

Александр Светайло

**Большой теннис.
Мифы и реальность**



ЛитРес: Самиздат
Москва

УДК 087
ББК 74
С24

Светаило А. А.

Большой теннис. Мифы и реальность / А. А. Светаило —
Москва: ЛитРес: Самиздат, 2019. — 90 с.

ISBN 978-5-5321-0082-4

Каждый новичок сталкивается с теннисными стереотипами. «Благодаря» этим стереотипам профессиональные теннисисты обрастают не вынужденными ошибками и травмами. Большинство их них к 30 годам, когда по сути должен наступить расцвет спортивной творческой деятельности, уже не справляются с нагрузками и числятся ветеранами. В книге изложена информация, которая поможет преодолеть стереотипы в мышлении и технических действиях. В ней приведены принципы подготовки теннисистов по методике ТЭТА (Техника, Эстетика, Тактика, Автоматизмы). Информация из этой книги подскажет, как избежать многих травм, и поможет спортивному долголетию.

ISBN 978-5-5321-0082-4

© Светаило А. А., текст, 2019
© Omiko Trading LTD., оформление, 2019

От автора

Почему в названии книги говорится о мифах? Потому что когда-то давно сформировались взгляды на технику теннисистов и затем закрепились в виде принципов организации движений. Эти принципы породили стереотипы в теннисной технике, которые передаются десятилетиями от поколения к поколению теннисистов как мифы. За это время появилось много научных разработок в области биомеханики и теннисной теории. Но стереотипы-мифы оказались очень живучими, они крепко держат теннисистов и ставят преграды для творчества.

Вероятно, эти теннисные стереотипы-мифы рождались следующим образом: кто-то когда-то выполнял определённые технические действия, они приводили к успеху. Их начинали массово копировать и придавали значимости для успеха больше, чем они того заслуживали. Так эти действия (технические приёмы) постепенно превратились в мифы о достижении успеха.

В традиционной (общепринятой) методике подготовки теннисистов считается, что этим мифам вроде как обязательно надо следовать, чтобы хорошо играть в теннис. Однако благодаря созданным подобным образом стереотипам-мифам немало талантливых детей стало их роботами в теннисе. Всё бы ничего, да вот только платить за следование этим стереотипам-мифам приходится частыми травмами, собственным здоровьем и, конечно, собственным настроением (психическим состоянием).

В настоящее время получается так, что многие технические действия теннисистов, сформированные на основе стереотипов-мифов, давно вышли за рамки реальной значимости. Но они продолжают жить и калечить теннисистов. Почему так происходит? Да, особого смысла докапываться до истины нет. Можно лишь отметить, что в рождении мифов участвуют размышления и воображение, которые не подкреплены научными знаниями и практическим опытом.

Поскольку стереотипы-мифы очень живучи и считаются неприкасаемыми, то при неудаче их применения теннисисты пеняют

на недостаточное трудолюбие, на квалификацию тренера (это-то верно), на невнимательность, на неподходящее для игры состояние. В общем, они винят всё что угодно, только не сами принципы подготовки. Получается, что те стереотипы-мифы, в которых заложена ошибочная суть подготовки, вроде бы и ни при чём.

В этой книге анализируются некоторые из стереотипов-мифов, чтобы установить, насколько они соответствуют физиологии человека и игре в теннис, в частности. Ведь чем они ближе к реальности, эти самые теннисные стереотипы, тем успешнее, и, что не менее важно, более «безаварийно» спортсмен действует на корте.

Для сравнения также будет представлена информация, которая используется при подготовке теннисистов в методике ТЭТА. С этой методикой можно познакомиться на сайте <http://уникальная-спортивная-методика.рф/> – ТЭТА. Аббревиатура ТЭТА расшифровывается так: Т – техника, Э – эстетика, Т – тактика, А – автоматизмы. Это как бы ступеньки, по которым спортсмены поднимаются к вершинам мастерства.

Для сведения: если в книге говорится о теннисистах или о спортсменах, то под этим подразумеваются и мужчины, и женщины. Таким образом, речь идёт обо всех, кто увлечён теннисом и как любитель, и как профессионал.

А. Св.

Глава 1. Хват ракетки. Как правильно?

«Законы проявляют себя вне зависимости от того, знаешь о них или нет. Знания же законов и условий, в которых они проявляются, позволяют экономить жизненные силы». (А. А. Св. Основы биомеханики. Том 1. Кинематика, стр. 31.)

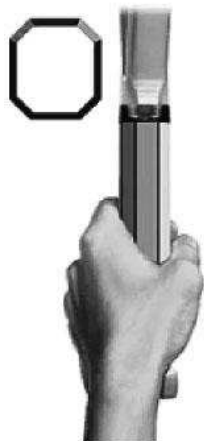
Для того чтобы привносить в какую-либо теорию что-то новое, вероятно, первоначально хорошо бы изучить то, что в ней есть в настоящее время. Так что же есть в теории тенниса на текущий момент? Начнём знакомство с ней, в общем-то, с самого главного стереотипа-мифа – с хвата ракетки. Почему хват ракетки – самое главное в теннисе? Да потому что, как бы спортсмен прекрасно ни перемещался по корту, как бы энергично и уверенно ракетка ни встречала мяч, без передачи усилия через эту самую ракетку на мяч задуманное вряд ли получится. И в этом случае спортсмену не поможет даже самое чудесное чувство мяча. А, скорее всего, оно даже и не проявится, вот это самое чудесное чувство мяча.

И еще раз, почему стереотип? Потому что утвердившееся, общепринятое и вроде как обязательное для всех правило для исполнения. Почему миф? Уточним, что это понятие применимо относительно тех стереотипов, которые в настоящее время тормозят и развитие теннисной теории, и продвижение спортсменов к вершинам мастерства. В общем, потому и миф, что об этих стереотипах можно сказать словами классика литературы: «Дела давно минувших дней, преданья старины глубокой». А более просто, стереотипы-мифы – это установки, рекомендации, принципы теннисной теории, у которых связь с реальностью потеряна.

Итак, решено, начинаем знакомство с теорией тенниса с того, как спортсмен держит ракетку, или, как принято говорить, с хвата ракетки теннисистом. В настоящее время теннисная теория рекомендует несколько различных хватов ракеток. Но нет смысла забивать себе голову терминологией – западная или восточная хватка, потому как суть действий спортсмена, а именно работа кисти и предпле-

чья, принципиально не меняется. Например, в статье «Контроль за положением ракетки», опубликованной в Интернете от 13 мая 2013 г. в «Основах техники тенниса», приведены названия этих хваток и варианты их использования при игре на корте. Схемы этих хватов представлены на рис. 1 а, б, в, г.

Сейчас известны 4 хватки ракетки для игры в теннис - это:



континентальная



восточная



полузападная



западная

Рис. 1. Хватки ракетки.

На различных Интернет-сайтах точно так же рекомендуют держать ракетку. Несколько отличающаяся информация о хватах ракетки изложена в книге Патрика Макинроя «Теннис для чайников». А отличие лишь в том, что в этой книге ничего не говорится

о полузападной хватке. Да и восточная хватка названа как гибкая восточная хватка.

Кто у кого слизал – не известно. Да это и не важно, главное, что ни один из этих хватов ракетки не учитывает в полной мере устройство кисти и тем самым отдаляет действия теннисистов от естества. Более того, все эти хватки выключают некоторые функции кисти. А это означает, что кисть при взаимодействии с мячом работает неполноценно.

Поэтому-то и нет смысла комментировать ни одну из этих хваток теннисистов, так как их все объединяет одно – они физиологически мало обоснованы. Нельзя обойти и тот факт, что если держать ракетку любым из рекомендованных в теннисной теории способов, то при взаимодействии ракетки с мячом локтевой сустав нагружается «на излом». Это происходит по очень простой причине, так как усилие в локтевом суставе при отбивании мяча направлено поперёк двигательных возможностей предплечья относительно плеча.



Рис. 2. Устройство предплечья

Прежде чем перейти к описанию, как правильно держать ракетку, рассмотрим устройство предплечья и кисти. Всё предплечье состоит из 2-х костей – локтевой и лучевой (рис. 2). И сустава в локте тоже два – локтевой и лучевой. У локтевой и лучевой кости, с точки зрения управления кистью, разные функции. Движение локтевой кости перемещает кисть относительно плечевого сустава (приближает или удаляет). А движение лучевой кости (супинация или пронация) поворачивает ладонку лицом вверх или вниз, вперёд или назад и т. д., в зависимости от направления локтевой кости. Ориентиром для контроля за супинацией или пронацией кисти служит виртуаль-

ная линия со стрелочкой, которая называется как ось кулака. Это вектор, мысленно проведенный поперёк ладони с направлением в сторону большого пальца, как показано в рис. 2.

В биомеханике принято говорить, что при движении лучевой кости меняется положение оси кулака относительно локтевой кости. Это в частности, а более обобщенно – меняется положение оси кулака в пространстве. И зачем мы так устроены? Конечно, кое-кто может сказать, что природа заложила такую функцию для лучевой кости, чтобы человек мог заворачивать или отворачивать гайки. Возможно, так оно и есть, только спортсменов-теннисистов более интересует вопрос управления теннисной ракеткой.

Вероятно, было бы неплохо, если бы такие движения предплечья (кисти), как супинация или пронация, активно участвовали при взаимодействии ракетки с мячом. Эти движения естественные, и ещё отметим, что при этом появляется возможность более разнообразно ставить ракетку на мяч для удара. Однако традиционная (общепринятая) теннисная методика, мягко говоря, не приветствует такое участие. И, как правило, в момент взаимодействия ракетки с мячом ось кулака своё положение относительно предплечья не меняет. В результате во время этого взаимодействия участие кисти неполноценное.

Получается так, что ни одна из хваток, которым учат с самого начала теннисистов, мало того что не учитывает особенности устройства кисти, так ещё все они вычитают важную природную функцию лучевой кости (кисти). Так как при всех рекомендованных в теннисной теории хватках перед встречей с мячом и в момент взаимодействия ракетки с мячом переход кисти (лучевой кости) от супинации к пронации (или наоборот) отсутствует.

Но на корте в процессе игры очень часто приходится ставить ракетку на мяч по-разному, и традиционная (общепринятая) теннисная методика рекомендует менять хват ракетки в зависимости от предстоящих действий теннисистов. Т. е. те движения, которые предусмотрела природа для разнообразия технических действий, вычеркнули и заменили какими-то другими искусственными и надуманными.