

ВИКТОР ЯНЧУК

ТЕННИС

**ИЛЛЮСТРИРОВАННАЯ
БИБЛИЯ ВЕЛИКОЙ ИГРЫ**



2022

УДК 790.015
ББК 75.577
Я66

Виктор Николаевич Янчук «ТЕННИС XXI. Иллюстрированная библия великой игры». Издательство «Андрей Ельков», М. 2022, цв., 128 стр.
ISBN 978-5-906254-93-1

Книга Виктора Янчука, заслуженного тренера России и лауреата Зала Российской теннисной Славы, содержит 60 красочных разворотов:

- кинограммы и фотографии основных приёмов сильнейших теннисистов мира;
- профессиональный комментарий с анализом техники теннисистов и характерных игровых ситуаций на корте;
- рисунки и иллюстрации, раскрывающие «тайны» и недоступные глазу детали техники;
- уникальные методические авторские приёмы по обучению – «ноу-хау», эффективные, простые и доступные;
- практические советы игрокам и тренерам по освоению современной техники.

Книга окажется полезной для теннисистов всех уровней: начинающим любого возраста – в качестве учебника; юным талантам она послужит руководством на пути к высшим достижениям; профессионалам – в виде справочника, где можно найти ответ на вдруг возникший вопрос.

Книга также будет полезна тренерам при подготовке к занятиям.

Фото Роберта Максимова и Виктора Янчука.

Виктор Николаевич Янчук
ТЕННИС XXI. Иллюстрированная библия великой игры

Художник *Аслан Есиев*
Художник, верстка *Александр Матросов*

e-mail: elkov_andrey@mail.ru
www.elkov.ru

ISBN 978-5-906254-93-1

© Янчук В.Н.
© Издатель «Андрей Ельков», 2022

*Выдающимся советским тренерам XX-го века,
с кем мне судьба предоставила замечательную
возможность тесно сотрудничать,
общаться и дружить,*

Нине Сергеевне ТЕПЛЯКОВОЙ
Августину Августиновичу ВЕЛЫЦУ
Эвальду Яновичу КРЭЕ

ПОСВЯЩАЕТСЯ



Эвальд Крээ



Нина Теплякова с ученицей



Августин Вельц с учениками (крайний слева)

1. ФАЗЫ ПОДАЧИ

4

«Взрывная волна», образовавшаяся от точно скоординированных усилий спортсмена: отталкивания от опоры ногами, разворота бёдер и плеч, разгона руки с ракеткой – буквально подняла волосы спортсмена «дыбом».

5

Удар состоялся, спортсмен всё ещё в воздухе; локоть правой руки поднят, хотя головка ракетки внизу – она оказалась конечным звеном своеобразного «хлыста», начавшего свой «разбег» из динамичного положения в фазе 3.

6

Наконец, бессильно повисла отработавшая «своё» правая рука; огромные взрывные усилия, пославшие мяч сопернику со скоростью «далеко за 200 км/час», всё ещё дают о себе знать в «парении» спортсмена высоко над кортом (50–60 см).

Лаконично «ЛАКОМОЕ»

СВОБОДНАЯ, ПОЛНАЯ, МОЩНАЯ И ЗАКОНЧЕННАЯ ПОДАЧА ФОРМИРУЕТСЯ ПОСТЕПЕННО, ШАГ ЗА ШАГОМ, НАЧИНАЯ С САМОГО ПРОСТОГО БРОСКА ТЕННИСНОГО МЯЧА НА ДАЛЬНОСТЬ: ЧЕМ ДАЛЬШЕ – ТЕМ ЛУЧШЕ. ЗАТЕМ РЕШАЮЩУЮ РОЛЬ ИГРАЕТ ТЕХНИКА, КОТОРАЯ ТОЖЕ НАЧИНАЕТСЯ С ПРОСТОГО – ПОДБРОСА МЯЧА ВВЕРХ НА ОПТИМАЛЬНУЮ ВЫСОТУ. ИМЕННО ОНА ОПРЕДЕЛЯЕТ РИТМ, СВОБОДУ И ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВСЕХ ВАШИХ ДВИЖЕНИЙ.

ШКАЛА ВЫСОТЫ ПОДБРОСА МЯЧА (В СМ.)

280

240

160

120

0

Полная амплитуда движения руки и предплечья при разгоне ракетки и крайнее низкое положение головки в «петле» образуются естественным путём за счёт свободного падения ракетки и предплечья из динамичного «положения готовности» в предыдущей фазе и одновременного выноса локтя вверх. Искусственное опускание ракетки за спину неизбежно приводит к нарушению ритма и падению скорости выноса ракетки а, следовательно, и самой подачи.

3

2

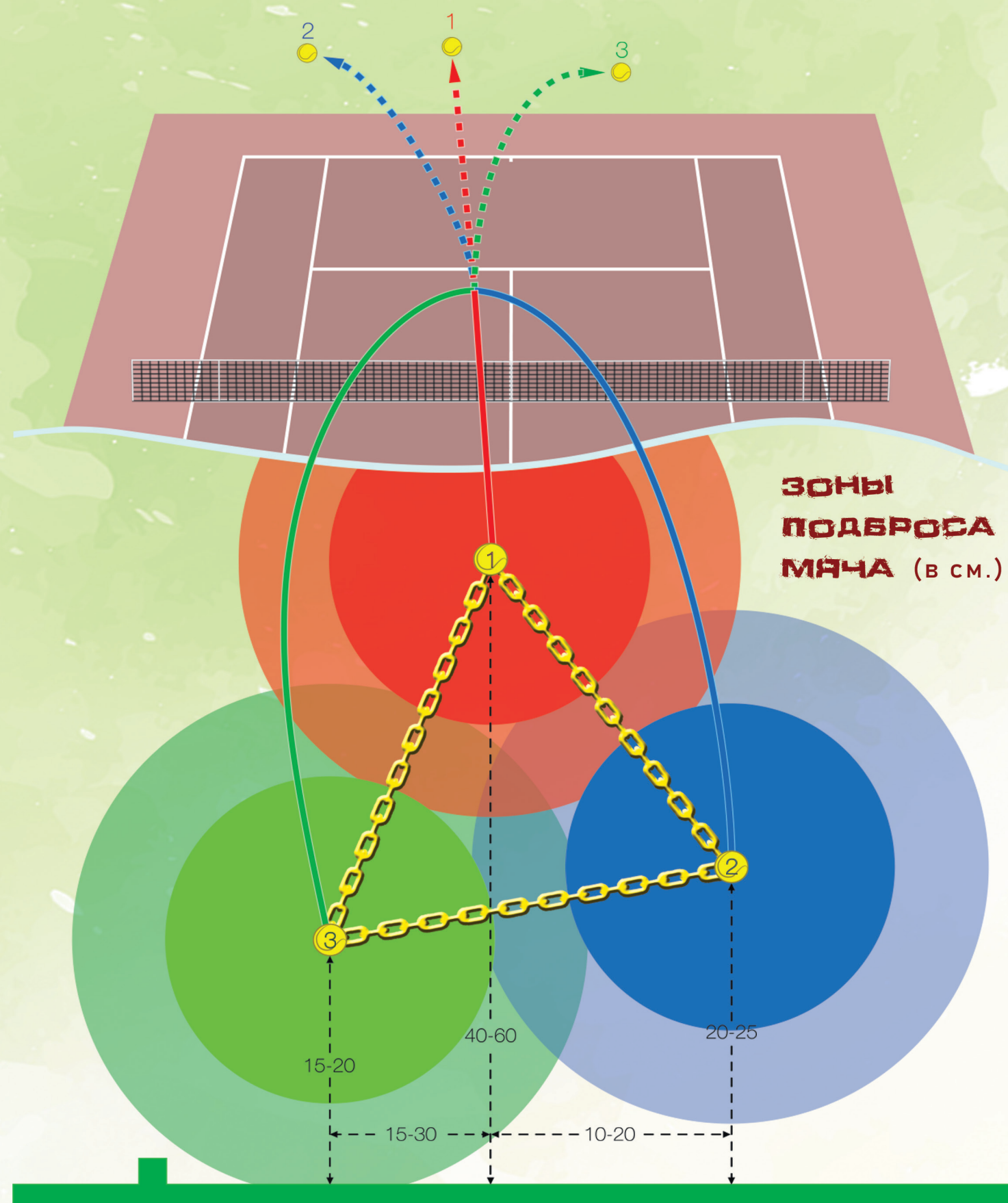
Классическое «положение готовности», через которое проходит рука с ракеткой, немного замедляя движение: локоть продолжает линию плеч, плоскость ракетки перпендикулярна поверхности корта, голова спортсмена откинута назад, обеспечивая полный зрительный контроль над мячом.

Высота подброса мяча определяет ритм подачи – основу, на которой формируются подачи современных профессионалов. Наивысшая точка подброса мяча попадает на уровень зелёной зоны. Уровень жёлтой зоны ещё допустим, а красной – создаёт проблемы: низкий подброс заставляет спешить с ударом, высокий – застывать, как статуя, в ожидании прилёта мяча. И то, и другое нарушает естественный ритм движений, снижает точность и скорость полёта мяча. Подброс выполняется свободным и энергичным движением руки вверх, причём пальцы, разжимаясь и выпрямляясь, выпускают мяч на уровне лба или чуть выше и не «сбивают» его с «пути следования», заданного рукой.

1

9

4. «ЗОЛОТОЙ ТРЕУГОЛЬНИК» И ВИДЫ ПОДАЧ



ПЛОСКАЯ



КРУЧЕНАЯ



РЕЗАНАЯ

В мире теннисных подач «правит бал» классическое «трио»: плоская, кручёная и резаная. Они различаются не только скоростью и траекторией полёта мяча, величиной и характером вращения, но и координацией движений подающих игроков. Не вдаваясь в детали техники выполнения подач, заявляю твёрдо: каждая подача требует своего подброса и соответствующей точки удара – вопреки издавна сложившемуся заблуждению о едином, унифицированном подбросе мяча ради скрытости и непредсказуемости подачи. Кроме подброса, у подающего есть «незаметные» средства управления мячом: угол наклона и поворота струнной поверхности, степень разгона ракетки и вращения мяча, которые вы не увидите даже самым вооружённым глазом. Подмечать в подаче и, вообще, в действиях соперника, нужно другое – пристрастия, привычки, склонности к применению тех или иных приёмов в разных игровых ситуациях, чтобы угадывать его действия по ходу поединка.

Для простого и успешного обучения подаче рекомендую освоить три разные точки подброса, образующие «золотой треугольник», для разных видов подач: плоской, резаной и кручёной (от простого к сложному). Дальнейшее совершенствование позволит теннисисту варьировать подачу путём изменения силы вращения мяча и точки его подброса, осваивая всё пространство над головой.

- (1) – точка удара – впереди, перед носком левой ноги; правое плечо активно идет вперёд через верх;
- (2) – точка удара проецируется у пятки левой ноги, ближе к задней линии; спортсмен прогнулся в спине, плечи повернуты;
- (3) – точка удара – справа и ближе к задней линии; плечи слегка придерживаются, тогда как рука и ракетка стремительно разгоняются в мяч; струнная поверхность сориентирована под острым углом к мячу.

Лаконично «ЛАКОМОЕ»

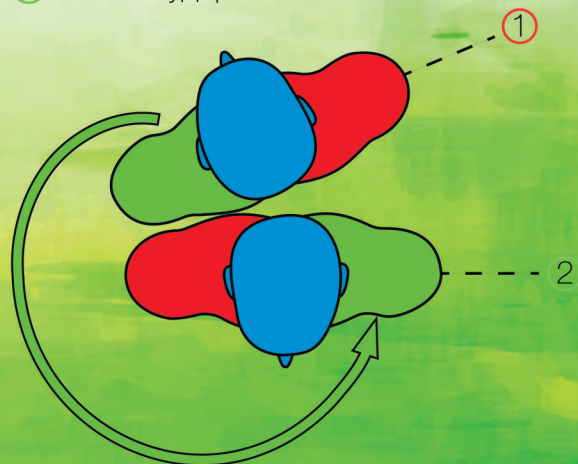
ПРАВИЛЬНЫЙ ПОДБРОС МЯЧА – ЭТО ПОЛОВИНА ПОДАЧИ, НАД НИМ СЛЕДУЕТ РАБОТАТЬ ЕЩЁ И ОТДЕЛЬНО. ПУСТЬ ДВИЖЕНИЕ ВАШЕЙ РУКИ ВВЕРХ ОПРЕДЕЛЯЕТ ТРАЕКТОРИЮ ПОЛЁТА МЯЧА, ПРИЧЁМ ПАЛЬЦЫ, ОДНОВРЕМЕННО РАЗЖИМАЯСЯ, ВЫПУСКАЮТ МЯЧ НА УРОВНЕ ВАШЕЙ ПРИЧЁСКИ, НЕ СБИВАЯ ЕГО С ПУТИ. В ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТИ МЯЧ СОВЕРШАЕТ В ВОЗДУХЕ НЕБОЛЬШУЮ ДУГУ, ТАК КАК ОТРЫВАЯСЯ ОТ РУКИ СПРАВА ОТ ИГРОКА, ОН ЗАТЕМ ОКАЗЫВАЕТСЯ ПРЯМО ПЕРЕД НИМ ИЛИ БЛИЖЕ И ЛЕВЕЕ, В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВИДА ПОДАЧИ. ОТРАБАТЫВАЙТЕ ВСЕ ПОДБРОСЫ ДЛЯ РАЗНЫХ ПОДАЧ И ВЫ УВЕРЕННО СМОЖЕТЕ ВАРИИРОВАТЬ ИХ.

17. ЗАБЕГАННИЕ ПО «ЗАПЯТОЙ»



Линия плеч игрока (сверху):

- ① - при замахе, до удара
- ② - после удара



Угол поворота плеч $\angle 150^{\circ}-180^{\circ}$

Когда-то забегание под удар справа служило прикрытием откровенно слабых ударов слева и потому игроки старались подтянуть слабый приём, чтобы одинаково уверенно отбивать мячи с обеих сторон.

Однако время и соревновательная практика показали очевидные преимущества теннисистов, забегающих под свой коронный удар справа при том, что удары слева у них тоже «увесисты» и стабильны. Теперь этот приём стал одним из основных в арсенале сильнейших теннисистов мира. Его отличает ряд особенностей.

(1)–(2) – прежде всего, очень активно «работают» ноги, перемещая игрока на корте влево, они остаются согнутыми, одновременно поворачиваются плечи и рука с ракеткой отводится назад;

(3)–(4) – «пружина» распрямилась: мощный толчок правой ногой, разворот бёдер и плеч разогнали руку с ракеткой в мяч и передали ему огромную кинетическую энергию.

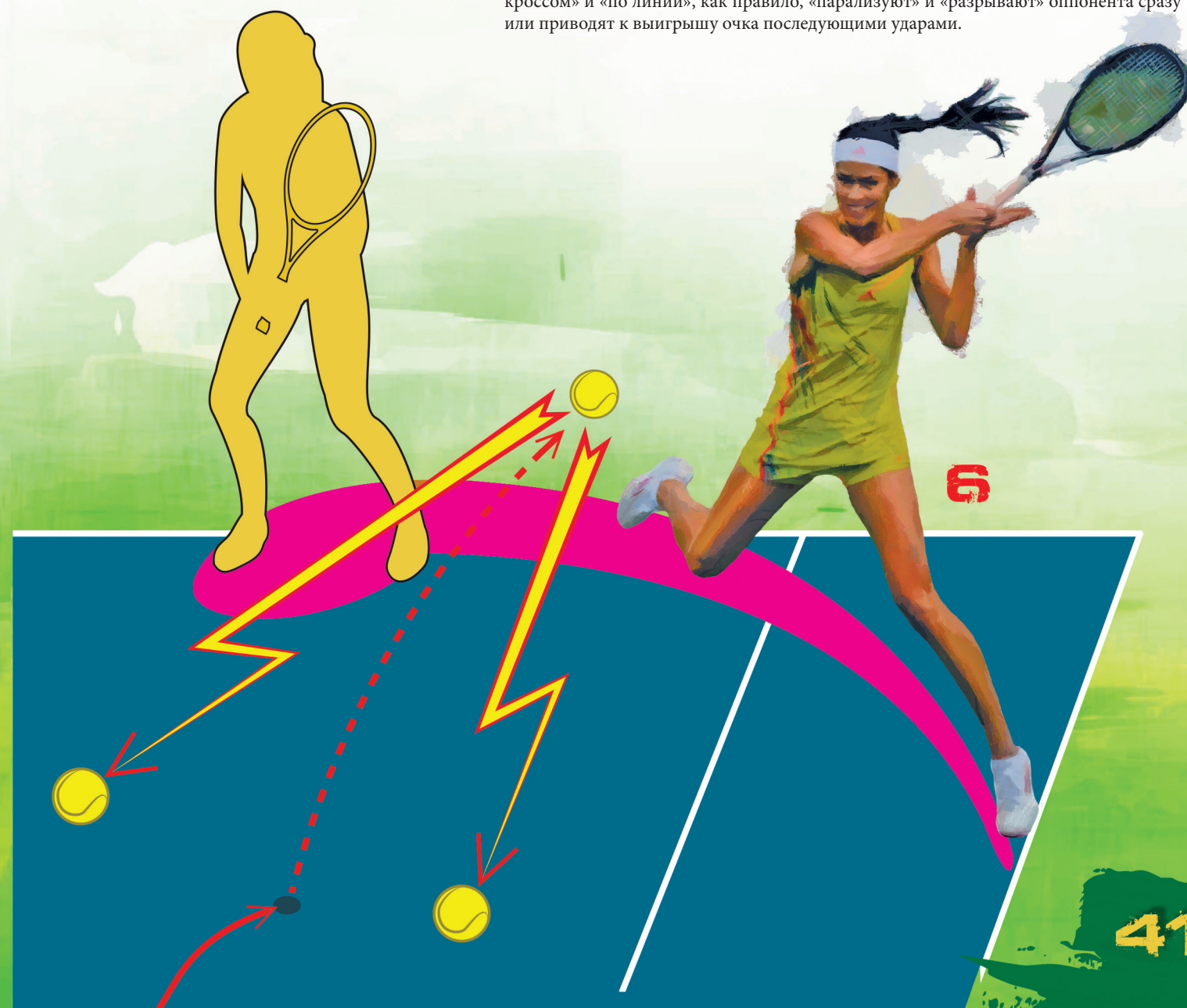
Лаконично «ЛАКОМОЕ»

НА ЗАРЕ XX ВЕКА В ТЕННИСЕ РОДИЛОСЬ ПРАВИЛО, АКТУАЛЬНОЕ И ПОНЫНЕ: «ИГРАЙ В СВОЮ ИГРУ, ПОКА ОНА ПРИНОСИТ УСПЕХ И МЕНЯЙ ТАКТИКУ, КОГДА ПРОИГРЫВАЕШЬ!» ВОЗМОЖНО, ВАМ УДАСТСЯ УДАЧНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ СЛАБЫЕ СТОРОНЫ СОПЕРНИКА И ВЫИГРАТЬ МАТЧ, НО ЕСЛИ ВАМ НИКАКАЯ ТАКТИКА НЕ ПОМОГАЕТ, МУЖЕСТВЕННО ПРИЗНАЙТЕ ПОРАЖЕНИЕ, НО НЕ СДАВАЙТЕСЬ! НИКОГДА НЕ «РАЗВАЛИВАЙТЕСЬ» И НЕ ПРЕКРАЩАЙТЕ БОРЬБУ НИ ПРИ КАКОМ СЧЁТЕ! ИГРА ДОЛЖНА ДЛИТЬСЯ НЕ МЕНЕЕ 2-Х ЧАСОВ – НЕЛЬЗЯ ПРОИГРЫВАТЬ БЫСТРО! А ВЫИГРЫВАТЬ – ПОЖАЛУЙСТА!

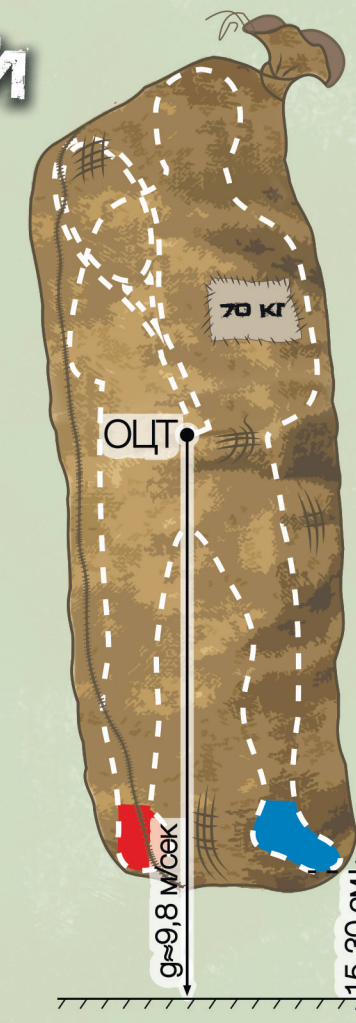


(5)–(6) – движение спортсмена влево по инерции завершается тем, что его выносит в сторону и он приземляется на левую ногу; плечи оказались полностью обращёнными влево; правая нога ушла далеко назад и в сторону, обеспечивая баланс.

Забегание становится эффективным, когда спортсмен передвигается одновременно и «в сторону – влево», и «вперёд – навстречу» мячу. Условно это комбинированное передвижение можно сравнить с передвижением по «запятой». Преимущества здесь очевидны: ускоряется темп игры, возрастает сила удара за счёт использования энергии поднимающегося мяча, увеличивается «зона обстрела» стороны соперника благодаря более высокой точке удара. Острые удары «обратным кроссом» и «по линии», как правило, «парализуют» и «разрывают» оппонента сразу или приводят к выигрышу очка последующими ударами.



34. ФАЗЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С ОПОРОЙ



5

4

3

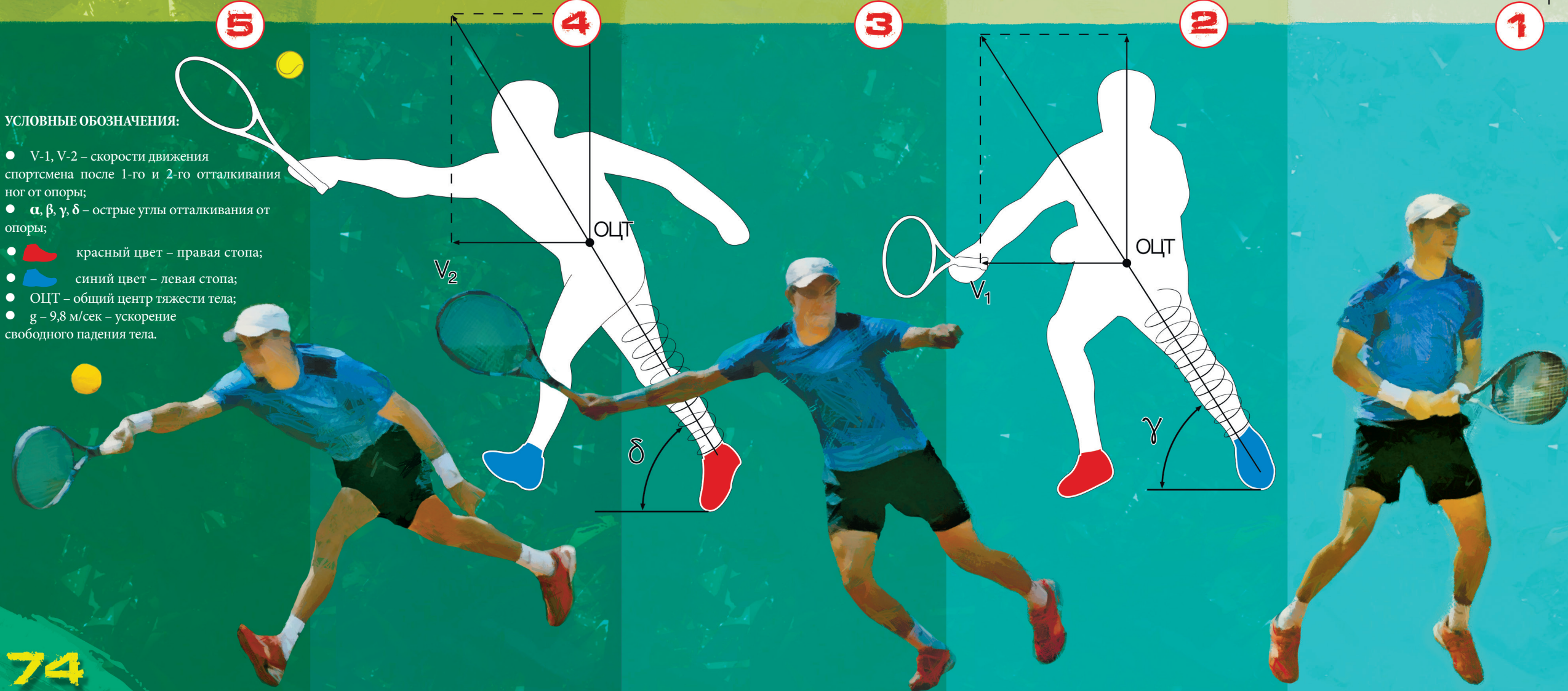
2

1

0

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:

- V_1, V_2 – скорости движения спортсмена после 1-го и 2-го отталкивания ног от опоры;
- $\alpha, \beta, \gamma, \delta$ – острые углы отталкивания от опоры;
- – красный цвет – правая стопа;
- – синий цвет – левая стопа;
- ОЦТ – общий центр тяжести тела;
- $g \approx 9,8$ м/сек – ускорение свободного падения тела.



(0) – подготовка спортсмена к небольшому подскоку;

(1) – сначала небольшой подскок вверх на 15–30 см, тело набирает потенциальную энергию и готово к свободному падению вниз с ускорением 9,8 м/сек;

(2) – при приземлении сначала одна нога – разноимённая с направлением предстоящего движения, ставится в сторону от вертикальной проекции центра тяжести спортсмена и отталкивается от опоры под острым углом (α, γ);

(3) – «тело» приобрело начальную скорость, центр тяжести проектируется на вторую ногу; одновременно спортсмен осуществляет замах, поворот бёдер и плеч;

(4) – спортсмен отталкивается от опоры второй ногой под острым углом (β, δ), придавая ускорение движению и направляя его в мяч; энергичное последовательное отталкивание от опоры двумя ногами позволяет выполнить энергичный бросок к далёкому мячу;

(5) – контакт ракетки с мячом произошёл в безопорной фазе, после чего спортсмен приземлился на разноимённую с ударом ногу для игрока-правши и на одноимённую для игрока-левши.