

ТЕНИС

за начинаещи

Карол Мацузаки

Tennis Fundamentals

Human Kinetics with Carol Matsuzaki

Copyright ©2004 by Human Kinetics Publishers, Inc.

All rights reserved

с/о литературна агенция "Антея", София

www.HumanKinetics.com

Всички права запазени. Нито една част от тази публикация не може да бъде възпроизвеждана в каквато и да е форма и по какъвто и да е начин, електронен, механичен или друг, включително фотокопиране и звукозапис, и разпространявана на какъвто и да е носител без писменото разрешение на издателя.

ТЕНИС за начинаещи

Автор: Карол Мацузаки

Превод от английски: Миленка Костова

Редактор и консултант: Тодор Попов

Художник на корицата: Красимир Коцев

Прегнечат: Prima Design

Формат: 70/100/16

Печатни коли: 9

Печат: "Абагар" АД

ISBN: 978-954-8805-78-0

издателство "ГРАММА" 2007

www.grammar-bg.com

Добре дошли в „Тенис за начинаещи“

Книгата се основава на практичен метод на обучение чрез упражнения. Целта е да се научат тези, които искат, да играят, а не само да четат. Ясни, кратки, последователни инструкции и прецизни илюстрации правят научаването на играта лесно, а различните упражнения позволяват на читателя да усвоява бързо и активно, като се забавлява.

Тази книга съдържа богата информация с точни указания, качествени фотографии и нагледни илюстрации, които ще въведат читателя в сърцето на спорта. Всяка основна глава е разделена на четири части:

- **Можете да се справите!** - озовавате се в центъра на играта или действието с ясни обяснения как да придобиете основно умение или да усвоите тактическа постановка.

- **Още да избирате и да използвате** - научете повече за всяко умение или открийте интригуващи алтернативи.

- **Направете го на корта!** - приложете наученото умение в игрова ситуация.

- **Продължавайте!** - тренирайте и отигравайте ситуации, за да развивате уменията си, като правите самостоятелни тестове и оценявате резултатите си.

Вие вече не сте зрители!

“Тенис за начинаещи” ще ви направи играчи. Прилагайте описаните техники и тактики и се забавлявайте - независимо дали печелите или губите!

С Ъ Д Ъ Р Ж А Н И Е

ВЪВЕДЕНИЕ	5
Глава 1. ХВАТ	15
Глава 2. РАБОТА С КРАКАТА	23
Глава 3. ФОРХЕНД	37
Глава 4. БЕКХЕНД	45
Глава 5. ВОЛЕ	55
Глава 6. ЛОБ	65
Глава 7. СМАШ	75
Глава 8. КЪСА ТОПКА	87
Глава 9. СЕРВИС	97
Глава 10. РЕТУР	109
Глава 11. ТАКТИКА ПРИ ИГРА ПОЕДИНИЧНО ..	117
Глава 12. ТАКТИКА ПРИ ИГРА НА ДВОЙКИ ..	127

Въведение

Тенисът е спорт за цял живот. След усвояването на основните умения, предимствата от практикуването му са безкрайни - добрата физическа форма, приятелската нагпревара и личните постижения са само някои от тях. Да започваме!

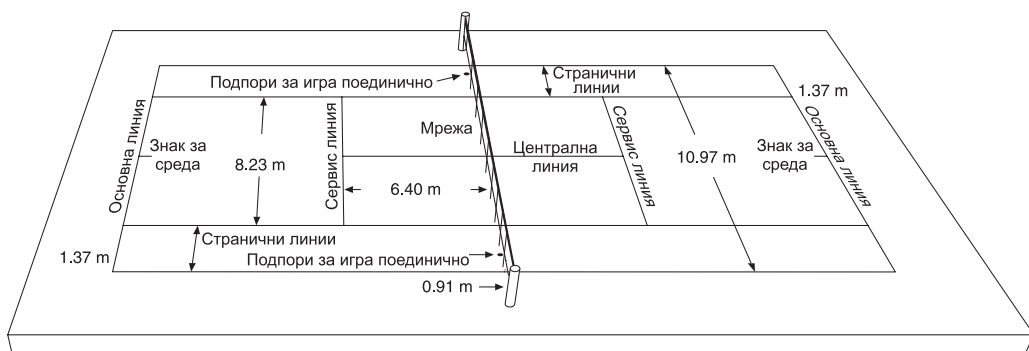
Целите на този самоучител са да ви създаде начални умения в този спорт, както и да ви даде представа за основните правила на тениса. Голяма част от книгата е фокусирана върху основните техники за удряне на топката. Ще се запознаете и с вариантите на тези техники, както и с основните упражнения и тренировъчни игри, които може да изпълнявате на корта. Предлагат се и техники на игра поединчно (сингъл) и на двойки.

Преди да започнете, важно е да се запознаете с игровото поле и екипировката, която ще използвате.

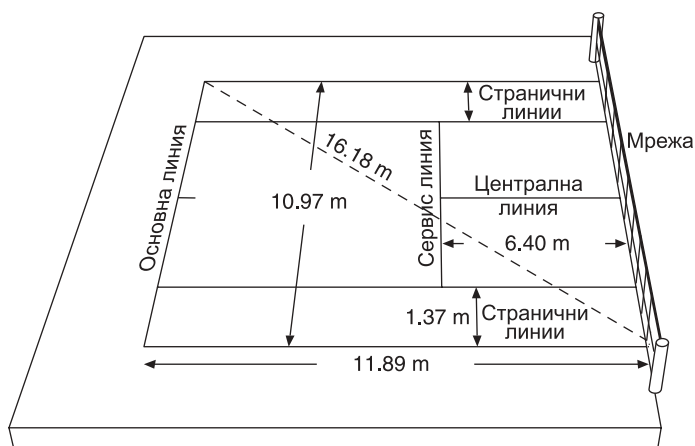
Тенис корт

Покритието на тенис корта е няколко типа: твърда настилка, земена (червен шамот или сивозелена глина), тревна, изкуствен килим и техни варианти. Основните разлики между тях са свързани с отскачането на топката. На тревна и при някои изкуствени настилки топката често се пръзала, докато земяният корт често поема част от отскока ѝ, с което прави играта доста по-бавна.

Всички кортове за тенис са с еднакви размери. Някои от игрищата имат маркировка за игра поединчно и на двойки, докато други - само за единично. Фигура 1 илюстрира тенис корт, като са изписани и правилните термини за линиите. Всяка от тях има свое собствено име. Мрежата е висока 107 см в краищата и 91.4 см в центъра, където се придържа от специална лента.



1а Цял корт



1а Половин корт

Тенис ракета

При избора на ракета трябва да се съобразите с няколко неща. Запомнете, че ако това е първата ви ракета, не трябва да харчите голяма сума за нея. С подобряването на играта ви ще нарастват и изискванията ви към ракетата - да е с характеристики и качества, които да пасват на стила ви.

Изборът на правилен размер на обиколката на дръжката е много важна част от избора на ракетата. Ако тя е твърде тънка, инстинктивно ще стискате дръжката на ракетата по-силно. Ако дръжката е дебела, ще се получи обратен ефект – загуба на контрол върху ракетата. Раз-

мерът на обиколката на дръжката на ракетата се променя със стъпка 0,3 см. Добър начин да определите какъв размер ви е нужен е да измерите разстоянието от средната линия на дланта на по-силната ви ръка до върха на безименния ви пръст. В повечето случаи това разстояние е между 10 и 13 см. Друг начин да изберете дебелината на дръжката е да подържите ракетата в ръка. При хват трябва да има поне един пръст разстояние между средния ви пръст и палеца.

Твърдостта или еластичността на ракетата се определят от материалите, използвани при изработването ѝ, формата и плътността ѝ. Твърдата ракета връща по-силно топката след контакт с кордажа. Тъй като топката не остава дълго време върху ракетата, тя не губи много от скоростта си. Еластичната ракета поема скоростта на топката и след това я връща обратно. Топката остава върху еластичната ракета сравнително доста по-дълго време отколкото при твърдата ракета. Това позволява на играча да придобие по-голямо въртене (спин) на топката. В заключение може да се каже, че твърдата ракета придава на топката повече скорост, докато еластичната предлага по-голям контрол. Голяма част от ракетите на пазара са комбинация между двете.

От съществено значение е и размерът на ракетата – много от тях се предлагат в среден и голям. Главата на ракетите от среден размер е около 95 кв. инча, а на големите – около 110 кв. инча. Двата размера нямат кой знае каква разлика, тъй като топката се удря в ракетата на едно и също място, в т.нар. спот (център на кордажа). По-голямата глава ще намали вибрациите на изместените от центъра удари по топката. За начинаещите играчи най-добре е ракетата да бъде с голяма глава, тъй като центърът е по-широк.

Общото тегло също има определено значение, но балансът или теглото при замаха на ракетата са по-важни. В края на краищата, вие сте по-заинтересовани от поведението на ракетата при движение, а не в покой. При замах можете да определите дали ракетата е с тежка или лека глава дори и без да сте запознати с действителното ѝ тегло. Ракетите с тежка глава имат висок център на тежестта – подобно на чук. Те предлагат повече сила, но по-малък контрол. Ракетите с лека глава имат нисък център на тежестта, използваната сила при тях е по-малко, но дават повече маневреност.

Стандартната дължина на тенис ракетите е 68 см. Ракетите с дълго тяло (long-body) – по-дълги с от 1 до 4 см., се появиха на пазара през последните години. Въпреки че това по-дълго тяло дава допълнителна сила, за начинаещите в тениса е по-добре да използват ракети със стандартна дължина.

Повечето ракети на разумни цени се предлагат с наплетен кордаж. Ами ако вашата няма, или го скъсате? Какъв кордаж да изберете? Основно той бива два вида: синтетичен и естествен. Повечето непрофесионални играчи използват синтетичен поради неговата издръжливост и сравнително ниската му цена. Естественият кордаж (кетгут) предлага по-добро усещане на топката, но е скъп и крехък.

Натягането на кордажа става в зависимост от ракетата. Всяка от тях се предлага със списък от препоръчителни стойности на напрежението на кордажа – обикновено изписани откъм вътрешността на главата. Общо взето, по-натегнатият кордаж дава по-добър контрол, а по-отпуснатият предлага повече мощ.

Тенис топка

Два са факторите, които определят какъв вид топка да използвате – покритието на корта и надморското равнище. Тъй като най-вероятно ще играете на нормална надморска височина, ви препоръчваме да използвате пресовани топки (в затворена вакуумирана кутия) - издържат по-дълго време. Топките, които не са пресовани, са за игра при високо надморско равнище.

Обувки и облекло

Що се отнася до обувките, те трябва да са подходящи за спорта. Това включва движение напред, назад и в двете посоки – наляво и надясно. Те трябва да са удобни и да са без грайфери на подметките. Маратонките за бягане не са подходящи за тенис. Те не предлагат добра странична опора на ходилото, а освен това имат и грайфер. На пазара се предлага богат избор от маратонки, предназначени специално за тенис.

Най-важният фактор за облеклото е то да е удобно (Фиг. 2) и да не ограничава движенията ви. Подходящи за целта са късите панталони или анцуг с удобни джобове, в които да слагате топките.

Подготовка за игра

Загряването е особено важна част от подготовката на тялото ви за игра. Всеки път, когато сте на корта, трябва да направите загряващи упражнения. Това следва да се стане на два етапа – динамичен и статичен. Динамичното загряване увеличава притока на кръв към мускулите и ги подготвя да разтягане и свиване. След раздвижването мускулите вече са готови за статично разтягане (стречинг). То увеличава способността им за разтягане при движение по време на игра.

Динамично разтягане

Предлагаме ви няколко добри упражнения за динамично разтягане, които може да изпълните преди да стъпите на тенис корта.



2 Добре облечен тенисист

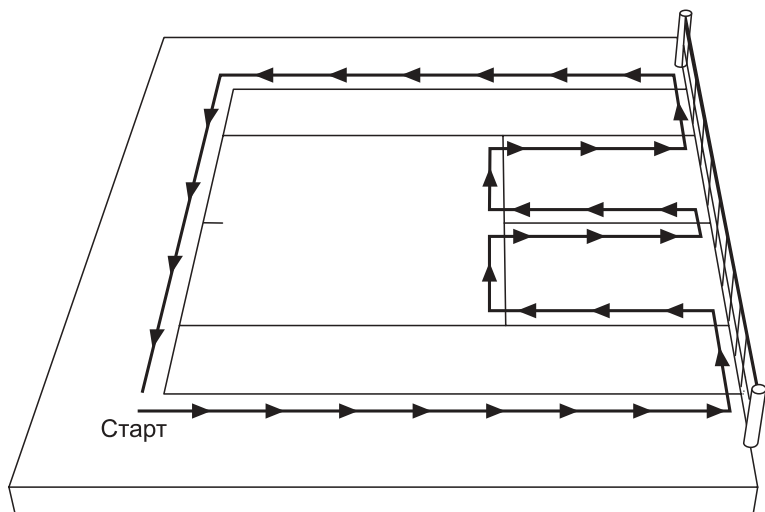
Обиколки около корта

Това е прост, но ефективен начин да загреете мускулите си. Направете две обиколки на тенис корта.

Влакче

Започнете от едната страна на основната линия и спринтирайте към мрежата. Когато стигнете до нея, направете придвижване настрани докато стигнете до линията за игра на сингъл и отстъпвайте назад до сервис линията, направете придвижване настрани до централната линия за сервис и отново спринтирайте до мрежата. Направете крачка от другата страна на централната линия за сервис и, по описания

преди начин, продължете упражнението до линията за игра по двойки. Оттам отстъпете назад до основната линия. Когато стигнете до нея, изминете на бегом разстоянието до другия ѝ край. Изпълнете упражнението още веднъж.



3 Упражнение за разгриване “Влакче”

„Високи колене“ и „Ритане назад“

За упражнението “Високи колене” тичате към мрежата като вдигате възможно най-високо коленете си – по възможност до гръдния кош. Когато стигнете до мрежата, обърнете се и повторете упражнението и по обратния път към основната линия. Повторете.

При “Ритане назад” следвайте същата процедура като при предното упражнение, но този път ритайте назад, като се опитвате да достигнете седалището си с пети.

Статично разгриване

След приключване на динамичното разгриване трябва да направите и няколко статични упражнения за разтягане на мускулите. То трябва да става постепенно и внимателно. При всяко разтягане задържайте позицията в продължение на 15-20 секунди.

Разтягане на четириглавите мускули

То може да се извърши като се държите здраво за нещо стабилно. Вдигнете единия крак зад вас и го задръжте, като хванете обувката. Издърпвайте внимателно. Повторете и с другия крак.

Ахилесово сухожилие

Застанете с леко разкрачени ходила. Навеждайте се бавно напред.

Разтягане на слабините

Направете разкрач на ширината на раменете. Накланяйте се на една страна, като леко сгъвате коляното на крака, към който сте наклонени. Трябва да почувствате разтягане на мускула в слабините на другия крак. Повторете и за другата страна.

Разтягане на прасеца

Застанете на около 30 сантиметра от стена, като и двата ви крака са плътно стъпили на земята. Поставете ръцете си върху стената на разстояние ширината на раменете. Накланяйте се към стената така, че да почувствате разтягането на мускулите.

Разтягане на раменете

Изпънете настрани дясната ръка. Хванете се за неподвижен предмет и леко извийте тялото си наляво. Повторете и за лявата ръка.

Разтягане на трицепса (триглавия мускул)

Поставете едната ръка зад врата си, като я сгънете в лакътя. С другата ръка я издърпайте внимателно надолу. Повторете и за другата ръка.

Разтягане на китката

Изпънете едната ръка напред с дланта навън, подобно на жеста "Спри". С другата ръка внимателно натиснете пръстите в посока към вас. Повторете и за другата ръка.

Изпънете едната си ръка напред и с дланта надолу. С другата ръка внимателно издърпайте пръстите надолу под китката. Повторете и с другата ръка.

Правила на играта

За да се определи кой пръв ще изпълни начален удар (сервис) и поле за играта, се тегли жребий. След като се определи редът на подаване на топката (сервиране), първият подаващ започва от дясната си страна. Подаващият топката играч има два шанса за сервиране в официалното поле за игра (топката се подава по диагонал на мястото, на което е засанал сервиращият). Ако подаващият играч направи две грешки от сервис, това се нарича двойна грешка и другият играч печели точката. Ако се направи успешен сервис, двамата играчи разиграват топката помежду си до възникване на: попадане на топката извън линиите за игра поединчно (сингъл), удар в мрежата или пропуск за връщане, при който топката отскочи два пъти от земята.

След изиграването на точката, сервиращият играч сменя мястото на подаване от дясно на ляво спрямо знака за среда и отново сервира топка.

Таблица 2

ПРОГРЕСИЯ НА ТОЧКИТЕ	
Брой точки	Резултат с тенис термини
нула	лав
една	15
две	30
три	40
четири	гейм

Таблица 2 обяснява начина на броене на точките и прогресията на гейма.

Равен резултат при 40-40 се нарича "дюс". Играчите могат да спечелят играта (гейма), само ако спечелят две последователни точки. Следващата точка се нарича "предимство" (или съкратено "ад ин"). Ако същият

играч спечели и следващата точка, той печели и гейма. Ако я спечели съперникът, резултатът отново става "дюс" (равенство).

По време на един гейм сервистът се изпълнява само от единия играч. След приключване на гейма сервистът се изпълнява от другия играч. В края на всеки нечетен гейм играчите трябва да сменят полетата на корта (след първия, третия, петия, седмия и т.н.). Играта продължава докато един от участниците спечели шест гейма, но с разлика от два. Това се нарича сет. Ако сетът стигне до резултат 5-5, играта продължава до 7. Ако сетът достигне резултат 6-6, тогава се играе тай-брек. За да се изиграе тай-брекът, сервирането започва от дясната страна. След изиграване на първата точка, сервистът се изпълнява от другата страна на знака за среда. При всяко следващо начално подаване на топката сервиращият играч има възможност да сервира два пъти (първият път-отляво). Тай-брекът се играе докато един от играчите отбележи 7 точки, като разликата е 2. За спечелването на срещата всеки играч трябва да спечели два от три сета, а това означава доста игра. В турнирите от т.нар. "Голям шлем" професионалистите-мъже играят до 3 от 5 сета.

Накратко записването на резултата в тениса може да се предаде така: Мачът е съставен от сетове. Сетът се състои от геймове. Геймът се състои от точки. Единствената разлика при играта по двойки е, че игрището се разширява със страничните полета. При изчисляването на резултата разлика няма.

Тенис етикет

Няколко са писаните и неписаните правила, които трябва да се спазват при играта.

☉ Топките, които се приземяват на линията, се считат за вкарани в полето. Дори ако 99 процента от топката се приземи извън границите, а 1 процент е на линията.

☉ Винаги съобщавайте за приземяване на линия от вашата страна на корта. Не разчитайте на опонента си или на зрителите да забележат това. Ако няма съмнения, топката е вътре.

☉ Извиквайте високо и ясно.









☉ Винаги се ръкувайте с противника в края на мача.

☉ Ако някоя от вашите топки се изтърколи на съседен корт, на който в момента върви мач, не се втурвайте да я приберете. Изчакайте края на разиграването, след което помолете да ви я върнат.

© Ако трябва да пресечете корт, на който в момента тече мач, за да стигнете до определеното за вас игрище, изчакайте края на разиграването. Пресичането е опасно и разсейващо за играчите.

© Забавлявайте се! Тенисът е наистина страхотна игра.

Ключ към диаграмите

-----●	Движение на топката
————→	Движение на играча
	Посрещач
	Изпълняващ лоб играч
	Подавач
	Конус
	Треньор
	Играч
	Изпълняващ ретур играч
	Изпълняващ сервис играч

Хват

Хватът е положението на ръката върху дръжката на ракетата. Различните видове хват позволяват изпълнението на различни удари при добра механика на тялото. Те ви позволяват да приложите различните удари с различна сила и въртене на топката (спин).

Основните видове хват са **източен**, **континентален**, **полу-западен** и **западен**. Ще се уверите, че има и преливане между тях, като това не бива да ви притеснява. С подобряването на уменията ви ще установите, че вашият хват ще се усъвършенства и ще стане уникален. Разбира се, има връзка между разнообразните удари, точката на контакт и стоежа на тялото в момента на удара.

Тази глава е посветена на основните видове хват, точките на контакт и стоежа. Всеки от тях има своите предимства и недостатъци. Дискутирани са и видове хват, които не са правилни или не са ефективни при определени удари.

Източен хват



1.1 Дръжка на ракетата

При положение на ракетата перпендикулярно на земята (под прав ъгъл), образуваната от палеца и показалеца буква V е върху горната част на дръжката, като първата става на показалеца е върху дясната скосе-



1.2 Източен форхенд хват

За да се изясни положението на ръката, Фигура 1.1 илюстрира различните части на дръжката.

Източният форхенд хват (Фиг. 1.2) е добра “опорна точка” за начинаещите в тениса. Той се нарича още хват “ръкостискане”, тъй като ръката е свита около дръжката на ракетата по начин, подобен на ръкостискане.

на част (фаска) на дръжката (при по-силна дясна ръка). Можете да постигнете този хват, като поставите дланта на силната си ръка изпъната върху кордажа на ракетата и я плъзнете надолу към дръжката. Оптималната точка на контакт с топката е около височината на ханша и пред тялото. Стоежът трябва да е затворен (вж. 39 стр.), което означава, че при играч с по-силна дясна ръка левият крак трябва да е пред десния.

Източният форхенд хват е добър за изпълнение на форхенд. Начинаещите играчи може да го използват за изпълнение на бекхенд (обратен удар), сервис и воле, но може да са затруднени при изпълнението на висок бекхенд. Докато свиквате с тази техника, за изпълнението на тези удари може бавно да променяте положението на ръката към континентален хват (Фиг. 1.4). В определени ситуации из-

точният форхенд хват може да се използва и за изпълнението на демиволе (полуволе).

Макар че не е ефективен при изпълнението на висок бекхенд, този хват е подходящ за всички останали удари. Може да удряте топката плоско или да ѝ придадете топ спин (горно въртене).

Източният бекхенд хват (Фиг. 1.3) е добър за ниски или високи бекхенд удари.

При положение на ракетата перпендикулярно на земята, образуваната от палеца и показалеца буква V е върху лявата фаска на дръжката, а първата става на показалеца е върху центъра на горната част на дръжката (при по-силна дясна ръка). Показалецът ви трябва да е леко раздалечен от останалите пръсти, така че ракетата и ръката ви да са като едно цяло.

Оптималната точка на контакт е около височината на ханша или малко по-нагоре, извън тялото. Както и при източния хват, стоежът трябва да е затворен.

Източният бекхенд хват е добър за придаване на въртене при бекхенд удари, но ще направи трудно отиграването на ниски топки от страната на бекхенда ви. Напредналите играчи може да изберат източния бекхенд хват, ако искат да придадат спин при сервиране и смаш (удар над главата). При определени ситуации с този хват може да се изпълнява демиволе. Източният бекхенд хват не е ефективен при форхенд удари.



1.3 Източен бекхенд хват



1.4 Континентален хват

Континентален хват

Континенталният хват (Фиг. 1.4) поставя оформената от палеца и показалеца в буква V на горната лява скосена част на дръжката. При континенталния хват, за разлика от източния бекхенд хват, по-голямата част от ръката е пред ракетата. Показалецът е леко опънат нагоре по дръжката.

Континенталният хват е добър за сервиз, смаш, форхенд и бекхенд слайс (удар, придаващ едновременно долно и странично въртене на топката), форхенд и бекхенд воле (удар по топката преди тя да падне). Този хват е полезен и при ниски форхенд и бекхенд удари, които изискват да се пресегнете за удар. Точката на контакт е малко по-близка от тази при източния хват. Стоежът трябва да е затворен. Континенталният хват не е подходящ при топспин форхенд (удар, придаващ на топката

максимално горно въртене) или който и да е удар с висока точка на контакт с ракетата, защото тенденцията при него е да предава движението на китката.

Полузападнен форхенд хват

При полузападния форхенд хват (Фиг. 1.5), оформената от палеца и показалеца в буква V ще бъде върху дясната скосена част на дръжката, когато главата на ракетата е перпендикулярна на земята. Първата става на показалеца ще бъде на страничната плоскост на дръжката (за играч със силна дясна ръка). За разлика от източния форхенд хват, при полузападния форхенд хват по-голяма част от дланта е зад ракетата.

Полузападният форхенд хват се използва предимно за изпълняване на топспин форхенд по висока точка. Точката на контакт е по-далеч, пред тялото и по-високо (между кръста и гръдния кош) от тази при източния форхенд. Стоежът за полузападния форхенд хват е отворен - с кра-

Още да избирате и използвате: Хват

ка, разположени успоредно на мрежата.

Тъй като полузападният форхенд хват ви позволява да изпълнявате топспин удари при висока точка на контакт с ракетата, той е подходящ за изпълнение на топспин форхенд лоб (удар с висока траектория, чиято цел е да се прехвърли играча на мрежата). Недостатъкът му е, че прави трудно преминаването от него към хват за воле. Полузападният форхенд хват не е подходящ за всички подсечени и ниски удари, волета, смашове или сервиси.



1.5 Полузападен форхенд хват

комерен топспин. Точката на контакт е високо и пред тялото. Стоежът е отворен (вж. 41 стр.). Този хват не е подходящ за изпълнение на сечени удари, ниски удари, волета, смашове и сервиси. Основното му предимство е, че можете да отразите висока топка със силен топспин. Хватът може да се стори странен на начинаещите, тъй като голяма част от дланта е пред ракетата, а не зад нея.

Западен форхенд хват

При западния форхенд хват (Фиг. 1.6) оформената от палеца и показалеца ви буква V е върху дясната странична плоскост на дръжката, когато главата на ракетата е перпендикулярна на земята. При играч с по-силна дясна ръка, първата става на показалеца е в долната дясна косона част на дръжката.

Този хват не се препоръчва за начинаещи. Той се използва предимно за изпълнение на форхенд с пре-



1.6 Западен форхенд хват



1.7 Бекхенд с две ръце

Хват за бекхенд с две ръце

Ако изпълнявате бекхенд с две ръце (Фиг. 1.7), използвайте комбинация от захвати. Поставете по-слабата ръка в източен форхенд хват. Поставете силната ръка в източен бекхенд хват. Играчът със силна дясна ръка може да приеме бекхенда с две ръце като форхенд за силна лява ръка. Точката на контакта на този комбиниран хват е доста близо до тялото, отпред и на височина около ханша. Стоежът трябва да е затворен.

Предимството на бекхенд с две ръце е, че ви позволява да ударите топката по-близо до тялото, а хватът придава чувството за повече стабилност от бекхенда, изпълнен с една ръка. Недостатъкът е, че ще трябва да координирате едновременно лявото и дясното рамо. Ако сте още нов в този спорт, трябва да прецените

те трезво бекхенда с една и с две ръце, за да изберете кой е по-естествен за вас. При избора на бекхенд хват пробвайте да се придържате към него без да правите непрестанно преминаване от единия в другия хват (изключение: винаги използвайте една ръка при сечен бекхенд).

Избор на хват *Направете го на корта!*

При преминаването от един към друг хват вашата слаба ръка играе ключова роля. Използвайте я за придържане на ракетата при шишката ѝ (или при гръжката за бекхенд с две ръце), така, че по-силната ви ръка да може да почива. Това позволява на ракетата да се върти в по-силната ръка. По-слабата ръка трябва да обръща ракетата.

Функцията на различните плоскости и фаски (скосени части) на гръжката е да придадат усещане за направлението на ракетата без да се налага да я поглеждате. С практиката ще узнаете кой хват и усещане на кой ъгъл на главата на ракетата съответства.

Тъй като наклонът на главата на ракетата се влияе директно от хватата, той е основен фактор при определяне типа и количеството въртене, които придават на топката.

Източните форхенд и бекхенд хват предлагат съвсем прост удар. Полузападният форхенд хват може да придаде горно въртене (топспин). Западният форхенд хват ще придаде доста въртене. С континенталния хват може да се извършват плоски и сечени удари. При бекхенд с две ръце може да се изпълни предимно плоско отразяване на топката или удари с горно въртене (топспин).

Различните ситуации ще изискват удари с различно количество и вид въртене. С напредването ви ще се научите кой удар е подходящ за ситуацията. Например, ако ви трябва пасишот (минаващ удар) под остър ъгъл, трябва да придаете на топката топспин, така че тя да премине късо разстояние много бързо, след което да падне.

Различните настилки на корта също изискват различни видове хват на ракетата, защото топката отскача по различен начин. Землените настилки са най-бавни. Те придават на топката бавно, високо отскачане. Твърдите предлагат среден отскок със средна скорост. На тревните кортове топките ще се приплъзват при отскока, като това им придава бърза и ниска траектория.

Продължавайте!

ХВАТ, ТОЧКА НА КОНТАКТ, ВЪРТЕНЕ И СТОЕЖ

Таблица 1.1 дава обобщени описанията в тази глава видове хват и техните различни характеристики и употреба.

Таблица 1.1

Сравнение на хватовете			
ЗАХВАТ	ТОЧКА НА КОНТАКТ	ДВИЖЕНИЕ НА ТОПКАТА	СТОЕЖ НА ТЯЛОТО
Континентален	Между коленете и височината на ханша, пред тялото	Плоско (право) или сечено	Затворен
Източен европейски	На височината на ханша, повече пред тялото	Плоско или леко горно въртене (топспин)	Затворен
Полузападен форхенд	Между ханша и височината на раменете, предимно пред тялото	Леко горно въртене (топспин)	Отворен
Западен форхенд	Между ханша и височината на раменете, предимно пред тялото	Изключително силно горно въртене (топспин)	Отворен
Източен бекхенд	На височината на ханша, повече пред тялото	Плоско или леко горно въртене (топспин)	Затворен
Бекхенд с две ръце	На височината на ханша, пред тялото	Плоско или горно въртене (топспин)	Затворен

Промяна на хватата

Това упражнение може да изпълните с партньор.

Единият играч държи ракетата в готовност. Другият играч обявява на глас един от видовете хват, описани в тази глава (източен бекхенд или форхенд, полузападен форхенд, западен форхенд, континентален, бекхенд с две ръце). Играчът, държащ ракетата, изпълнява обявения хват без да поглежда към ръцете си. Уверете се, че по-слабата ръка придържа ракетата и я обръща в подходящо положение за изпълняване на хвата. Повторете осем пъти, след което разменете местата си.

Въртене (спин)

Това упражнение може да изпълните самостоятелно. То ще ви помогне да развиете усещането кой хват какво въртене и траектория придава. Застанете на основната линия. Използвайте различен хват при въртенятия и траекториите, за да изпращате топките в другата част на корта. Обърнете внимание на различията при въртенето и траекторията, когато използвате различен хват.

Сет пойнт

С напредването на тренировките ще придобиете повече опит, а различните видове хват ще ви станат по-удобни. Запомнете, че когато напредвате, това ще се случва и с използвания от вас хват. Например, може да започнете с източен форхенд хват при изпълняване на сервис, но с подобряването на играта може да откриете, че използването на континентален или източен бекхенд хват ви дават повече сила и контрол. А може и да установите, че определен хват е по-ефикасен в дадена ситуация от друг.

В следващата глава ще обърнем внимание на краката. Работата с краката е ключов елемент за постигане на успех на корта. Без подходяща и ефикасна работа с тях ще бъде невъзможно да изпълнявате правилно ударите.

2

ãëàâà

РАБОТА С КРАКАТА

Работата с краката е много важна при изпълнението на всички удари в тениса. Да сте на правилното място и в точния момент прави възможно изпълнението на всеки удар с правилната техника. Ако не сте на правилното място в точното време, контролът и силата ви ще бъдат изложени на риск. Постигането на ефективен и добре балансиран стой на правилното място в корта изисква известен брой техники.

Повечето използвани в тениса техники за работа с краката са бързи. Не защото разстоянието, което трябва да покривате при игра на тенис е дълго (средното разстояние, което трябва да протичате, е от 2 до 6 метра), а защото за резултатна игра то трябва да бъде достигано бързо. Друг важен фактор е колко бързо можете да накарате мялото си да се движи в определена посока.

В тази глава ще разгледаме позициите “готовност” и “танцова стъпка”, както и други методи за придвижване по корта. С упражняването на тези основни движения, ще откриете, че те играят важна роля при правилното изпълнение на ударите.