, меняется стиль игры, а значит, меняются и ракетки, так что ваш первый поход в магазин теннисных ракеток далеко не последний. Две системы определения длины ручки Существуют американская и европейская системы определения длины ручки теннисной ракетки. Американская выражает длину окружности ручки в дюймах. Европейская показывает, сколько восьмых частей дюйма эта окружность составляет (за вычетом 4 дюймов). В табл. 3.1 даны также размеры в сантиметрах и рекомендации о том, для кого преимущественно предназначены ручки. Таблица 3.1. Системы определения длины ручки теннисной ракетки Выбор размера головки ракетки Oversize и SuperOversize – ракетки с такими головками больше подходят для тех, кто любит играть на задней линии, или для парных игроков,

потому что за счет дополнительной струнной поверхности позволяют лучше закручивать и подрезать мяч. Однако нужно помнить, что у начинающих игроков, использующих такие ракетки, может увеличиться количество неточных ударов. Такие ракетки обладают мощным ударом. Их отличает, кроме того, увеличенная область sweet spot – центральный сектор струн. Когда мяч попадает в эту область, отлично чувствуется, что вы бьете именно центром ракетки – удар комфортен, ощущается его управляемость и мощь. Вообще при хорошей технике игры мяч, собственно, и должен всегда попадать в этот сектор. По мере удаления точки удара мяча о струны от центра ракетки эта комфортность удара, ощущения его мощи и точности падают. Хуже всего, когда мяч ударяет совсем близко к ободу, тогда ракетка получает сильный вращательный момент, прокручивается в руке, сила и точность удара резко падают. Ракетки с увеличенной площадью головки легче «прощают» удары, приходящиеся не в центр, но обладают своими «минусами» – небольшим излишним весом и более ощутимым сопротивлением воздуху. Сил для удара такой ракеткой приходится прилагать больше. Midsize и Midplus – ракетки с этими головками предпочтительнее для выполнения подачи и ударов с лета, против мощных ударов соперника. Они обеспечивают лучший контроль мяча, но игра такими ракетками должна быть предельно точной, так как мелких огрехов при приеме и ударе не в центр ракетки не прощают. При этом, если вы хотите достичь компромисса, более контролируемого, но и мощного удара, используйте ракетки с головками Midplus. Они становятся все популярнее именно за счет своей универсальности. SuperOversize, площадь которых доходит до 870 см², подойдут лишь тем, кому тренер рекомендует по каким-то причинам перейти именно на этот формат головки. Такие огромные ракетки, к сожалению, обеспечивают слишком плохой контроль над мячом, но в умелых руках, при игре на задней линии, в парах они вполне могут найти себе применение. Итак, сведем все воедино (табл. 3.2). Таблица 3.2. Головки теннисной ракетки Ракетки с увеличенной толщиной обода В конце 1980-х годов с таких моделей, как, например, Wilson Profile, началась настоящая революция в смысле повального утолщения ободов. Многие фирмы создавали ракетки с различными типами утолщений. К примеру, был расширенный вверху обод от фирмы Prince, расширенные внизу от фирмы Head, равномерно широкий Classic Beam. Чем толще обод, тем мощнее удар и жестче ракетка. У различных моделей толщина обода колеблется от 18 (сверхузкие) до 30 мм. ... Внимание При выборе ракетки с утолщенным ободом нужно руководствоваться следующим правилом: чем быстрее вы бьете по мячу, чем размашистее и хлестче ваши движения при ударе, тем тоньше обод вам нужен. Чем толще обод вашей ракетки, тем больше вероятность, что мяч может зацепиться за него при сильно закрученном или подрезанном ударе. Эту проблему можно решить только путем тренировок и обретения навыков. Выбор теннисной ракетки для ребенка Важный параметр, на который нужно обязательно обратить особое внимание при покупке ракетки для ребенка, – это длина. Не надо брать слишком длинную ракетку – ребенку будет трудно ее держать в руках. Основным критерием при выборе длины ракетки является не столько возраст ребенка, сколько его рост. Здесь, как и в лыжном спорте, важно соотношение роста и размера рук с длиной инвентаря. Много зависит и от координации юного спортсмена: чем лучше координация, тем длиннее может быть ракетка. Если координация у ребенка пока развита недостаточно, лучше выбрать более короткую ракетку, чтобы не создать непреодолимых проблем при игре. При выборе руководствуйтесь следующими данными (табл. 3.3). Таблица 3.3. Выбор теннисной ракетки для ребенка Сверхдлинные ракетки Изготовители ракеток всегда искали все новые и новые способы увеличить мощность удара, производимого ракеткой. Экспериментировали с материалами, ободами и струнами, увеличивали площадь. Совершенно естественным решением было в конце концов и удлинение ручки и самой ракетки, ведь чем длиннее рычаг, тем сильнее удар, это известно из физики. Стандартная длина ракетки составляет 27 дюймов (около 69 см), и правила игры запрещают играть на соревнованиях ракетками длиннее 32 дюймов (около 80 см). Международная теннисная ассоциация уменьшила максимально допустимую длину ракетки с 32 до 29 дюймов (около 74 см), поэтому для современной удлиненной ракетки длина 28 дюймов (около 71 см) считается разумным

максимумом и приучаться к игре слишком длинными ракетками просто нет смысла. Удлиненные ракетки, безусловно, позволяют увеличить мощность удара, особенно на подаче, но возникает вполне резонный вопрос: сможете ли вы такой ракеткой выполнять удары с тем же уровнем техники, какой имели раньше, или вам придется переучиваться для игры удлиненной ракеткой? Баланс между головкой и ручкой Возьмите ракетку в руки и найдите ее середину, то есть точку, соответствующую половине общей длины ракетки. Если ракетку положить этой точкой на ребро ладони или вытянутый палец и она останется в равновесии, значит, ракетка сбалансирована в центр. Если перевесит головка, то центр тяжести смещен к головке, если ручка – смещен к ручке. Две ракетки с идентичным весом, но по-разному сбалансированные ведут себя в игре неодинаково. При замахе ракетка, сбалансированная в головку, будет ощущаться как более тяжелая, а сбалансированная в ручку – как более легкая. В качестве примера возьмите в руки молоток: большая разница, держать его за ручку или за противоположный конец. ... Внимание Это может показаться преувеличением, но при ударе вы можете чувствовать буквально каждый лишний грамм веса в головке или ручке. Если наклеить на торец обода пару слоев изолянта, то общий вес ракетки увеличится всего на несколько граммов, но во время игры ощущения станут совершенно иными – наверняка увеличится мощность ударов. Ракетки, сбалансированные в ручку, больше подходят при подаче или игре с лета – там, где необходимо перемещать ракетку чрезвычайно быстро. Ракетки с тяжелой головкой несколько замедляют ваши движения при ударе. Они больше применимы для игры на задней линии. Большинство продаваемых ракеток имеет лишь небольшой дисбаланс в головку или в ручку. ... Внимание Вообще лучше пользоваться центрально сбалансированными ракетками. Сила привычки может оказаться наиболее важным фактором, и смена ракеток на разные смещения и баланс только расстроит игру. Иногда тип сбалансированности ракетки обозначают в пунктах. Сбалансированность в таком случае определяется расстоянием от геометрической середины ракетки до ее центра тяжести. Один пункт равен числу восьмых долей дюйма. К примеру, если центр тяжести вашей ракетки на 3/8 дюйма ближе к головке, значит, ракетка сбалансирована в головку на три пункта. Вес теннисной ракетки С появлением графитовых ракеток просматривается устойчивая тенденция и даже стремление производителей к уменьшению их веса. Сейчас средний вес ракетки составляет 11,5 унции, или примерно 325 г (1 унция = 28,3 г), и эта цифра постоянно уменьшается. Вес некоторых ракеток новейших типов не достигает и 10 унций. Понятно, чем легче ракетка, тем проще ее размахнуться. Однако это свойство сверхлегких ракеток имеет и обратную сторону: чтобы достаточно сильно ударить по мячу, вам необходимо не только замахать и ударять быстрее. Нужна мощность удара. Естественным (а подчас и единственным) способом увеличить мощность удара легкой ракетки стало увеличение толщины обода, а также перемещение центра тяжести ракетки ближе к головке. С каждым годом новые ракетки выходят постепенно на те идеальные параметры размеров, веса и баланса, которые им задают физические законы игры в теннис. Расхождение в этих параметрах может быть продиктовано уже лишь физическими особенностями теннисиста и параметрами предстоящего матча, используемой в нем тактики, так что, несмотря на продвижение технологий к созданию идеальной ракетки, их многообразие неизбежно и в будущем. Это требование самой игры. В табл. 3.4 приведены маркировки веса ракеток. Таблица 3.4. Маркировка веса ракеток Уход за ракеткой Глядя на то, как мастера большого тенниса бьют о корты свои ракетки, может сложиться впечатление, что ракетка – это аналог хоккейной клюшки, многое стерпит. Это не так. Логичнее было бы сравнить ракетку с гитарой или скрипкой, столь нежный это инструмент, требующий к себе внимания и ухода не меньше, чем музыкальный. В игре избегайте соударений обода ракетки с твердыми предметами и поверхностью корта: обод не так прочен, как кажется, он легко может лопнуть. Для защиты обода ракетки используется специальная лента, ею надо пользоваться, если вероятность ударов велика. После игры обязательно убирайте ракетку в чехол. Храните ракетку в сухом прохладном месте вдали от прямых солнечных лучей. Сильная жара, холод или влажность могут испортить ракетку и струны, а сильный солнечный свет – нанести вред покрытию. Ни в коем случае не храните ракетку в салоне

или багажнике автомобиля. Струны начинают терять натяжение уже при 40 °С, в то время как в солнечную жаркую погоду температура в машине может подняться до 60 °С. Этого вполне достаточно, чтобы навсегда повредить ракетку. Обратите внимание и на ручку ракетки. Она мягкая и красивая, ее приятно держать в руках. Но, к сожалению, она быстро истирается. В этом нет ничего страшного, но теряется эффектный вид ракетки. Чтобы этого избежать, нужно периодически менять намотку на ручке. Обычно это специальная абсорбирующая лента (Cushion Grip), которая не дает скользить ракетке в вашей руке. Лучше запастись ею сразу на сезон, например. Эти простые правила следует выполнять неукоснительно, ведь, когда вы теряете ракетку, испортив ее, разбив, забыв где-то, вы теряете не просто инвентарь, вы теряете свою игру. Любая замена ракетки – это стресс, это новая пристройка к ней, это потеря ориентации в игре на какое-то время, ошибки и неудачи, недовольство и раздражение, да и расходы немалые. Помните об этом! Ракетка – ваш лучший друг, ваш помощник, ваш генерал на поле битвы, ею надо дорожить.

Глава 4 Техника игры в теннис Научиться правильно выполнять удары – особенно трудное дело в самом начале учебы. Для многих новичков это становится камнем преткновения, ведь каждому хочется побыстрее начать играть, но не тут-то было. Начальный период в теннисе – один из самых тяжелых и трудоемких среди многих прочих видов спорта, и чтобы все-таки дойти до игры, нужно сначала основательно поработать над техникой, ведь неправильно поставленные удары скажутся в будущем, а переучиваться – труд куда более тяжкий и нервный, чем учиться, потому обойдемся без спешки. Сначала тренер поставит вам само движение, затем надо будет научиться попадать по мячу, исполняя определенный удар, затем настанет черед научиться попадать в заданный сектор площадки, не теряя при этом правильного удара и точности попадания по мячу. Главное – это тренировка на корте под наблюдением тренера. Вне корта нужно отрабатывать движения без мяча, стоя у зеркала, и записывать упражнения на видео, дабы затем получить консультацию по технике у специалиста. Все данные ниже описания ударов приведены, лишь чтобы вы знали изначально, какие они бывают, чем отличаются и когда используются. ... Внимание Смотреть и учиться – один из эффективных методов освоения игры. Попробуйте понять тактику спортсмена, логику применения тех или иных ударов, обманных движений, чередования сильных ударов с хитрыми и ловкими, застигающими соперника врасплох, – так можно и нужно учиться, наблюдая игру на корте и по ТВ. Однако помните одну важную вещь: никогда не пытайтесь копировать движения опытных спортсменов, технику их удара! Поставить оптимальный удар вам может только тренер! Каждый теннисист выполняет удары сугубо индивидуально, сообразно своему телу, своим мышцам, своему строению и привычке двигаться. Свой почерк с самого начала учебы сам собой будет формироваться и у вас, и ломать его, копируя чужой, – это значит дезориентировать свое тело, заставить его сомневаться и двигаться по неудобной траектории с чуждыми ему акцентами, то есть разбалансировать и расстроить свою игру. Обучаясь правильным ударам, не обращайте внимания поначалу на силу и резкость, этого вы добьетесь позже, лучше бывает даже пропустить тяжелый для вас мяч, чем отбить его неправильно. Вообще сначала надо отрабатывать удары на медленно летящих мячах – это позволит вам уделять больше внимания правильности исполнения удара. Запястье и предплечье В теннисе эти два участка тела спортсмена имеют важнейшее значение, так как самым непосредственным образом влияют на удар, который, в свою очередь, и является важнейшим элементом игры. Можно сказать, что вся игра в теннис состоит из ударов – подач, атак и отбития мяча на поле соперника.

Упражнения на привыкание к ракетке Вот упражнения, которые помогут вам быстрее привыкнуть держать ракетку. 1. Пройти, а затем пробежать, держа ракетку с мячом, лежащим на ней, до конца площадки и обратно. 2. Подбрасывать мяч ракеткой вертикально вверх (ракетку при этом держать на уровне пояса или немного выше). После нескольких подбрасываний мяча ракеткой отбить его повыше. Держать ракетку сначала ладонью вверх, а затем ладонью вниз. Выполнять удары то одной, то другой стороной ракетки. Можете придумать более сложные и быстрые

упражнения с ракеткой и мячом. 3. Ударять ракеткой по мячу о землю сначала на уровне пояса, потом наклоняясь ниже и ниже, не сгибая руку в запястье. Повторить то же упражнение при ходьбе и беге. 4. Перекатывать мяч по земле и поднимать его ракеткой. Это делается следующим способом: свободной рукой надо пустить мяч по корту, а потом обогнать его и подставить под него ракетку, чтобы он накатился на нее. Мяч на ракетке отнести в исходную точку. 5. Подбрасывать и ловить мяч ракеткой так, чтобы он «прилипал» к ракетке без отскока (для этого в момент соприкосновения с мячом ракетку надо быстро уводить вниз). Подбрасывать мяч все выше и выше. 6. Перебрасываться с партнером мячом. Положить мяч на ракетку и снизу по навесной траектории перебросить его на ракетку партнера. Посланный вам мяч принимать на ракетку, уводя ее в сторону, чтобы не было отскока.