

В начале 70-х годов прошлого века британский офицер У. Уингфилд из нескольких схожих и еще в Древнем Риме и Греции известных игр создал одну – с мячом и ракеткой, одновременно разработав и первые правила. Игру называли лаун-теннисом. Она стремительно завоевала популярность. В Берлине игру демонстрировали... в кафе. Один из первых турниров по теннису проходил в 1901 году в "теннис-кафе" в Вене. Для каждого теннисиста существовала обязательная форма: смокинг – для мужчин, вечерний туалет – для женщин. С тех пор минуло почти 100 лет. Изменились правила. Преобразилась экипировка теннисистов – любителей и профессионалов. Неизменными остались азарт, особый шик, элегантность, присущие игре, и интерес людей к этому престижному виду спорта. Надеюсь, вы, следуя рекомендациям уже приобрели ракетку, мячи, теннисный костюм и теперь готовы сказать: "Выбираю теннис!" Если вы ежедневно тренировались, то подготовили свой организм к предстоящим большим физическим нагрузкам. Осталось только укрепить суставы. Не секрет, что у спортсменов, в том числе и теннисистов, они нередко травмируются. Травмы суставов часто подстерегают и любителей-новичков. Да и вообще с возрастом все больше и больше проблем. Уменьшается подвижность, появляются болезненные ощущения при движении. Чтобы уберечься от этого и лучше подготовиться к тренировкам, выполните после разминки еще несколько движений. Ничего сложного и сверхъестественного! Сделайте 5 – 15 махов прямыми руками вверх, в стороны или выполните круговые движения. Поверните голову вправо-влево, медленно и плавно по 4 – 8 раз. Наклонитесь 5 – 15 раз вперед и в стороны, касаясь пола ладонями или хотя бы кончиками пальцев, проделайте скручивающие движения туловищем вправо-влево. Теннисисту просто необходимо укреплять мышцы живота. Чем они слабее, тем быстрее устает игрок, тем больше нагрузка на спину, позвоночник. Из положения лежа 5 – 20 раз поднимите прямые ноги вверх, затем столько же раз поднимите вверх туловище, не отрывая ног от пола. Так вы достаточно укрепите брюшной пресс. Не усердствуйте чрезмерно. Движения должны доставлять вам удовольствие. "Ну теперь-то можно выйти на корт?" – предвижу ваше нетерпение. Придется еще немножко повременить, если не хотите прослыть самоуверенным неумейкой. Необходимо "набить", поставить руку, научиться чувствовать ракетку и мяч, управлять собственным телом. Как дом разваливается без фундамента, так и ваши усилия в освоении тенниса будут сводиться на нет без знания базовых специальных упражнений, без умения и навыка легко, непринужденно их выполнять. Не думайте, что время, потраченное на освоение этих упражнений, потеряно. Большинство движений, которые вы освоите, а в идеале – доведете их исполнение до автоматизма, вам то и дело придется делать на корте. Упражнения с мячом

Упражнения с мячом, или так называемая школа мяча. Чтобы пальцы были сильными, носите с собой теннисный мяч и каждую свободную минуту сжимайте его в руке. Это отличная тренировка для кисти. Выполняя следующие упражнения, очень внимательно следите за мячом во время полета и особенно в тот момент, когда его ловите. Подбрасывайте мяч вверх правой (левой) рукой движением от плеча и ловите его обеими руками или той же рукой после отскока или с лета. Подбрасывайте одной и ловите другой, почти полностью выпрямленной рукой впереди себя на уровне пояса или груди. Бросайте мяч в стенку, ловите после отскока от земли или с лета на уровне пояса (груди) после поворота на 360, представляя, что в вашей руке ракетка. Таким образом движение будет похоже на удар справа. Бросайте мяч в стенку движением, напоминающим подачу, и ловите его впереди себя над головой. Поиграйте о стенку двумя (тремя) мячами, сначала ловите и снова бросайте мячи в стенку после отскока, а потом с лета.

Пожонглируйте двумя (тремя) мячами. Следующие упражнения выполняются в паре. Партнер с расстояния 4 – 6 м бросает вам мяч под правую (левую) руку сначала с навесной траекторией и в определенном направлении, а затем произвольно, подальше от вас, меняя скорость и высоту полета мяча; старайтесь поймать его. Бросив партнеру мяч, энергично повернитесь вправо (влево, кругом) и постарайтесь поймать мяч (после отскока от площадки или с лета), посланный вам партнером. Встаньте у стенки, вы – впереди (на расстоянии 2 – 2,5 м от стенки), партнер – позади вас. Он бросает мяч так, чтобы тот отскочил от пола в стенку либо сразу ударился в стенку, вы должны поймать мяч с лета. Встаньте у стенки, немного наклонившись вперед и упираясь в нее пальцами рук. Партнер, отойдя на 3 – 4 метра от стенки, роняет мяч из вытянутой руки. Вы, повернувшись на звук вправо или влево, должны поймать его, не дав вновь коснуться площадки. Встаньте лицом друг к другу на расстоянии 3 – 6 м. Партнер бросает мяч вверх с уклоном то вправо, то влево, то вперед, то назад от себя, а вы стараетесь добежать до мяча, чтобы поймать его на лету.

Упражнения с ракеткой

Упражнения с ракеткой развивают подвижность суставов руки и укрепляют мышцы. Возьмите ракетку за шейку. Вращайте ее перед собой, поворачивая в локтевом суставе предплечье вместе с кистью внутрь и наружу. Чем ближе к ручке вы будете перехватывать ракетку, тем сложнее выполнять упражнение (см. рисунок 1). Ракетку возьмите за ручку. Делайте этой рукой круги большого радиуса (от плеча) сначала перед собой (см. рисунок 2), затем вытянув руку в сторону. Руку с опущенной вниз головкой ракетки отведите в сторону и немного поверните внутрь в плечевом суставе. Поднимайте и опускайте головку ракетки, сгибая и разгибая кисть. Обратите внимание: продольная ось ракетки будет двигаться в вертикальной плоскости (см. рисунок 3). >"Восьмерка". Отведите руку, как при замахе для удара справа. Помните, в руках у вас ракетка, а не веник, которым вы собираетесь подметать пол. Головка ракетки поднята вверх! Затем приведите кисть и одновременно согните ее в лучезапястном суставе. У вас получился своеобразный мини-удар справа. После того как ракетка дошла до средней линии тела, продолжайте сгибать кисть, поворачивая предплечье немного внутрь. Затем кисть отведите и разогните. Таким образом, благодаря движениям кисти и предплечья головка ракетки как бы описывает "восьмерку". Упражнение можно выполнить в другой плоскости (см. рисунки 4, 5).

Упражнения с ракеткой и мячом

Упражнения с ракеткой и мячом нужны для того, чтобы вы научились... попадать ракеткой по мячу. Это, между прочим, не так просто, как может показаться. Нужно "чувствовать" ракетку, не выпускать мяч из поля зрения. Ракетку держите, как ручку молотка, кисть не сжимайте чересчур сильно, не напрягайте ее. Следите за тем, чтобы струнная поверхность ракетки перемещалась параллельно полу и двигалась с небольшой амплитудой (10 – 15 см). Рука не должна быть расхлябанной, разболтанной в запястье. Наоборот, представьте, что кисть прочно закреплена в лучезапястном суставе и неподвижна. На мяч ракетку выносите движением руки от плеча. Мяч подбивайте вверх на разную высоту (от 10 – 20 см до 1,5 – 2 м) то одной, то другой стороной струнной поверхности (см. рисунок 6). Встречайте его на высоте пояса серединой головки ракетки. Чтобы бить по мячу было удобно, подстраивайтесь к нему. Для этого учитесь активно и рационально перемещаться по площадке, активно работайте ногами. Движения должны быть пружинящими. Подбивайте мяч вверх, одновременно передвигаясь вперед, назад, вправо и влево шагом и бегом. Подбрасывайте мяч левой рукой и ударяйте его о площадку перед собой на уровне пояса, напомним, движением всей руки от плеча по 10 – 25 раз подряд. Амплитуда движения головки ракетки 10 – 15 см (см.

рисунок 7). Мяч ударяйте о площадку без перерыва по 10 – 25 раз сначала одной, затем другой стороной струнной поверхности и наконец поочередно то одной, то другой стороной. То же упражнение выполните, продвигаясь шагом и бегом вперед, назад, в стороны. Подбивайте мяч вверх на разную высоту, одновременно подрезая его: ведите головку ракетки справа налево (слева направо) и немного вверх. При этом мяч вращается по часовой стрелке или против нее. Не опускайте руки, если упражнение не получится с первого, даже с десятого раза. Проявив терпение и настойчивость, вы, без сомнения, будете вознаграждены. При серии ударов головка ракетки как бы описывает эллипс. Ловите мяч на ракетку так, чтобы он не отскакивал от струнной поверхности, а словно прилипал к ней. Мяч подбивайте на высоту 1 – 2 м. Ракетка ребром движется за ним вверх, а затем вместе с ним опускается. Когда скорости падающего мяча и ракетки сравниваются, быстро поверните руку (от плеча) наружу или внутрь. Мяч, прокатившись по струнам, остановится. Вы можете считать упражнения освоенными, если выполняете каждое до 30 – 40 раз, не роняя мяча. □ Упражнения значительно нагружают мышцы бьющей руки. Поэтому после каждой серии подбиваний переключайте ракетку в другую руку, а уставшей поворачивайте во всех направлениях и во всех суставах, потрясите ею, расслабьте мышцы. И все же после первых занятий мышцы предплечья и кисти могут болеть. Нагрузка-то, как правило, непривычная. После тренировки примите душ и под струей горячей воды хорошо помассируйте, разомните мышцы работавшей руки. Если побаливает запястье, на 2 – 3 дня повяжите на него шерстяную нитку. Считается, что статическое электричество помогает быстро избавиться от болезненных, неприятных ощущений. Отлично натянутые струны на ракетке “звонят”! Не эта ли музыка неудержимо влечет на теннисную площадку истинных любителей игры? Что ж, освоите еще несколько подготовительных специальных упражнений, а там и наступит пора “симфоний”, время опробовать свои силы, проверить знания и навыки на корте.

Имитация ударов справа и слева

Ваша цель – освоить форму и ритм движения ракетки, запомнить их. Делайте упражнение перед зеркалом. После многократных повторений хорошо разучите позы теннисиста при ударе, затем переходы от одной позы к другой и, наконец, все движения в целом. Можно поступить и так. Встаньте боком к направлению воображаемого удара. Возьмите ракетку за шейку (фото 1) и движением всей руки от плеча разгоните ее. При выносе ракетки вперед несколько ослабьте хватку. При этом ракетка проскользнет в ладони до ручки. Сожмите ее и закончите движение, держа ракетку обычной хваткой (фото 2).

Удары по гантели

Встаньте левым боком к гантели, вес тела – на левой ноге. Правильно расположите бьющую руку (фото 3). Угол наклона струнной поверхности к площадке составляет около 70. Партнер держит гантель немного впереди и сбоку от носка вашей опорной ноги. Движением руки вперед от плеча вы ударяете струнами по головке спортивного снаряда. Выполните серию ударов (2 – 4 подряд). При этом вы не должны давать ракетке далеко отскакивать от гантели. Старайтесь практически сразу же возобновить их контакт, чтобы получились как бы затухающие колебания – “вторичные” удары. Партнер располагает гантель на уровне то вашего пояса, то коленей, то плеча, а вы соответственно меняете положение тела, подстраиваясь под удар. Повернитесь к гантели правым боком, опорная нога – правая. Повторите упражнение, нанося мини-удар слева. Вес снаряда зависит от вашей физической подготовленности: от 1 кг для детей до 5 кг для взрослых. Упражняйтесь 20 – 60 секунд. Можете делать это под метроном. В

первый раз выполните 2 – 3 подхода. Постепенно увеличивайте количество подходов и время тренинга.

Удары справа (слева) по мячу на спице

Если у вас есть такой тренажер, вы быстрее сумеете понять и запомнить, как нужно выполнять крученые удары. Встаньте боком к мячу так, чтобы он находился справа (в следующий раз – слева) от вас и на 10 – 15 см впереди опорной ноги. Подведите ракетку движением снизу-вверх-вперед к мячу и постарайтесь при ударе придать ему вращение (фото 4). Попрактикуйтесь подольше с мячом на спице. Это прекрасная тренировка!

Удары справа (слева) у стенки

Встаньте левым (правым) боком к стенке в 1,5- 2 м от нее, примите и. п. Ракетку держите за шейку, головка – ниже кисти и немного прикрыта. Подбрасывайте мяч левой рукой (для удара слева, подбрасывая мяч, перекидывайте его через головку ракетки) на 10-15 см вперед и 30 см вправо или влево от опорной ноги, так, чтобы после отскока вам было удобно нанести по нему удар. Слегка разверните плечи в сторону, противоположную удару, ракетку вынесите на мяч движением всей руки от плеча и – как говорят теннисисты – "поймайте" или "посадите" мяч на ракетку, разгоните ее и завершите движение у левого (при ударе слева – у правого) плеча. Не сводите глаз с мяча и бейте по нему центром струнной поверхности ракетки. Амплитуда движения головки небольшая – 20 – 30 см (фото 5). Освоив одиночные удары, переходите к серийным (10 – 15 подряд для начала). При этом удар по мячу наносите впереди опорной ноги со средней силой, ритмично, активно передвигаясь во всех направлениях, в том числе назад, подстраиваясь под мяч. **БИТЬ ВЫ ДОЛЖНЫ В МАКСИМАЛЬНО УДОБНОМ ДЛЯ ВАС ПОЛОЖЕНИИ.** Когда упражнение будет даваться без особого труда, усложните его. Выполните серию ударов, отходя боком короткими шажками назад на 3 – 4 м, а затем приближаясь к стенке, то увеличивая, то уменьшая длину удара. Сделайте то же самое, держа ракетку за ручку. Смело ставьте себе "пятерку", если сумеете выполнить 30 – 50 ударов подряд (без падения мяча).