

Евгения
ЛИНЕЦКАЯ
Путь
к теннисному
ОЛИМПУ



ИЗДАТЕЛЬСТВО «СПОРТ»

Евгения Линецкая
Путь к теннисному Олимпу

«Спорт»
2017

ББК 75.577

Линецкая Е. С.

Путь к теннисному Олимпу / Е. С. Линецкая — «Спорт»,
2017

ISBN 978-5-906839-74-9

Книга известной спортсменки, ставшей тренером, сочетает в себе
разносторонние теннисные рекомендации для широкого круга
читателей и личный соревновательный опыт автора.

ББК 75.577

ISBN 978-5-906839-74-9

© Линецкая Е. С., 2017
© Спорт, 2017

Содержание

Введение	6
Часть 1	7
Глава 1. Начало пути	7
Глава 2. Отбор детей	9
Глава 3. Итоги тестирования и распределение в группы	17
Глава 4. Рабочая тетрадь тренера	23
Глава 5. Критерии оценки квалификации теннисного тренера	27
Глава 6. В каком возрасте начинать тренировки?	32
Глава 7. Выбор ракетки	34
Глава 8. Играть для себя или стремиться к высоким достижениям?	37
Конец ознакомительного фрагмента.	38

Евгения Линецкая

Путь к теннисному Олимпу

© Линецкая Е., текст, 2017

© Издательство «Спорт», издание, оформление, 2017

Введение

Идея создать эту книгу неоднократно возникала на протяжении всей моей жизни на корте: и в качестве профессиональной спортсменки, и в роли главного тренера теннисной школы. Вначале это были небольшие заметки о тренировках и соревнованиях, потом они стали дополняться советами родителям спортсменов с позиции наставника. Общаясь с мамами и папами будущих чемпионов, обратила внимание на схожесть вопросов, возникающих у них на том или ином этапе теннисного пути. Учитывая нехватку времени для проведения длительных бесед по каждому конкретному случаю, я стала составлять ответы в письменной форме.

Так шаг за шагом вырисовывалась эта книга, сочетающая в себе разносторонние теннисные рекомендации для широкого круга читателей. Она будет интересна:

- спортсменам, как источник полезной информации о жизни в теннисном туре на любом уровне;
- тренерам, как материал, содержащий обширное количество методических знаний, легко применимых на практике;
- теннисным родителям, как руководство, представляющее четкие ориентиры на пути становления их ребенка как теннисиста;
- любителям этого прекрасного вида спорта.

Как полностью раскрыть потенциал теннисиста на корте? По какому принципу производить отбор в теннисные группы? Как построить гармоничные отношения между тренером, спортсменом и родителями? Как перейти от юниорского тенниса к взрослому? В каком возрасте начинать участвовать в международных соревнованиях, и в каком количестве? Как составить грамотный теннисный бюджет и спланировать календарь тренировок? Ответы на эти и многие другие вопросы найдутся на страницах данной книги.

Заранее прошу прощения за какие-либо возможные неточности, касающиеся показателей денежных затрат, необходимых на теннисном поприще (экономическая ситуация в мире меняется быстрее, чем я печатаю этот текст). Все нижеизложенное в книге является только моим личным спортивным опытом и не исключает обращения к другим специалистам, особенно в таких областях, как спортивная медицина, психология, диетология. Имена, встречающиеся на страницах, взяты условно.

Выражаю сердечную благодарность своим родителям, мужу, тренерам по теннису и общей физической подготовке, помогавшим мне как спортсменке, друзьям по ракетке, учителям (включая учительницу английского языка, без которого не обойтись в многочисленных поездках), и всем-всем любителям тенниса, читающим эти страницы.

А теперь, думаю, пора начинать...

Часть 1

Первые шаги по корту

Глава 1. Начало пути

Первый раз на теннисном корте! Сколько надежд, ожиданий, новых впечатлений! Каждый родитель приводит своего ребенка на занятия, исходя из различных мотивов. Кто-то сам играет в теннис и хочет, чтобы чадо тоже научилось владеть ракеткой, кто-то мечтает о великих достижениях, кто-то желает лишь оздоровительного эффекта. Но объединяет всех одно – желание видеть юного спортсмена счастливым.

Теннисный мир для новобранцев – терра инкогнито. Знания, которые можно почерпнуть, наблюдая за матчами звезд, весьма ограничены, а информация из СМИ о количестве двойных ошибок, сделанных за сет Марией Шараповой, вряд ли может помочь в выборе тренера для начинающего теннисиста.

Вспоминая, собственные первые шаги на корте, хочется, и плакать, и смеяться одновременно. Если представить прямую линию из пункта А в пункт Б, то мою спортивную жизнь скорее можно сравнить с непредсказуемыми колебаниями между этими пунктами, где властвовал принцип: шаг вперед и два назад. Лишь, вопреки движению в обратном направлении, талант, целеустремленность и желание победить любой ценой реализовались в виде серьезных достижений на мировом уровне.

Первые тренировки проходили в школьном спортивном зале в группе из 10–12 человек разного возраста, где большинство занимающихся не имело ракеток, а, некоторые, не очень-то представляли, какому виду спорта они обучаются. Новичков ставили к фону, вручали один обтрепанный мячик и давали задание – научиться набивать 50 ударов вверх, 50 – вниз, 50 – попеременно вверх-вниз. Каким образом выполнять это упражнение, не объяснялось. Детишки месяцами бегали с ракеткой в обнимку (о внешнем виде последней лучше не писать), пока кому-то из их более взрослых коллег не надоедало заниматься и таким образом освобождалось место на теннисной площадке. Помимо групповых тренировок (это подобие занятий именно так и называлось) иногда меня учила играть мама – большая любительница тенниса, сама стоявшая на корте только 5 раз. Не отбить отлетающий от школьной стенки мячик, было сродни страшному проступку, ведь за спиной находилась огромная лужа и мусорные баки. Лужа никогда не высыхала и имела свойство сделать мокрым и дурно пахнущим все в нее попадающее... И вот, спустя полгода таких тренировок, я оказалась на отборе в одну из известных детских спортивных школ.

«Что такое отбор? Каковы критерии оценки способностей испытуемого? Что нас ждет дальше?» – спрашивали друг друга родители, завязывая шнурки на кроссовках юных теннисистов. По сути, вариантов было всего два: остаться в абонементной группе (предполагавшей, что ребенок занимается в свое удовольствие) или попасть в спортшколу (нацеленную на участие в соревнованиях). Мы, 5-7-летние девочки и мальчики, пробежали пару кругов вокруг корта, проползли гусиным шагом, поиграли в салочки – вот собственно и весь набор упражнений, предназначенный для определения способностей. Меня оставили в одной из абонементных групп, с шансом быть переведенной в спортшколу на следующий год по результатам тренировок. А как понять, есть ли у тренировок результат? Не имея представления о том, что такое правильная техника ударов, какой должна быть работа ног и для чего все же надо научиться набивать ракеткой мяч по 50 раз вверх-вниз, было сложно разо-

браться в успешности тренировочного процесса. Да, в общем-то, мало кто пытался разбираться. Деньги за месяц уплачены, ребенок на корте, мамы отдыхают в кафе, а что еще надо?

И вот по окончании года таких занятий, все-таки я оказалась зачисленной в спортивную школу. С огромным замахом справа (таким, что со стороны можно было предположить, будто ракетка отгоняет надоедливых мух), с трудом понимая как делать петлю на подаче (о... сколько усилий стоило докопаться до истины!), не зная, в чем заключается игра на счет, начались мои тренировки в группе особо одаренных детей. Видимо, мы были действительно чем-то одарены, так как, несмотря на отвратительную техническую подготовку в абонементной группе, все-таки росли в умении перебивать мяч через сетку.

После начала серьезных занятий, нацеленных на результат, навыки владения ракеткой улучшались с каждым днем. Помню, было нелегко перестроиться на шестиразовый формат тренировок с одним единственным выходным днем в воскресенье, но оно того стоило. Уже через несколько месяцев наша группа играла на счет «по-взрослому» на целом корте.

Начало пути – это самое ответственное, самое запоминающееся и самое искренне доверчивое время в жизни теннисной семьи. От того, в чьи руки попадет ребёнок, зависит многое, так как техническая база, заложенная в первый год занятий, формирует дальнейшие успехи. Важна общая атмосфера, отношения внутри группы детей, умение теннисного наставника создать позитивный микроклимат среди учеников. Не менее значимым моментом является контакт между тренером и родителями, возможность с первых шагов на корте совместно сформировать подходящее для данного ребенка расписание, ответить на все возникающие вопросы. Впечатления от тренировок в самом начале ярче всего. Положительное отношение ребенка, желание продолжать занятия, увеличивать их количество, играть на результат формируются в процессе знакомства с теннисом – чем больше удовольствия юный спортсмен получит на корте, тем выше будет его дальнейшая мотивация. Первые годы в теннисе для ребенка и его родителей – это время приобретения навыков выживания в около теннисной среде, время накопления опыта и знаний, время надежд и ожиданий. Насколько искренне и доверчиво внимают мамы и папы словам наставников, смотрят с умилением на процесс обучения непонятно какой технике, а потом не менее искренне вопрошают: «А где же нам это исправлять?» Только в самом начале можно услышать примерно такой телефонный разговор: «Не подскажите мне самого лучшего тренера в Америке или Израиле? Я Вам обязательно за это переведу денег на карточку. Моя дочь будет первой ракеткой мира». «Не надо денег, Вы что?!

Сколько лет будущей чемпионке? У кого занимается?». «Ну, лет нам 5, только исполнилось, пока еще нигде не занимались. Но мы уже под водой целый бассейн проплываем!»

Или, например, после одного месяца занятий 4-летнюю Алису, которая приходит на корт с медвежонком в руке, распекает мама: «Уже столько играешь, а хватки не запомнила?! И тренера не слушаешь, он тебе сказал десять мячей собрать, а ты всего три принесла!».

Проходит пару лет в спорте, акценты и приоритеты смещаются, многое видится совершенно иначе, но мы пока не будем забегать вперед и начнем с первого этапа пути.

Глава 2. Отбор детей

Сегодня, будучи тренером, вижу перед собой множество детишек, начинающих обучение теннису. Все они приходят на просмотр в конце августа – начале сентября, а потом распределяются по группам. Основные методики по проведению отбора общеизвестны в спортивных кругах, но на деле применяются далеко не всегда. Само по себе тестирование с целью выделения самых перспективных и отсеиванию прочих уходит в прошлое. По большей части, наблюдается тенденция оценки не потенциальных возможностей, а потенциальной платежеспособности ученика или, в лучшем случае, совокупности того и другого. Зачем кому-то отказывать в занятиях, если родители хотят и готовы платить?! Впрочем, такой подход не удивителен, ведь теннис – дорогой вид спорта и без хорошего финансирования вряд ли есть смысл говорить о природных данных ребенка. Даже в тех теннисных школах, где подобию отбора все-таки происходит, в группу к талантливым детям добавляются еще несколько человек «по знакомству». Это снижает уровень результативности и не дает прогрессировать на корте. Есть и еще один момент. Возраст начала занятий теннисом значительно уменьшился и сейчас уже никого не удивит 4-летний малыш с ракеткой в руке. Во многом это происходит благодаря внедрению методики с использованием коротких кортов, низких сеток и мягких мячей. Так же свою роль в снижении возраста начала занятий теннисом играет конкуренция между школами, ведь, если в одной из них предлагается обучение совсем крох, то и в другой стремятся к тому же, раз присутствует спрос. Поэтому на отбор (речь идет о тех, кто только начинает и планирует заниматься серьезно) приходят детишки в возрасте от 4 до 7 лет (по официальным нормативным требованиям в спортивных школах должны начинать заниматься только с 7-летнего возраста, – *Прим. ред.*), к которым невозможно применить ни одинаковые критерии оценки, ни одинаковую систему тренировок.

С вопросом отбора детей тесно связан вопрос определения таланта. Часто слышу: «Талантлив ли мой ребенок? Стоит ли дальше этим теннисом заниматься? Все говорят, что у девочки Н. талант от Бога: в чем же это проявляется?» Все эти вопросы сводятся к одному: что же такое талант? Некоторые называют его совокупностью качеств, наиболее присущих данному виду спорта. И действительно, если приглядеться, то для каждого вида спорта набор лучших физических свойств и черт личности свой. Так у теннисиста должны быть быстрые ноги, хлесткие руки, взрывные мышцы, оптимальное соотношение веса игрока, при котором он может мощно бить и способности этот вес быстро перемещать по корту, хорошая координация, чувство ритма. Он должен от природы быть самодостаточным лидером, бойцом за каждое очко, умеющим выступать на публике, прибавлять в решающие моменты матча.

Другие говорят, что талант – это, в большей степени, удачное стечение обстоятельств. И это тоже по-своему верно. Никакие хлесткие руки и хорошая координация не помогут добиться выдающихся результатов без грамотного, подходящего данному игроку тренера, без достаточного финансирования и поддержки близких.

Третьи считают, что талант можно приобрести благодаря терпению, постоянному нелёгкому труду, самоотверженности и дисциплине. И с этим тоже нельзя не согласиться. Ведь, как иначе объяснить, тот факт, что в начале теннисной карьеры слышала о себе от вызывающих теннисное доверие источников: «У этой девочки данные не очень, чувства мяча нет вообще, играет на одном характере». А спустя некоторое время, после появления определённых результатов: «Мы всегда говорили, что у нее огромный талант. Еще в детстве все обращали внимание на прекрасное чувство мяча».

Иногда о таланте предпочитают высказываться избитыми фразами: «Талантливый человек – талантлив во всем!» или «Талант – не пропьешь!». Вызывающие оскомину выра-

жения на самом деле тоже верны. Большое количество характеристик выдающегося спортсмена, особенно психических свойств является необходимыми для преуспевания и в других видах деятельности. А навыки, взращенные на этих исходных данных, сохраняются на долгие годы, если и не на всю жизнь.

На мой взгляд, талант – величина не статичная, он похож чем-то на любовь, видоизменяется с течением времени, то затихает, то проявляется ярче, порой меняет форму и вид выражения.

Как для взращивания и сохранения любви таланту требуется постоянный труд, самоотдача, внутренний рост. В зависимости от результатов – побед и неудач, спортсмен может то раскрываться и подниматься все выше, то топтаться на месте и грустить о неразделенных спортивных чувствах. Всею свое время. Талант формируется не в один день, врожденные качества постоянно шлифуются и только созрев, могут принести достойные плоды.

Возвращаясь к теме отбора детей, наиболее эффективным, мне видится подход, состоящий из трёх этапов, для детей 6-7-летнего возраста (могут присоединиться к тестированию и дети начавшие заниматься с 4–5 лет):

- 1) *Определение способностей к теннису;*
- 2) *Тестирование уровня физической подготовленности;*
- 3) *Оценка психических качеств и готовности к занятиям.*

Определение способностей ребенка к теннису

является одним из главных критериев успешности его дальнейшего роста. При проведении просмотра не стоит забывать, что в течение грамотно построенных тренировок природные данные раскрываются, и если ребенок в первый день тестирования не смог проявить себя в каких-то упражнениях, то вполне вероятно, что спустя небольшой промежуток времени наверстают недочеты. Помню один случай, когда о девочке, только начинавшей тренироваться, говорили: «У нее таланта мало, но она очень трудолюбивая и дерзкая, поэтому и прибавляет». Потом, когда эта девочка достигла международных результатов, стали с такой же уверенностью говорить: «Она всегда была одной из самых талантливых, мы предрекали ей успех с детства!»

Для выявления природных данных, по моему мнению, могут подойти следующие задания:

– *Дети кидают мячи друг другу, ловят их правыми-левыми руками, выполняют броски сбоку, сверху, из-за спины. Тренеру необходимо обращать внимание на дальность и точность полета мяча, на расслабленность и хлесткость руки во время броска. Нужно посмотреть насколько легко ребенок ловит мяч, определяет направление его полета и реагирует, справляется с заданием не доминантной рукой;*

– *Тренер ставит детишек в ряд спиной к себе, а сам называет имя одного из них и бросает одновременно с этим мяч. Тот ребенок, чье имя было названо должен поймать мяч. Выявляются следующие качества: быстро ли ребенок реагирует, бежит ли в правильном направлении после поворота, ловит ли с первого отскока?*

– *Катание мяча по полу внутри линий коридора – мяч не должен вылетать за линии. Тренер оценивает точность и четкость движений, длину проводки. После этого показывает, как в теннисе играет низкий удар через ногу, и таким движением просит покатить мяч внутри коридора.*

– *Перебрасывание мяча руками через сетку без счета по мишеням внутри хафкорта и на счет с другим ребенком. В этом упражнении сразу видно насколько ребенок чувствует,*

куда надо кинуть мяч, чтобы выиграть очко, как двигается ногами. Хорошо проявляются игровые качества, реакция, желание побеждать;

– Тренер дает в руки ракетку и по очереди просит каждого ребёнка сделать имитацию ударов, так, как они себе их представляют. При этом обращает внимание на то, какой хваткой ребенок интуитивно берет ракетку, где представляет себе точку удара, насколько пластичны движения;

– Набивание мяча ракеткой: вверх, вниз, попеременно. Какое количество ударов удастся сделать подряд? На одном ли месте при этом стоят ноги или за мячом приходится бегать? Одинакова ли высота ударов?

– Подброс мяча левой рукой, как при подаче. Ровно ли бросает, может ли попасть в головку ракетки, положенной около носка левой стопы?

– Тренер стоит с корзиной около сетки и кидает каждому ребенку по 10 мячей рукой произвольно по всему корту. Задача поймать все мячи с первого отскока и кинуть их на другую сторону корта. Бросок выполняется только сбоку как при ударах. Посчитать сколькими мячами попадет каждый из детей. Первую серию можно сделать пробной, а со второй начать соревноваться: кто больше. Добавление конкуренции позволяет оценить мотивацию ребенка, честолюбие, бойцовские качества.

– Кидание мяча через сетку в поле подачи (движение броска как при подаче). Посмотреть сколько раз из 10 каждый сможет попасть в квадрат с хафкорта.

Тестирование уровня физической подготовки

В детском теннисе раньше проводился турнир под названием «Олимпийские надежды». Это было одно из наиболее престижных соревнований среди юных теннисных дарований. Победителям презентовались поездки на международные состязания, а помимо собственно теннисных матчей проходило дополнительное тестирование уровня физической и психологической подготовленности. Особенно запомнилось задание на скоростную выносливость. Требовалось бежать в течение 12 мин. по стадиону, при этом результатом являлось расстояние, которое успевал пробежать спортсмен за указанное время. Мы бежали, что есть сил. Вперед вырвалась одна из рослых, сильных участниц забега, я старалась держаться рядом с ней и периодически шептала в спину: «не беги так быстро, а то устанешь и не сможешь до конца выдержать». Она оказалась послушной, благодаря чему, на последнем круге мне удалось ее обогнать и победить.

Проведение подобных тестирований позволяет оценить перспективность юных теннисистов. Кроме того оценка, уже имеющих навыки игроков, отлична от определения потенциальных способностей во время первоначального отбора.

Вот основные упражнения для диагностики физических данных детей:

– *Бег вокруг фишек.* Раскладываются 15 фишек (или специальная лестница) на расстоянии двух стоп друг от друга от задней линии до сетки. Дети встают друг за другом и по очереди двигаются вперед: лицом, боком, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, с подскоками. Можно также выполнить змейку вокруг фишек, приставной шаг, бег боком, спиной вперед и т. д. Во время выполнения заданий необходимо следить, чтобы дети не налетали друг на друга, двигались на расстоянии. Тренер должен оценить скорость работы ног, координацию движений, концентрацию внимания (сколько раз сбил фишки во время упражнения), а также посмотреть может ли ребенок двигаться оптимальными для данного упражнения движениями или, бегая вокруг каждого мяча, у него получают лишние шаги;

– *Прыжки через фишки.* Расставить фишки, как в предыдущем пункте, и провести прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух ногах, боком, через мяч, с поворотами и т. д.

Посмотреть легко ли выпрыгивает ребенок вверх, насколько быстро он отталкивается от земли, ловит ли ритм в прыжках;

– Удержание равновесия, стоя на одной ноге с закрытыми глазами, в течение 30 сек;

– Ходьба на внутренней и внешней сторонах стоп. Обратить внимание на то выгибаются ли при этом руки? (детям с пониженной координацией свойственно выворачивать руки вместе со стопами);

– Бег в течение 8-10 мин. В этом упражнении тренер может посмотреть в одном ли темпе ребенок пробежал заданное время. Как изменялся бег к концу упражнения: стал ли более тяжелым, неустойчивым? Беззвучно ли бежал ученик? Какой частью стопы толкался? Какой пульс был до бега и насколько повысился после?

– Короткие ускорения. От задней линии до сетки, челночный бег, веер, с обращением внимания на взрывные качества ребенка, насколько резко он стартует с места;

– Бег на 6 кругов вокруг корта на время. Это упражнение на скоростную выносливость, показывает, может ли ребенок распределить свои силы на всю дистанцию;

– Тестирование гибкости. Может ли спортсмен при наклоне вперед достать стопы пальцами рук? Легко ли соединяет руки в замок за головой? В идеале, нужно посмотреть растяжку всех основных групп мышц;

– Тестирование силовых качеств: брюшной пресс, спина, отжимания, приседания. Каждое упражнение ребенок выполняет по два подхода: первый – 10–15 раз, второй – максимально возможное количество раз.

Данные задания по определению уровня развития физических качеств спортсмена могут применяться тренером выборочно, в зависимости от поставленных целей. Например, для первого тестирования можно отобрать небольшой комплекс разносторонних упражнений, который займет по времени не более 40 мин. Второй этап отбора лучше проводить отдельно от первого, во избежание перегрузок неподготовленного организма новичков.

Из вышеприведенных упражнений можно составить обязательную 10-15-минутную программу для проведения в конце каждой тренировки, а через 2–3 месяца оценить достигнутые результаты. Или чередовать программы направленные на развитие определенных качеств. Например, если дети тренируются 3 раза в неделю, то можно распределить упражнения по дням следующим образом:

Первая неделя

День 1. Прыжки и бег вокруг мячей;

День 2. Развитие силовых качеств;

День 3. Бег вокруг корта (10 кругов) на время.

Вторая неделя

День 1. Упражнения на скорость, ускорения и длительная растяжка;

День 2. Прыжки со скакалками;

День 3. Бег в среднем темпе в течение 10 мин.

Развитие физических качеств является неотъемлемой частью тренировочного процесса. Эти занятия помогают и в профилактике травм, и в прибавлении мощности ударов, и в выносливости игрока. Турнирный год профессионального теннисиста перетекает от соревнования к соревнованию и лишь в небольшой подготовительный период (конец октября – ноябрь) есть возможность заложить базу на весь предстоящий сезон. Грамотный тренер по ОФП (общая физическая подготовка) знает, как правильно спланировать график теннисиста для достижения максимальных результатов. В его компетенции находятся очень важные вопросы: Какие качества необходимо развивать теннисисту? Каким образом подойти к самым главным состязаниям в наилучшей физической форме? Когда сделать паузу и сколько времени необходимо для восстановления спортсмена? Какой комплекс упражнений является оптимальным для поддержания общего состояния данного игрока? И многие, многие другие.

Детишкам, занимающимся первый год, на мой взгляд, необязательны отдельные занятия по ОФП и вполне достаточно небольших комплексов упражнений в конце тренировок, как описывалось выше. А уже к концу второго года обучения желательно добавлять специализированную работу по физической подготовке два раза в неделю.

В собственной практике приходилось сталкиваться с разнообразными тренерами по ОФП. Могу сказать одно – впечатления остались самые яркие. Чего только стоит занятие, на котором мы на спор прыгали с 10-метровой вышки! Когда трое смельчаков, включая меня, поднялись на самый край трамплина, то поняли – пути назад нет. Надо прыгать! Другой вопрос: как это делать? Тренер снизу размахивал руками и усиленно пытался изобразить технику прыжка. Но какое нам было дело до этой самой техники, если внизу простиралось огромное расстояние до голубой глади воды. Зажмурив глаза и выкрикнув неповторяемую тираду из смеси ужаса и нецензурной лексики, я все-таки шагнула вперед. Помню, как горели руки и пятки после этого прыжка, а еще больше горели щеки от стыда за вышеупомянутую словесную брань. Две последующие недели пришлось тренироваться в кофте с длинными рукавами – от плеч до кистей все было синее.

Другой тренер в прошлом был марафонцем и переносил свои беговые наклонности на тренировки с нами. В итоге, каждый день начинался с полуторачасового бега по пересеченной местности на морозе, 500 отжиманий, 500 приседаний и 500 подъемов на пресс, а по окончании теннисных занятий мы бегали еще час на время. Через месяц такой физподготовки один из мальчиков стал задыхаться на корте и его положили на месяц в физкультурный диспансер. У меня от больших нагрузок тоже стало пошаливать сердечко, чему в начале никто не верил, воспринимая жалобы как нежелание тренироваться. Но после показаний кардиограммы (спасительной кардиограммы), врачи строго запретили интенсивные нагрузки.

Был и еще один чудо специалист по ОФП. С ним мы учились делать сальто, кувыркались по 200 раз вперед-назад, прыгали на батуте, падали из разных положений. Было очень весело, только не совсем понятно, каким образом применять получаемые навыки на корте.

На моем спортивном пути мне повезло встретиться с двумя замечательными тренерами по физической подготовке, которым, по сей день, безмерно благодарна! Один из них, правда, брал за занятия столько, что медленно бегать по корту после этих тренировок было невозможно. Кроме того, он раскручивал родителей на различные дополнительные услуги: поход к рекомендованному им массажисту, посещение специализированного врача (с обязательным составлением лечебной программы и покупкой «абсолютно безопасных» пищевых добавок, протеиновых коктейлей, смесей для похудения и прочих прелестей спортивной медицины, «необходимых» в 11 летнем возрасте). Так же активно советовалось провести тестирование в уникальном центре (там с завязанными глазами надо было простоять 5 мин, а потом некая предсказательница по руке определяла степень вероятности достижений на корте).

Второй тренер – замечательная женщина, подходила к своей деятельности самоотверженно, отдавала ученикам себя без остатка. И не важно, где проходили ее занятия: на аллее в парке или в небольшом уголке легкоатлетического манежа, количество желающих попасть в группу неизменно увеличивалось. Практика этого тренера отличалась и своей адекватностью в финансовой части, и высокой квалифицированностью подхода, и (что является очень важным) глубокой человечностью в отношениях с учениками.

Оценка психических качеств и готовности к занятиям

Год 1992-й. Детей 6–8 лет собрали в небольшой комнатке, раздали по листку бумаги и предложили нарисовать несуществующее животное. Мамы с волнением ждали в холле

результатов, а мы, съезжившись от устремленного на нас взгляда психолога, ерзали на стуле. Казалось, предполагается, что рисунок должен быть на уровне мировых художников, чтобы удовлетворить требованиям лица во главе круглого стола. Некое загадочное животное ярко вообразилось, но совсем не поддавалось описанию путем использования ручки и бумаги. Минут через 15 юные теннисисты расслабились, начали смеяться и хвастаться друг другу у кого рога получились длиннее. Некоторые, особо общительные участники, успевали комментировать рисунки других, швыряться жевательной резинкой, передавать записки из клочков, оторванные от тестового листа и изображать произвольные линии, по типу: сверху-вниз, наискосок. В самый разгар всеобщего веселья, в течение которого периодически раздавались бессвязные крики существа со страшным взглядом, нам велели покинуть комнату. Большинство рисунков, как выяснилось несколько позже, в карикатурной форме изобразили ту самую тетеньку во главе стола, только рога отличались своей масштабностью. На основании этих самых извилистых отростков были сделаны выводы о наличии подсознательных страхов испытуемых. Все были безмерно довольны – наконец-то дали порисовать, а итоги теста сочли не стоящими внимания и времени, потраченного на дорогу до небольшой комнаты и общения с тетенькой-психологом.

Год 1996-й. Ежегодный осмотр в спортивном диспансере. Сам по себе обход длинного списка врачей уже рождает в памяти множество замечательных моментов. Странно, но тогда у большинства тренеров и теннисных родителей отношение к медицинскому осмотру было чисто формальным (впрочем, и сейчас такое встречается) Детям давали наставления: «Главное, ни на что не жаловаться! Скажи, что у тебя ничего не болит». Юные спортсмены послушно выполняли задачу; мне даже удалось посетить офтальмолога и получить в карте заветное заключение – «зрение стопроцентное», при том, что ниже четвертой строчки таблицы не видела. Большинство врачей не торопились с проведением осмотра (а зачем, ведь и так работы хватает) Добившись вожделенной надписи: «здоров(а)» дети бежали наперегонки к следующему кабинету. Порой случались непредвиденные казусы – кто-то из спортсменов уговаривал врача поставить диагноз: «плоскостопие», с надеждой провести подольше времени в кабинете. Логика впечатляла: «ага, Миша пробыл у хирурга всего 2 минуты, значит, чтобы быть лучше него, мне надо пробыть 5».

Но особенно грандиозным было посещение психолога. Так вот, у этого странного врача (так мы воспринимали в 10 лет загадочного психолога) предлагались на выбор карточки с цветами. Необходимо было последовательно отбирать самые любимые оттенки. Методика эта, как удалось выяснить в последствии, называлась тестом Люшера. Но в те времена некий Люшер, был нам понятен не более, чем специалист под названием «психолог». Передавая друг другу сведения о предстоящем испытании, мы заранее определялись с моделью поведения. Девочки остановились на красной гамме, а мальчики, назло представительницам слабого пола, предпочли выбирать сугубо черные цвета. Врач была сбита с толку, она обещала распечатать результаты через несколько дней, но, видимо так и не добралась до компьютера. Однако это уже никого не волновало, главное, что в карточке красовался штамп: «осмотрен психологом».

В спорте психика играет одну из ведущих ролей. Ее значение в развитии спортсмена растет пропорционально профессиональному прогрессу. Так, если вначале теннисного пути, основное внимание уделяется совершенствованию техники, на втором месте находится физическая подготовка, а на третьем – ментальная, то на следующем этапе (когда техническая база заложена и движения ударов усвоены спортсменом) на первый план выходит физическая и психологическая подготовка (причем доля последней постоянно увеличивается). С самых первых дней занятий определенные свойства личности спортсмена либо помогают, либо тормозят прогресс. Еще более ярко это проявляется при вступлении в соревновательную практику.

К сожалению, спортивных психологов немного, да и не все играющие в теннис осознают, для чего им необходима работа с данным специалистом. Работа с психикой учеников должна вестись непрерывно, начиная с самого раннего возраста. Во время первичного отбора не стоит углубляться в какие-то особые тесты, тренер может просто побеседовать с родителями и ребенком.

Это общение можно разделить на три этапа:

- Беседа тренера с ребенком и родителями;
- Беседа только с родителями;
- Беседа только с ребенком.

Говоря о первом пункте, то есть о совместной **беседе тренера с ребенком и родителями**, стоит отметить основные моменты, которым тренер должен уделить внимание:

- Насколько комфортно чувствует себя ребенок в присутствии родителей?
- Кто первым отвечает на вопрос, заданный ребенку: он или его родители?
- Легко ли ребенок говорит в присутствии мамы и папы?
- Как относятся родители к участию ребенка в беседе, дают ли ему право голоса?

Все это позволит увидеть тренеру внутрисемейную атмосферу, стереотипы поведения, которые не замедлят проявиться в дальнейшей работе.

Во время **беседы с родителями** можно задать следующие вопросы:

- Для чего вы отдаете ребенка в теннис?
- Почему именно теннис?
- Играете ли вы сами?
- Сколько часов в неделю вы готовы посвятить тренировкам?
- Есть ли возможность контролировать физическое и психическое состояние ребенка, проверять его дневник, напоминать о выполнении домашнего задания?
- Финансовые вопросы. Эту сторону необходимо обсуждать с самого начала занятий. Финансовые возможности родителей, цена и порядок оплаты должны быть четко оговорены.

После обсуждения основных вопросов следует рассказать родителям о том: какую ракетку необходимо купить, какое должно быть питание ребенка, что на тренировку нужно приносить воду, сменную одежду, теплый спортивный костюм, (если на улице прохладно) и т. д.

Во время **беседы с ребенком** надо, прежде всего, создать атмосферу доверия:

- Говорить тепло и ласково, но без заискивания;
- Улыбаться;
- Рассказать что-то смешное и спросить мнение ребенка по этому поводу;
- Задавать интересные и доступные для его понимания вопросы;
- Находиться глазами на одном уровне с ребенком, не стоит разговаривать с ним стоя, лучше присесть на скамейку или опуститься на корточки;
- Следить за его «закрытыми» позами, а именно, скрещенными руками или ногами, сжатыми губами;
- Сидеть на расстоянии 0,5–1 м.

Лучше всего, если разговор примет форму диалога, непринужденной беседы. Задаваемые вопросы должны быть интересными собеседнику, ни в коем случае нельзя навязывать собственное мнение. В результате такого общения необходимо выяснить:

- Есть ли у ребенка желание тренироваться?
- Зачем он ходит на теннис?
- Что для него представляет наибольший интерес в теннисе?
- Чья инициатива была начать тренироваться – родителей или его?
- Каков темперамент у этого ребенка;
- Зажат ли он внутренне?

– Как говорит: уверенно или нет, каков словарный запас, есть ли проблемы с произношением?

– Как ведёт себя: сидит спокойно или ерзает на стуле, может быть пытается отодвинуться, принимает закрытые позы или общителен и открыт для разговора?

– Нуждается ли в присутствии родителей? Часто ли упоминает о них или об их мнении во время разговора?

– Что входит в круг его интересов;

– Есть ли друзья, легко ли общается со сверстниками?

– Смотрит ли теннис по телевизору?

В начале беседы Вам надо обязательно представиться самому и обозначить форму обращения: на «Вы», имя-отчество или просто имя. Так же необходимо сказать, что Вы являетесь тренером по теннису и хотите с ребенком поговорить.

Этот первый контакт с юным спортсменом формирует его представление о предстоящих занятиях. Очень важно сможете ли вы настроиться на волну доверия, найти «общий язык». Многие дети до начала тренировок, не имеют представления о том, куда они пришли и чему начинают учиться. Тренер может рассказать немного о предстоящих занятиях, о том, какую пользу это принесет юному спортсмену (чтобы быть красивым, сильным, побеждать на различных турнирах, обыграть Васю из соседнего двора).

В моей спортивной практике такие разговоры практически не велись. Тренеры не удостаивали вниманием, нас, ничего не смыслящих, шестилеток с ракетками. Обычно контакт с наставником ограничивался директивной формой, указаниями о выполнении упражнений, небольшим количеством подсказок и громкими криками, типа: «Миша, перестань кидать мячиками в Колю!» или «Если вы не перестанете болтать, то будете бегать 10 кругов вокруг корта!». Впрочем, угрозы не имели эффекта – мячи переставали лететь в Колю, но, с таким же напором, обрушивались на Сережу или на самого тренера. Наиболее ярким желанием того времени было: «Вот бы тренер только не орал!». Соревновательный настрой в тренировочном процессе был доведен до накала. С одной стороны дети не понимали смысла многих упражнений, а с другой стороны мечтали обыграть друг друга в любом упражнении, а потому ругались, спорили, дразнили, но, тем не менее, прогрессировали.

Просмотр детей важен не только для оценки новичков, но и для уже играющих юных теннисистов, пришедших в данную теннисную школу. Таких детей можно тестировать в процессе тренировки их ровесников, после чего сделать выводы о том, в какую группу зачислить ребенка и над чем с ним работать.

Глава 3. Итоги тестирования и распределение в группы

После проведения всех тестирований необходимо резюмировать полученные данные, определить ребенка в соответствующую его возрасту и уровню подготовки группу и выработать стратегию тренировочного процесса. Независимо от того в каком формате будет происходить дальнейшая работа с ребенком, чтобы успешно раскрылся его природный потенциал, нужно оценить склонности юного спортсмена, сильные и слабые стороны, физические и психические особенности. Выявив исходные данные, тренер сможет составить план ведения конкретного ученика, краткосрочные и долгосрочные цели. К примеру, если ребенок трудолюбив, но при этом плохо осваивает новые движения, то ему необходимо давать больший объем работы и за счет количества повторений добиваться нужного результата. С ним в пару хорошо поставить талантливого юного спортсмена, но не умеющего долго напрягаться. Если малышу сложно принимать решения, то стоит предлагать ему делать это чаще, и после каждого выбора обсуждать, почему он отдал предпочтение именно такому варианту. Ребенка с хорошими аналитическими способностями, но тяжело переносящего поражения, надо приучить писать письменные выводы после каждой игры, находить положительные стороны, логически обосновывать неудачи и выбирать дальнейшую тактику поведения на будущее. Прирожденный лидер с проблемой концентрации внимания сможет научиться сосредотачиваться, находясь в роли ответственного за выполнение группой длительного задания.

Если в процессе тестирования проявляется явная неспособность выполнять указания тренера, если ребенок непрерывно отвлекается на других детей и дергает их, если он очень сильно боится общества сверстников, то можно попробовать начать тренировки с ним в индивидуальном порядке. Этот способ подготовки стоит использовать, если у тренера есть возможность проводить дополнительные часы на корте и при наличии плодотворного контакта с учеником. Так как и на персональной тренировке, тоже можно ничего толкового не сделать, если бегать от фона до сетки, играя с самим собой.

Подготовив ребенка до необходимого уровня, тренер сможет присоединить его к группе остальных детей. Персональные тренировки эффективнее, чем любой другой вид занятий, но на начальном этапе важнее общее развитие юного теннисиста, в том числе его общение и контакты со сверстниками. В последнее время появляется все больше детей с дефицитом внимания, гиперактивностью или просто не готовых к тренировкам. Далеко не у каждого наставника хватит терпения и навыков проводить занятия с такими ребятами, а спорт все-таки отличается от коррекционной физкультуры, поэтому родители должны в обязательном порядке уведомлять обо всех отклонениях в физическом и психическом здоровье своего чада.

Не секрет, что дети даже одного возраста существенно отличаются в развитии. В некоторых сразу проявляется природная одаренность и они уже с первых тренировок опережают сверстников, другие, обладая на вид хорошими спортивными данными, с большим трудом усваивают технические навыки, а третьи, без труда повторяют движения, но совершенно не чувствуют ритм, момент удара по мячу и т. д. Каким же образом формировать группы для наилучшего прогресса?

Для начала, необходимо решить какое количество групп, какого уровня, и какого возраста, планируется создать, а также какое количество детей будет в каждой группе. Обычно, тренер может полноценно уделять внимание группе из 4–6 человек на одном корте. Но это, к сожалению, пока возможно, только в частных клубах. По существующим государственным нормативам в группе должно быть не менее 15 занимающихся. Сейчас ведётся работа по сокращению этого числа.

Большее количество занимающихся приводит к ощутимой потере качества тренировок. Группы могут иметь любительскую, полупрофессиональную и профессиональную направленность. Наиболее талантливых детей одного возраста лучше всего объединить в группы с большим количеством тренировок и серьезными намерениями относительно спортивного будущего. Из чуть менее способных учеников с хорошей мотивацией можно составить группы второго эшелона, с перспективой в дальнейшем быть переведенными к самым лучшим. Остальных ребят достаточно просто разбить по возрасту в любительские группы и каждые полгода проводить просмотр детей, с целью оценки достигнутого и перераспределения наиболее успевающих.

Важно составлять группы в общей атмосфере тренерского участия и индивидуального подхода. Для каждого ученика нужно определить индивидуальное направление работы, обсудить какие возможности и пожелания есть у его родителей. Например, ребенку, с плохо развитой координацией, предложить выполнение дополнительного комплекса упражнений, а ученику с проблемами в пластике – ходить в бассейн и уделять больше внимания растяжке. Самые сложные ситуации для тренера, когда родители талантливого ребенка не хотят, чтобы он занимался серьезно и готовы водить его на теннис не более двух раз в неделю. Или наоборот, когда мама и папа явно слабенького чада готовы отдать все, что угодно, лишь бы попасть в самую сильную группу. В таких случаях приходится искать компромиссы. В первом варианте можно договориться, что ребенок будет ходить 2 раза в неделю, но в сильную группу, которая занимается 5 раз, с возможностью еще раз вернуться к разговору через полгода. Во втором, нужно внимательно оценить ситуацию, ведь, если пойти навстречу родителям, то слабый ученик будет тормозить всю группу. Возможно стоит предложить позаниматься несколько месяцев в группе среднего уровня с одной дополнительной индивидуальной тренировкой в неделю, потом пройти тестирование и по его итогам перевести юного спортсмена к лидерам.

Если говорить о возрасте детей при формировании групп спортивной подготовки, то я предлагаю распределять их следующим образом: 4–5, 6–7, 8–10, 11–12, 13–14 и 15–16 лет. При любительской направленности занятий возрастные рамки групп можно расширить. Например, сделать 3 группы: 4–6, 7–10 и 11–15 лет. К вопросу распределения детей необходимо подходить творчески, индивидуально. Если ребенок в 7 лет играет сильнее своих сверстников и вполне соответствует уровню 9-летнего, то понятно, что ему лучше заниматься в группе со старшими игроками. А отстающего восьмилетку можно на пару месяцев отправить к 6–7 летним детям. Вообще, на мой взгляд, у юных теннисистов должен быть стимул – за прогрессирующее на корте и успешные результаты ставить их тренироваться с более сильными и более возрастными спортсменами.

Знаю, что в некоторых клубах есть хорошие методики распределения детей в группы, но, зачастую, только в теоретическом плане. К сожалению, на практике, как обычно, на первое место выходят финансовая выгода и личные пожелания обеспеченных родителей. Столь важный индивидуальный подход к каждому ребенку, на деле, редко достижим. Детей много, а тренер один и тренировочных кортов мало. А ведь есть же еще любители, которым зачастую отдается приоритет из экономических соображений. К тому же, еще неизвестно, что получится из талантливого ребенка через 5–10 лет? Будет ли он вообще играть в теннис или через год скажет, что ему надоело? «Так зачем же тогда вкладываться в его прогресс, рисковать; сможет научиться – хорошо, не сможет – значит, не такой талантливый!» – вот стандартная логика педагогов.

Сегодня в мире детского тенниса наблюдается тенденция – переводить ребенка на режим индивидуальных тренировок как можно раньше. Занятия в группе кажутся не столь эффективными, а потому прекращаются спустя короткое время. Этому способствует нынешняя ситуация, когда спортшколы вынуждены набирать в одну группу до 15 учеников. Про-

гресс детей становится минимальным. Обидно видеть, как спустя год занятий талантливый ребенок не прибавляет ни в одном элементе, так как у тренера нет возможности уделять ему внимание. Дети есть дети, они разбегаются по корту, залезают во все щели в фоне, общаются с муравьем или гусеницей, играют в салки типа «кто кого ракеткой коснется». Вероятность того, что в процессе общения друг с другом они окончательно забудут, зачем пришли, гораздо больше, если их на корте 15 человек.

Кажется, что прекратить групповые занятия и начать работать один на один с тренером, это единственный выход. Но это не совсем так. Маленькому спортсмену, только взявшему ракетку в руки обязательно нужна компания из еще нескольких таких же детей, просто их должно быть не больше пяти. Ведь на индивидуальном занятии 5-летнее чадо все равно не сможет сохранять внимание целый час, да и стоимость такой тренировки намного дороже. Лучше эти деньги на пару лет отложить, а потом уже использовать по назначению. В небольшой группе юный теннисист может и эффективно заниматься, и развивать социальные навыки, к тому же здоровая конкуренция позволит учиться борьбе за первое место.

Рабочая, дружелюбная атмосфера на групповых тренировках является необходимой составляющей прогресса учеников. То, каким будет микроклимат среди детей, сильно влияет на результат занятий. Перечислим основные проблемы, с которыми может столкнуться юный теннисист в группе:

– **борьба за расположение тренера.** Одной из распространенных проблем является борьба за внимание тренера. Многие наставники не скрывают своих предпочтений, выбирают себе любимчиков и уделяют им все силы и внимание на глазах у других учеников. Такое поведение абсолютно противоречит этике, но, тем не менее, часто встречается в реальности;

– **нездоровая конкуренция.** В одной из групп, которую мне довелось посещать, во время тренировки дети не могли играть со счетом, так как каждый пытался обмануть соперника. А споры из-за очередного аута доводили до того, что всех выгоняли домой с охрипшими голосами. Причина подобного поведения кроется в отношении к результатам со стороны тренера и родителей. Если победа ставится выше качества игры, а поражение означает неделю тренировок у стенки, то любой ребенок будет искать способы, в том числе описанные выше, чтобы избежать проигрыша;

– **травля одного из детей.** Девочке Н. регулярно доставалось за цвет и качество шорт, сшитых ее мамой, за несуразную косичку, за рост и молчаливость, а знакомый мальчик К. получил по уху ракеткой, так что оказался с температурой в больнице. Тренер может предотвратить подобное жестокое обращение по отношению к кому-то из учеников, если во время увидит проблему и правильно на нее отреагирует. В профилактических целях необходимо культивировать дружеские отношения между детьми, не позволять насмешек или упреков в адрес одного ребенка на глазах у всех, обсуждать с детьми правила поведения и наказания за нарушение данных правил;

– **недостаток внимания со стороны тренера.** Если в группах младшего возраста недостаток внимания связан, в основном, с количеством детей, то со старшими тренеры позволяют себе дать задание и уйти пить кофе, чай. Дети остаются в «счастлимом» одиночестве и начинают придумывать упражнения по собственным представлениям и желаниям. В одной из групп, помню, пользовался популярностью обычай играть «на мясо» – веселенькое занятие заключалось в том, что надо было попасть в тело соперника, тогда команда набирала два очка вместо одного. Что там творилось! Мячи летали быстрее, чем при подаче у первой десятки игроков мужского тенниса; ударить друга в заднюю часть тела, было признаком непревзойденного спортивного мастерства. Главное, успеть закончить, пока тренер не вернулся. Другой вариант развития событий: вся группа мирно сидит на лавочке и обсуждает роман Кати с Мишей или другую животрепещущую тему;

– **низкий уровень или плохое поведение одного из учеников.** Эта проблема возникает при неправильном формировании группы и довольно быстро дает о себе знать. Если один из детей существенно отстает в теннисных навыках, то тренеру либо приходится не обращать внимания на его ошибки, либо останавливать все занятия и заниматься только этим ребенком. Плохое поведение чаще всего проявляется в непослушании, нарушении правил, драках с другими учениками, вовлечении их в свои игры. Если после нескольких предупреждений и воспитательных мер ребенок не исправляется, то приходится ставить вопрос об его исключении из спортивной школы. Так как подобное поведение является дурным примером для других и представляет собой потенциальную опасность для здоровья окружающих;

– **родительские амбиции.** Проблема честолюбия мам и пап напрямую касается атмосферы на тренировках. Еще дома детей начинают «готовить»: «С Олей не общайся, Кире попробуй только проиграть, ни с кем не разговаривай и подавай подачу, пока они собирают мячи». Если у каждого ребенка есть подобные установки, то тренировка превращается в басню про лебедя, рака и щуку. Смотреть наши занятия в зале родителей не пускали и они толпились за полупрозрачной дверью, пытаясь разглядеть прогрессирующее юных чад. Эта дверь казалась нам самым страшным местом. О, сколько ударов кулаком она выдержала, бедная, сколько сжатых в гримасе губ впивалось в нее, желая высказаться о наболевшем! В присутствии тренера вмешательство родителей не приветствовалось, но по окончании занятий никому не было дело до расправы над «не способными и ни к чему не годными». Сколько раз приходилось скрываться в коридорах спорткомплекса от криков негодования: «Ты почему всю тренировку болтала языком? Где твой удар справа? Ни одного очка не выиграла у Н.! Все, никакого телевизора до конца недели!»

А однажды нас с К. мамы наказали за плохую игру тысячей приседаний. По этому поводу я написала небольшой рассказ, которым хотела бы поделиться:

Победа любой ценой

Тысяча приседаний в наказание за плохую игру на корте.

832

833

834

Ноги сгибаются сами собой. Больше нет сил. Футболка стала совсем мокрой от пота и слез. Больно, обидно, тяжело.

859

860

«Я не могу, но сделаю эту тысячу». Перед глазами удар справа. Снова неправильный замах. Надо не открывать ракетку и добавлять кисть в конце. Так просто, а почему-то не выходит. Но один раз ведь получилось, и забила Вере по линии.

887

888

889

«Мама. Прости меня, пожалуйста! Я больше не буду ошибаться».

905

906

Мышцы не слушаются. Осталось только 94 движения вверх-вниз, но спина уже согнулась пополам и лежит на дрожащих коленях.

Хочу субботу. В субботу тренировки начинаются в час, а бабушка с утра готовит блины, можно спать, не думая о замахе справа.

952

953

954

«Ненавижу теннис. Люблю теннис. Буду первой ракеткой мира».

970

971

Осталось совсем чуть-чуть. Не помню больше ничего. Кто я, как меня зовут, почему я оказалась здесь. Только слышу дыхание и счет внутри...

972

973

Завтра снова выходить на корт и играть справа. Стоп. Завтра? А будет ли оно? Есть только 26 приседаний,

25

24

Сердце гулко стучит. Предстоит домашнее задание по алгебре, если доживу. «Мама, я тебя люблю!»

990

10 раз. Только 10 раз. Холодный взгляд в пол. Тела нет. Мыслей нет. Только внутреннее понимание, что сделаю любой ценой – это мой путь.

Indiana Wells 2005

Пресс-конференция.

– «Скажите, что Вы чувствовали во время матчбола, играя против второй ракетки мира на центральном корте?»

– «Ничего. Я просто играла этот мяч, так же как и предыдущие – на максимуме, несмотря ни на что».

– «Чья инициатива была отдать Вас в теннис? Мамы или папы?»

– «Я хотела играть сама. Любой ценой!»

– «Почему так много русских теннисисток добиваются высоких результатов?»

– «У них нет иного выбора! Лишь единственный путь – к победе!»

992

993

994

Кубок Кремля. Нас, детей в очередной раз привезли смотреть на матчи звезд мирового тенниса. Боллбои уверенными движениями катают мячи друг другу, перебегают около сетки, обмениваются непонятными знаками. Как же хотелось оказаться на их месте, так близко с лучшими игроками, иметь возможность приносить полотенце, стоять рядом во время смены сторон!

995

996

– «Нет. Не хочу быть болбоем, это мне будут подавать мячи, именно так и никак иначе!»

997

– «Can I have your signature, please?» И тянутся сотни рук.

998

После пресс-конференции прячу аккредитацию в сумку, переодеваюсь и выхожу на паркинг. Сажусь между машин и вижу те же лица болельщиков, которые всего несколько минут назад тянулись ко мне за автографом. Они идут мимо. Презрительно смотрят в сторону какой-то девчушки, сидящей на траве. Они не узнают.

999

– «Мама, отстань. Я ничего не могу. Не попадаю и все! Раз ты такая умная, иди, играй сама!» – кричит ученица через весь корт. До боли знакомо сдвигаются брови матери, и слышатся слова: «Все. Ты меня довела своей игрой. Иди делать *тысячу приседаний.*»

В процессе работы с учениками периодически сталкиваюсь с похожими ситуациями. До боли знакомо слышать, как теннисные мамы и папы возмущенно кричат своим чадам: «Что ты делаешь на корте? Почему опять одни ошибки? Где твоя работа ног? После тренировки накажу, будешь до утра приседать, отжиматься, прыгать со скакалкой». Список воспитательных «мер» зависит от воображения. Безусловно, такое отношение не идет на пользу юным игрокам, происходит деформация личности спортсмена. В результате неадекватного стремления мам и пап сделать из 7-летнего ребенка первую ракетку мира появляются всевозможные страхи: боязнь участия в соревнованиях, страх разочаровать родителей, неуверенность в себе и пр.

Большинство проблем, возникающих в процессе групповых занятий, решаются с помощью тренерского опыта, особенно, если выявлены на корню. Бывают редкие случаи, когда для общего блага приходится переформировывать группы, менять количество учеников, а иногда и исключать кого-то из тренировочного процесса. В любительских группах сложности возникают намного реже, ведь там дети занимаются в свое удовольствие и на них оказывается меньше влияния.

После того как тренер распределил детей по группам и тренировочный процесс начался полным ходом, важно отслеживать динамику каждого ученика и не терять контроля над общей ситуацией в теннисной школе. Для этих целей хорошим подспорьем тренера будет ведение рабочей тетради, о которой мы поговорим в следующей главе.

Глава 4. Рабочая тетрадь тренера

После распределения детей по группам тренер должен иметь представление о направлении работы с каждым из них. Чтобы наиболее эффективно применить полученные знания и составить тренировочный план на будущее, будет полезным вести рабочую тетрадь, основными функциями которой являются:

- анализ текущего уровня подготовленности спортсменов;
- составление индивидуального графика тренировок и соревнований для каждого ребенка;
- планирование работы с учениками, фиксирование их ошибок и поиск путей исправления;
- периодический контроль изменений в уровне игры подопечных;
- самоконтроль.

А) Первая часть рабочей тетради – характеристика ребенка

Прежде всего, в рабочую тетрадь нужно занести данные об ученике: ФИО, возраст, имена родителей, телефон. Также необходимо написать расписание тренировок этого ребенка, группу, в которую он определен, результаты тестирования при отборе, сделать выводы и спланировать направление работы, выбрать сроки для контроля изменений (к примеру, через месяц у Маши должен быть исправлен замах справа). Еще в тренерской тетради отмечаются даты соревнований, в которых должен принять участие теннисист, результаты сыгранных матчей, комментарии по поводу проведенного турнира.

Пример:

01.01.2009

ФИО – Иванова Мария Ивановна.

Дата рождения – ... (6,5 лет)

Родители – Иван Александрович и Виктория Олеговна Ивановы.

Дом. тел – 333-33-33, моб. – 8-123-456-78-99 (мамин) Группа «А» – начальная подготовка, полупрофессиональная.

Расписание занятий:

Пн. – 15:00–17:00 (группа)

Ср. – 15:00–17:00 (группа)

Чт. – 14:00–15:30 (индивидуальная тренировка)

Пт. – 15:00–17:00 (группа)

Результаты тестирования:

Теннисный уровень

Девочка занимается теннисом второй год. Упражнения с мячами выполняла неплохо: уверенно ловила, если мяч был близко, но, когда надо было подбежать, то путалась в ногах, поздно стартовала и не успевала. Мария – правша, левая рука развита явно хуже, что проявлялось как в силе бросков, так и в их точности. Внутри коридора катала мяч легко, он почти не вылетал за линии, но ноги не сгибала, наклоняла спину. При игре на счет внутри хафкорта была полна решительности, настроена на победу, но не могла рассчитать силу бросков и многие мячи кидала дальше линии. Имитацию делает свободно и махом, но немного бесконтрольно. Отсутствуют концовки, справа замах делает без петли,

хватку держит правую и для удара справа, и для удара слева. Работа ног при движениях в сторону совершенно не поставлена, ребенок не использует приставной шаг для возврата к центру, не знает через какую ногу происходит удар. Игра с лета, смэш и подача – неизвестные элементы, о которых Маша знает лишь понаслышке. При проведении тестирования на корте ребенок показал нестабильное выполнение ударов на хафкорте

(2–3 попадания, 4-й – в «забор»), на задней линии в корт попала 2 из 10 ударов справа и 1 из 10 слева.

Физическое развитие

Для своего возраста девочка рослая, с длинными конечностями, астенического телосложения. Вес ближе к нижней границе нормы, мышечная масса небольшая. Во время тестирования проявились сложности в координации движений, медлительность. Маша с трудом удерживала равновесие на одной ноге. Ускорение по скорости совершенно не отличалось от обычного бега, при этом тормозила долго, а при развороте её заносило. Понравилась пластичность рук, плечевого пояса, расслабленность движений. Силовые качества развиты неплохо. Упражнения на развитие мышц брюшного пресса и спины выполняла легко, смогла сделать 30 раз на пресс и 35 на спину.

Психологические характеристики

Во время беседы девочка держалась весьма уверенно, много улыбалась, сама задавала вопросы. Чувствовала себя комфортно без родителей. Говорила негромко, слова произносила отчетливо, в основном обходилась простыми короткими эмоциональными предложениями. Проявила заинтересованность предстоящими тренировками. У нее много друзей, в основном девочки, но к мальчикам относится дружелюбно. Теннис любит смотреть по телевизору, особенно женский, и болеет за теннисистку Н. Хочет научиться хорошо играть, чтобы обыграть Катю из 2 «б», которая все время хвастается, и, чтобы мама купила ей котенка. Начать заниматься теннисом ей предложила мама. Поначалу ей понравилась компания других детей, но как только было предложено стать капитаном команды – растерялась и отказалась. Когда проиграла Мише, явно расстроилась и сразу стала рассеянной, потеряла интерес к дальнейшей тренировке. На просьбу об анализе сделанных ошибок не смогла ответить.

Родители во время беседы вели себя абсолютно спокойно, беседа велась в непринужденной форме. Девочку отдают в теннис для общего развития, но при этом хотят, чтобы она занималась серьезно, и если будет получаться, то почему бы и не попробовать профессиональный спорт.

План работы с Машей

Прежде всего, необходимо заняться работой ног, научить культуре передвижений, подходу к мячу, выходу из удара. Поставить петлю на замахе справа, смену хваток, начать обучение игре слета и подаче. Также стоит уделять внимание работоспособности Маши в конце тренировки, если у нее начинается спад, подбадривать и стараться мотивировать. Так как Маше нравится соревноваться с другими детьми, то игровые упражнения нужно ей давать в конце занятия (это будет хорошим стимулом для мобилизации на фоне усталости). Физическая подготовка должна быть направлена на тренировку взрывных качеств, быстрого старта с места, координации, мелких передвижений. Нужно давать ей упражнения, требующие удерживать внимание длительное время, обязательно развивать гибкость, добавлять прыжки со скакалкой.

Следующий анализ достигнутого результата через 2–3 месяца.

К этому моменту Маша должна научиться:

– набивать мяч ракеткой 30 раз вверх, 30 раз вниз, 20 раз попеременно разными плоскостями;

– освоить имитацию правильной техники ударов на задней линии, (с концовками, сменной хваткой, петлей справа, а так же ударов с лета, смэш и подачи);

– справа и слева держать мяч в игре по 5 раз без ошибок на хафкорте, на задней линии перебивать в корт не менее 4 мячей из 10, получить первые представления о направлении ударов;

– ровно подбрасывать мяч на подаче и ловить его;

– использовать в игре на хафкорте возврат приставным шагом, уметь правильно передвигаться при беге в сторону;

– научиться прыгать со скакалкой по 15–20 прыжков подряд на двух ногах.

Б) Общее расписание

В этой части рабочей тетради тренер составляет свое расписание групповых и индивидуальных занятий, указывает количество групп, которые ведет, возраст детей, состав каждой группы. В разделе общего расписания планируются совместные события для всех детей: даты сдачи дневников, кросса в лесу, турнирных дней, культурных мероприятий.

В) Планирование тренировок

Каждая тренировка должна иметь в себе конкретную цель. Хуже всего, когда тренер не понимает, что с детьми делать и просто придумывает, чем бы занять их, чтобы заполнить тренировочное время. Для того, чтобы не оказаться в подобной ситуации, заранее планируется направление работы с каждой группой, продумываются упражнения, ставятся задачи. Тренировки должны быть организованы так, чтобы у каждого ребенка внутри группы был прогресс. Тренировочные планы в письменном виде дают огромную пользу для тренера, ведь их можно использовать со следующими группами, видоизменять по необходимости, всегда иметь под рукой проверенную информацию, как, когда и над чем работать.

Г) Самоконтроль

Тренер, как специалист, должен постоянно анализировать свою работу. Оценка собственного состояния является одной из частей такого анализа. В этом разделе теннисный наставник может писать об уровне физической нагрузки, количестве рабочих часов в неделю, о распределении групповых и индивидуальных тренировок по этим часам, о своем самочувствии и его взаимосвязи с объемом работы.

Д) Финансовые отчеты

Для тренера очень важно фиксировать финансовые расчеты: даты платежей, записывать от кого и когда были получены деньги за тренировки; если имеются задолженности со стороны учеников, то на какую сумму и когда будут оплачены. Любые денежные договоренности должны быть отражены в письменном виде во избежание недоразумений.

Рабочая тетрадь может вестись как в электронном, так и в письменном виде, кому как удобней. Главное, чтобы на нее хватало времени, ведь очень часто тренерский график не позволяет даже пообедать. Но в данном случае польза настолько велика, что стоит приложенных усилий.

Тренер является первым лицом, которое встретит юный теннисист, придя на корт. Невозможно недооценить значимость квалифицированного подхода к тренировкам. Грамот-

ный тренер – это 50 % результативности занятий. По сути, первые шаги на корте ученик проходит не своими ногами, а проносится на плечах наставника. Поэтому, ответственность за прогресс учеников, целиком и полностью ложится на плечи тренера. Только серьезное профессиональное отношение к занятиям может стать, тем необходимым трамплином, с которого начнется раскрытие потенциала юного теннисиста.

Родителям, пришедшим с ребенком впервые на теннисные корты, сложно сразу разобраться в квалификации наставников. Сложно, но и необходимо, ведь попав в руки неумелого специалиста, потом очень трудно исправить заложенные навыки. Жаль видеть способных детей с жуткой техникой игры, которая не позволяет использовать природные данные. Тем не менее, только малая часть, начинающих заниматься теннисом, сразу попадает к профессионалам своего дела. Многие, получив негативный опыт вначале, уже дуют на воду и бегают от одного тренера к другому, не доверяя никому. В следующей главе попробуем вместе разобраться, каким должен быть теннисный наставник, и по каким критериям его возможно оценить.

Глава 5. Критерии оценки квалификации теннисного тренера

Прогресс юного теннисиста во многом зависит от того, как с ним будет работать тренер на начальном уровне. Увидит ли и сумеет ли развить скоростные качества, выносливость, гибкость, ловкость, чувство мяча или просто будет косить всех под одну гребенку?

За последнее время появилась целая плеяда теннисных педагогов, не умеющих перебивать через сетку. Увидев одного из них, я не нашла слов от переполняющего «восхищения», он смог провести тренировку с любительницей, будучи одетым в джинсы и не приоткнувшись к ракетке. А еще один знакомый тренер два года отработал администратором, потом ему надоело смотреть, как другие бьют по мячу, и тогда, он просто взял в одну руку расписание аренды кортов, а в другую – телефон и бодрым шагом отправился преподавать. Через несколько месяцев этот новоиспеченный «учитель» уже набирал группу детей. . .

Федерация тенниса России для повышения квалификации теннисных тренеров ввела специальные курсы. По окончании обучения слушатели получают соответствующие корочки. Казалось бы, как хорошо! Теперь теннисные тренеры смогут овладеть дополнительными теоретическими знаниями, а родители учеников будут иметь возможность выбрать наставника из сертифицированных специалистов. Но на деле выясняется, что наличие корочки далеко не всегда способствует приобретению практических навыков преподавания. И тот же администратор, никогда прежде не занимавшийся спортом, получив тренерский сертификат, не сможет ни сам овладеть игрой, ни, тем более, стать достойным наставником серьезно занимающегося спортсмена. Безусловно, подобные курсы нужны как дополнение, именно как повышение квалификации теннисного педагога, для бывших теннисистов, не имеющих профильного образования – это настоящее подспорье. Но, к сожалению, далеко не всегда это обучение гарантирует квалифицированность и качество дальнейшей работы. Грустно видеть, как в каком-нибудь модном теннисном клубе проводит набор на занятия тренер-самоучка с корявой техникой и большими финансовыми ожиданиями, бывший любитель поглазеть на матчи звезд по телевизору. И ведь ему ничего не скажешь – он же сертифицированный специалист!

Самый грамотный и квалифицированный тренер, без взаимопонимания с ребенком, не сможет донести до него свои знания. Доверие между наставником и спортсменом – это ключевой фактор прогресса на корте. Даже на уровне международных соревнований во взрослом теннисном туре, присутствие наставника, на которого можно положиться, дает множество преимуществ. Казалось бы, неужели звезды не знают, как бить справа или какие упражнения делать на разминке, но, тем не менее, каждый уважающий себя игрок мирового уровня приезжает на серьезные соревнования с тренером. И дело не в том, что наставник говорит нечто единственно правильное, а в том, как он это говорит и в какой момент – так, что теннисист воспринимает каждое сказанное слово, заряжается позитивным настроением, уверенностью и готовностью побеждать.

Контакт между тренером и спортсменом порой проявляется в самых невероятных ситуациях. Так, были истории, когда тренеры безошибочно знали, лег ли спать их ученик; чувствовали состояние его здоровья, только по одному выражению лица; догадывались о личных проблемах, лишь взглянув в глаза. А чего только стоит язык мимики и жестов! Условные обозначения бывают самыми разнообразными, непонятными никому, кроме игрока. Так, на моей практике, тренер, изображавший своим телом закручивающийся винт, высказывал требование «добавлять спину» при подаче, а другой, хлопавший себя по голове, имел в виду концовку ракеткой.

Подсказывать во время соревнований не разрешается, тем более с использованием голоса. Явная жестикуляция тоже наказуема, поэтому наставники придумывают целую азбуку незаметных указаний, чтобы поддержать теннисиста на корте. Один из моих тренеров придумал обозначать каждую подсказку цифрами: «двигайся ногами» – 1 палец вверх, «играй под право» – 2 пальца, «меняй ритм» – 3 и т. д. Ни разу в течение матча я не смогла вспомнить, что означает, какой палец и, тем более, не разглядела, сколько там этих пальцев устремилось ввысь. Но сам факт, что понимающий, близкий человек находится рядом, что его лицо отражает больше, чем пальцы, что, не произнося ни слова, мне понятно, о чем он думает – помогало очень сильно.

Хорошего наставника необходимо найти с самых первых шагов по корту, ведь от заложенной технической базы зависит дальнейший прогресс спортсмена. И, если для любительского спорта неправильное исполнение ударов не так критично, то для юного теннисиста с хорошими данными это может существенно снизить шансы на успешные достижения в теннисном мире.

Для того, чтобы было проще определиться с выбором тренера ниже приведем основные *критерии оценки его квалификации*:

1) Умение играть в теннис

Играл ли сам, на каком уровне, сколько лет, добивался ли результатов? Ответы на эти вопросы позволят судить о турнирном опыте наставника, о количестве лет, проведенных в спорте. Есть мнение, что тренер не обязан уметь играть сам, но это не совсем верно. Да, он может не быть бывшим великим чемпионом и не поддерживать соревновательную форму, работая с группами малышей, но навыки владения ракеткой у него должны быть на высоком уровне и, желательно, заложены с детства. Дело в том, что дети очень внимательно смотрят и моментально повторяют движения наставника, чаще ориентируясь на то, что они видят, а не на подсказки. Кроме того, обучать гораздо проще, когда чувствуешь все технические нюансы на себе. Да и, работая со зрелым профессиональным спортсменом, играющий тренер может принести больше пользы, чем переквалифицировавшийся из другой области самоучка;

2) Образование

Думаю, на этом пункте можно надолго не задерживаться. Понятно, что профильное физкультурное образование является существенным плюсом при выборе тренера. Хотя нельзя забывать, что оно само по себе не является гарантией высокой квалификации. Как минимум, потому что многие бывшие спортсмены во время обучения разъезжали по соревнованиям и получали диплом «для корочки».

3) Заинтересованность процессом преподавания

Мотивация важна в любом деле, каким бы не занимался человек. Не каждый родитель, со своей стороны, может разобраться в причинах, побуждающих тренера к преподавательской деятельности, но на явные моменты стоит обратить пристальное внимание. Кто-то рассматривает спорт только как источник дохода, для кого-то это привычная среда, которую он не хочет менять, а кто-то из тренеров относится к работе в качестве теннисного педагога, как к временному занятию и не собирается надолго задерживаться в этой роли. Понятно, что для прогресса детей, лучше всего, если тренер заинтересован в их будущих результатах, если его главной мотивацией является желание воспитать чемпионов. Тогда невооруженным

взглядом заметно как наставник горит своей работой, готов задерживаться на корте, чтоб отработать какой-нибудь элемент, продолжает учиться, развиваться, искать самые продуктивные методики.

Хорошего тренера для самых маленьких сложно найти, ведь для того, чтобы увидеть первые плоды работы на соревнованиях, должно пройти лет пять, а за это время многие дети просто уйдут из спорта и все вложенные в их подготовку силы будут потрачены впустую. Поэтому многим специалистам, горящим за результат, не хочется работать с 4-5-летками, отдавать себя большому количеству детей, и они переходят к работе с одним-двумя юниорами. С ними и результат раньше виден, и работа строится по индивидуальной программе, а не по часу 2–3 раза в неделю.

4) Опыт тренерской работы

Только с годами работы приобретаются практические знания, необходимые для грамотного, полноценного обучения детей. Тренерское чутье накапливается со временем: как именно работать с данным учеником, когда давать какие упражнения, кого с кем ставить в пару, стоит ли участвовать ребенку в предстоящем турнире. При выборе наставника лучше всего придерживаться золотой середины, избегая совсем юных и очень пожилых преподавателей. Ведь в преклонном возрасте многие люди становятся инертны, не успевают развиваться параллельно с современным теннисом и обучают устаревшей технике.

5) Направление работы

Каждый тренер имеет больше опыта в работе с детьми того или иного возраста. Есть специалисты, которые работают только с любителями. Наставнику, проведшему годы с самыми маленькими, будет сложно вести взрослого теннисиста, а тренеру, сопровождающему игрока по соревнованиям не просто перейти на работу с группами начинающих детей. При выборе педагога этот фактор важно учитывать и еще обратить внимание на методики работы специалиста. Кто-то из тренеров выбирает авторитарный стиль работы, кто-то партнерский, у каждого свой подход в обучении того или иного элемента, свои взгляды. И лучший результат будет только в том случае, если методы наставника подойдут данному ребенку. Это можно увидеть в процессе обучения: по настроению юного теннисиста, его желанию посещать тренировки, прогрессу на корте, улучшению результатов выступлений. Так же заранее понятно, что для юниора, занимающегося профессионально необходим наставник, готовый обеспечить полный тренировочный процесс. Выбирая тренера, родители должны обсудить все нюансы предстоящей работы, высказать свои пожелания и размышления. Возможно, уже в процессе беседы станет понятным, насколько данный специалист сможет соответствовать заявленным требованиям.

Методики некоторых тренеров вызывают недоумение, а порой явное сомнение в их адекватности. Помню, как один из наставников лечил мигрень моей мамы ударами боксерской перчаткой ей по голове. Кроме приступа рвоты и усиления боли данный прием ничего не дал. Тогда наставник предложил ей выпить пива с воблой в качестве лекарства, но на это мама, слава Богу, не согласилась. Так что, если Вам предлагают строить тренировки по ультрасовременной программе, с постановкой техники, неизвестной ни одному преподавателю и с бегом босиком для единения с природой – задумайтесь, все ли здесь гладко.

6) Количество рабочих часов в день

Нормированный рабочий день тренера не должен превышать 5–6 часов работы при 5–6 дневном графике в неделю. Научно известно, что при превышении допустимого объема у наставников (особенно играющих на корте, а не только накидывающих из корзины) замедляются процессы восстановления, а следовательно ухудшается внимание и работоспособность. Накапливающаяся усталость приводит к болезням, к снижению качества тренировок и раздражительности.

7) Внешний вид

Одним из важных моментов при выборе наставника является отношение родителей к его внешнему виду. У кого-то специалисты в дырявых штанах и грязных кофтах не вызывают раздражения, а кому-то хотелось бы видеть рядом со своим ребенком опрятно одетого спортивного человека.

8) Манеры поведения

В этот пункт входят грамотная речь, соблюдение правил этикета, умение создать комфортную спокойную атмосферу на корте и вне оно, теплое отношение к детям, порядочность. Конечно, как и в предыдущем пункте, стоит отметить, что все эти качества должны быть оценены родителями, ведь для кого-то одни из них могут быть особенно важными, в то время как другие не играют никакой роли. Но, если тренер хамит ребенку и употребляет нецензурную лексику на тренировках, то стоит двести раз подумать, прежде чем приходить к нему на занятия.

9) Выполнение обязательств

Если тренировка назначена на 10 часов утра, значит, тренер на корте должен быть в 10 утра, а ученики к этому времени в полном сборе ожидать его. Отсутствие опозданий – одно из проявлений обязательности и ответственности человека. Пример серьезного отношения к своей работе передается детям, они понимают, что и сами должны тренироваться с полной отдачей. А если наставник приезжает на занятия с 15-минутным опозданием, в середине тренировки уходит попить кофе, болтает о жизни с другими тренерами, то и ученики теряют мотивацию и настрой.

К этому пункту относится соблюдение финансовых договоренностей. Все денежные расчеты должны оговариваться заранее во избежание двусмысленности и недопонимания и неукоснительно выполняться как со стороны тренера, так и со стороны родителей. Весьма неприятный осадок оставляют ситуации, когда ребенок приезжает с наставником на соревнования, но не получает достаточного внимания с его стороны, ведь деньги за работу уже получены. Или, когда педагог приходит на индивидуальную тренировку с опозданием на полчаса, зная, что родителей нет. Или болтает по телефону, пока ученик часами тренирует подачу на персональном занятии. Выполнение обязательств важно и по отношению к обещаниям, данным ребенку. Так, если тренер сказал, что в конце следующей тренировки, будет игра в салки, значит, так оно и должно быть.

Вспоминаются соревнования до 12 лет в Штутгарте. Победителям юниорского Кубка Кремля в соответствующих возрастных группах давалась возможность бесплатной поездки

на мировой турнир Nike вместе со своим тренером. В итоге, покорять международные просторы отправились 4 игрока (2 мальчика и 2 девочки до 12 и до 14 лет) и 4 тренера. Компания наставников подобралась веселая, родителей с нами не было, вся ответственность за детей была на тренерах, которые, наконец-то, вырвались на волю, причем за государственный счет, а воля эта начиналась сразу же в магазине duty free в Шереметьево. Наставники быстро потерялись из виду за рядами бутылок, чему мы даже обрадовались, ведь теперь можно было стать по-настоящему самостоятельными! Все бы хорошо, но на вокзале во Франкфурте тренеры окончательно раскраснелись и застряли на зеленых пуфиках немецкого паба. Поезд в Штутгарт отправлялся через несколько минут, а мы из другого конца вокзала тащили на себе весь багаж и наставников в придачу. По приезду на турнир своего теннисного педагога мне довелось увидеть только несколько раз – последний, во время финального матча. Его появление сопровождалось громким падением на трибуну и криком: «Давай, мы лучшие! Вперед!» На удивление результаты превзошли все ожидания: 3 первых места и один полуфинал.

Конечно, такие поездки скорее являются анти примером поведения, но, говорят, что случаются, и по сей день. Поэтому, когда родителей убеждают, что ехать с ребенком не имеет смысла, лучше десять раз подумать, чем отпустить свое чадо одного. Особенно важно сопровождать юного спортсмена во время первых выездов на сборы и соревнования. В дальнейшем, после укрепления доверия между тренером, ребенком и родителями, можно будет разрешать самостоятельные поездки.

Еще одной частой проблемой, возникающей у мам и пап юного теннисиста, является продолжительность занятий с выбранным тренером. Дело в том, что в теннисе редко удается пройти весь путь от самого начала с одним наставником. Проходит время, и находят причины, по которым приходится искать нового специалиста. Через несколько лет занятий родители уже начинают ориентироваться в теннисном мире, могут оценить качество работы с их ребенком, смотрят, как ведется тренировочный процесс с другими детьми. И естественно ищут, где их чаду будет уделено больше внимания. Иногда переход к новому педагогу является оправданным и приносит заметный результат, а иногда, наоборот, только ломает наработанное ранее. Родители начинают суетиться, бегать из одной спортивной школы в другую, что, конечно, сказывается не в лучшую сторону. Здесь нет единого рецепта решения проблемы, каждый случай уникален, но делая выбор надо четко понимать его оправданность. Так, например, при переходе к выездным соревнованиям имеет смысл поискать наставника, готового выезжать с ребенком, при нарушении договоренностей и непорядочности тоже стоит уходить, не задумываясь.

А вот в случаях: потери интереса к тренировкам, резкого спада результативности, жалоб ребенка на давление со стороны наставника, сомнений в квалификации тренера, стоит сначала до конца разобраться, выяснить истинное положение вещей и только потом принимать решение.

Как бы ни было трудно найти тренера, которому можно смело доверить обучение своего чада, главное не отчаиваться – хорошие наставники есть! Идеальных – нет, но действительно хорошие есть и их не так мало.

Глава 6. В каком возрасте начинать тренировки?

Большое количество детей начинают заниматься теннисом только из-за желания родителей пристроить их в какую-нибудь секцию, подходящую по времени, стоимости и местоположению. Не задаваясь вопросом, когда лучше стартовать, в каком объеме тренироваться, без глубокого изучения особенностей выбранного вида спорта, довольные мамы и папы через полгода ждут первых результатов. И далеко не всегда эти результаты совпадают с их ожиданиями. Дело в том, что последнее время стало модным начинать с 4–5 лет, а порой и с более раннего возраста. Видела как-то малыша, который едва-едва научился ходить, а его уже привели на корт, причем на индивидуальную тренировку. А в перерывах между упражнениями теннисный вундеркинд отправлялся к маме на колени для кормления грудью!

В вопросе возраста, наиболее подходящего для начала занятий, важно, прежде всего, учитывать специфику развития детей. Для 4-летнего малыша тренировки собственно на корте не столь актуальны. Гораздо важнее прививать ребенку навыки обращения с мячом и ракеткой, культуру движений по корту, все в игровой форме, в удовольствие. Для этого используются специальные детские мячи, низкие сетки, яркие фишки. И конечно, в силу своего физического развития и обычного объема занятий – 2 раза в неделю, ребенок еще не сможет выполнять сложные технические элементы, стабильно попадать в корт, играть с задней линии. О более интенсивных тренировках и резком росте игрового уровня можно говорить к шести годам, при условии грамотно заложенной в игровой форме базы. Если же родители начинают форсировать тренировочный процесс, увеличивать объемы, требовать от совсем ещё маленького ребенка быстрого прогресса, то ни к чему хорошему это не приведет. Да, возможно спортивное чадо к 5-ти годам будет играть на уровне 7-летних, но что его ждет в долгосрочной перспективе? Впрочем, односторонние теннисные нагрузки негативно скажутся на неокрепшем скелете гораздо раньше. Для того чтобы ребенок вырос в психически устойчивую гармоничную личность, ему необходимо пройти через основные этапы становления этой личности. Пятилетний спортсмен, отличающийся прекрасными умениями ударять по мячу, все же остается пятилетним. А значит, для него самая игровая форма занятий и общения со сверстниками являются более важными, чем успешное освоение движения подачи. На мой взгляд, раннее начало оправдано, только если родители не гонятся за сиюминутным результатом. В первые несколько лет для ребенка важнее всего полюбить теннис, прочувствовать, что это за игра, ощутить себя частью теннисного мира и постепенно осваивать технические движения. В то же время родителям стоит участвовать в теннисной жизни ребенка, а не просто приводить на тренировку и уезжать или сидеть в кафе. Важно узнавать у тренера об успехах своего чада, спрашивать о домашнем задании и обязательно выполнять его, общаться с юным теннисистом, смотреть матчи по телевизору.

Раннее начало в спорте обязательно должно быть грамотным. К сожалению, если попасть в группу к малоквалифицированному тренеру, где одновременно на корте бегают не менее 10 малышей, то результата можно не увидеть и через несколько лет таких занятий, при том, что внешне все будет смотреться весело и живо. Из этого можно сделать вывод, что родителям, желающим, чтобы их ребенок добился успеха на корте, необходимо внимательно изучать теннисную специфику, тщательно выбирать тренера и не гнаться за комфортным расписанием. Комфорт – это здорово, но не в ущерб качеству.

Совершенно не стоит переживать, если ваше чадо впервые появилось на корте в 6 лет. Этот возраст является самым оптимальным для начала осмысленных тренировок в теннисе. Другое дело, что базовые навыки физической активности, привитые еще до начала занятий, могут послужить хорошей опорой для быстрого прогресса. 6-летние дети, уже занимавшиеся подвижными играми с мячом, растяжкой, бегом имеют все шансы быстро догнать тех,

кто начал двумя годами ранее. Но если ребенок до этого момента сидел дома и смотрел мультики, то, конечно, разница будет сохраняться длительное время. Пришедшие на занятия в 8–9 лет, уже существенно отстают от сверстников, проводших несколько лет на корте. При хороших способностях и грамотном тренере такие дети еще могут наверстать упущенное и в дальнейшем достичь высоких результатов, но начало пути им будет даваться заметно труднее. Девятилетний теннисист, желающий заниматься профессионально, должен быть готов к участию в первых соревнованиях, что же говорить о тех, кто в этом возрасте впервые взял ракетку в руки?

Если же ребенок приходит на корт в 10–12 лет, то о профессиональной направленности тренировок лучше и не думать. Дело в том, что техническая база, заложенная в раннем детстве, не сможет быть компенсирована никакими объемами в более позднем возрасте, и даже врожденный талант только сможет помочь в обучении, но не позволит достичь результатов мирового уровня. В истории тенниса случаев успеха при позднем старте буквально единицы. Дело в том, что в 4–7 лет ребенок восприимчив к новому как пластилин и приобретенные навыки укореняются в нем быстро и прочно. Юный теннисист органично впитывает технические навыки, и они становятся частью его тела, природой его движений. И даже бросив занятия спортом, спустя многие годы, человек обнаруживает, что может выполнить удары, изученные в далеком детстве.

Вообще, возраст начала тренировок играет важную роль для детей, желающих заниматься с профессиональным уклоном. Если же ребенка отдают на занятия теннисом для общего оздоровления, то никакие возрастные рамки не могут этому помешать.

Глава 7. Выбор ракетки

Путь юного теннисиста начинается с первых ударов, неудачных имитаций, неловких попыток повторить показанный тренером замах, контактную точку, окончание движения. После каждой сыгранной партии мячей, детвора устремляется собирать желтые шарики на ракетки, укладывая их в причудливые башни и пирамиды. А потом, едва удерживая орудие труда и созданную на нем скульптуру неокрепшими мышцами, мальчик или девочка в милой футболке с изображением любимого мультипликационного героя пытается опрокинуть собранное богатство обратно в корзину.

Первое знакомство с ракеткой! Каким оно станет, во многом зависит от личного восприятия основного игрового инструмента самим юным теннисистом. На сегодняшний день у спортсменов есть возможность выбирать. Хочешь розовую девчачью, пожалуйста! Желаете уменьшенную копию такой же, как у Роджера Федерера – без вопросов, держи! Существует огромный выбор симпатичных, порой низкокачественных, но, необходимых орудий теннисного труда.

Родители начинающих теннисистов часто теряются в вопросе подбора ракетки. Ведь, помимо, внешнего привлекательного вида она должна отвечать определенным требованиям и подходить конкретному ребенку. Выбор необходимого инвентаря является одним из наиболее значимых слагаемых успешного результата.

В моем детстве, ракетки, специально разработанные для совсем юных теннисистов, только появлялись. Укороченные ручки, облегченный вес, меньший объем «головы» с сохранением баланса – подобные игровые инструменты становились все более и более популярными, но все же еще не имели распространения в широких кругах занимающихся. Поэтому, основная масса юных спортсменов начинала тренироваться ракетками такими же по весу, как и у взрослых теннисистов. Конечно, в 5-7-летнем возрасте нагрузка на неокрепший плечевой пояс может сказаться негативным образом, а потому в современном теннисном мире, имеющем достаточные возможности, желательно внимательно отнестись к покупке ракетки.

Рассмотрим **основные параметры, необходимые при выборе ракетки.**

Одним из главных критериев является её **длина**. Подбор инвентаря необходимой длины зависит от роста ребенка. Так для малыша ниже 100 см подойдет самый маленький вариант в 17 инчей. Юному спортсмену ростом до 115 см, будет желательна ракетка в 19 инчей, а теннисист подросший до 125 см готов к переходу на игру инструментом в 21 инч. Для детишек 7-10 лет ростом от 125 до 140 см подойдет длина в 23–25 инчей. Самая длинная детская ракетка имеет размер в 26 инчей, а после нее уже осуществляется переход к полноценному инструменту взрослых спортсменов.

Имея примерное представление о подходящей длине ракетки, тем не менее, следует гибко подходить к окончательному выбору последней. Так, если юный теннисист уже несколько лет стучит по мячу, но при этом имеет небольшой, относительно сверстников, рост, то ему возможно будет удобней ракетка на 1 размер больше, чем та, которая, казалось бы, должна больше подходить по физическим данным. И, наоборот, для игрока, только что пришедшего на корт, но отличающегося крупным телосложением, можно подобрать инвентарь чуть меньше предлагаемого стандартами.

Наблюдая за действиями ребенка на тренировке, особенно во время перехода на игру ракеткой большего размера, стоит обратить внимание на следующие моменты:

- жалобы на усталость или боль в кисти и плечевом суставе;
- частое опускание головки ракетки вниз (создается впечатление, что ребенок собрался ею подмести пол);
- медленный, относительно того, что было ранее, разгон ракетки на замахе.

Такое поведение на корте может свидетельствовать о том, что данный игровой инструмент является чересчур длинным и тяжелым для этого спортсмена.

Размер ручки.

Рукоятка ракетки может иметь различную ширину. В зависимости от величины кисти теннисиста подбирается ручка того или иного размера. Так для 10-летнего юниора с тонким запястьем подойдет «единичка», а взрослый теннисист выберет для игры «четверку» или «пятерку». Для точного определения необходимого размера нужно обхватить ручку ракетки, и если между основанием большого и кончиком безымянного пальцев останется расстояние в 0,5–1 см, это значит, что такой размер рукоятки подходит теннисисту.

Вес.

Ракетки одной длины и даже одной модели могут существенно отличаться друг от друга по весу. Масса детских инструментов находится в диапазоне от 150 до 255 граммов. Женщины предпочитают играть ракетками весом от 280 до 320 граммов, в то время как мужчины предпочитают вес в 300–340 граммов.

Баланс.

Баланс ракеток бывает трех видов: *в «головку»*, *в ручку* и *нейтральный*. В зависимости от стиля игры и физического развития теннисиста можно определиться с выбором того или иного распределения веса инструмента. Ракетка одной и той же массы и длины, имея различный баланс, существенно меняет свои характеристики.

Особенностями *баланса «в головку»* являются:

- Увеличение участия обода ракетки во время вложения в удар (что дает большую возможность для использования силовых аспектов технической подготовки и бокового вращения);

- Удлинение времени, необходимого на начало движения;

- Усиление игры на задней линии (при условии, что спортсмен хорошо справляется с нагрузкой на кисти, локти и плечи);

- Возможные трудности для спортсмена, имеющего слабый плечевой пояс.

Нейтральный баланс предпочитают универсальные игроки, которые сочетают в своем стиле игры как мощные удары с задней линии, так и игру у сетки. Он является оптимальным для молодых спортсменов, так как снижает риск чрезмерного напряжения, при этом сохраняя мощность.

Баланс в ручку может:

- Обеспечить лучший контроль и управление мячом во время игры у сетки;

- Помочь в использовании различных вращений;

- Снизить влияние веса ракетки на плечевой пояс спортсмена.

Размер головки ракетки.

Размер головки профессиональных игроков находится в диапазоне 90-105 квадратных дюймов. Ракетки с данными характеристиками относятся к категории *midsize plus*. Небольшое количество теннисистов мирового уровня использует инструменты с размерами головки *oversize* (106–115 квадратных дюймов) В чем же заключается смысл данных параметров? Дело в том, что от величины обода теннисного инструмента зависит площадь игрового пятна. Ракетки, имеющие большую зону контакта, позволяют стабильней отвечать на неудобные удары и попадать в корт даже при не совсем точном соприкосновении с мячом. В то же время, увеличенное игровое пятно не позволяет максимально использовать силу спортсмена, так как мощность вложения в мяч распределяется на большую площадь струнной поверхности.

Обычно выбор ракеток с головкой того или иного размера происходит следующим образом:

– 90–98 квадратных дюймов – используются профессиональными теннисистами, в основном мужчинами, предпочитающими силовую игру;

– 95-105 квадратных дюймов – ракетки с таким размером головки популярны в женском теннисе профессионального уровня. Они позволяют сохранить силу удара без ущерба за контролем полета мяча;

– 106–115 квадратных дюймов – в основном, используют теннисисты любители. Увеличенный размер игрового пятна существенно снижает мощность ударов, но при этом позволяет отбивать мячи на сторону соперника, даже в случае неточного попадания.

Материал.

Детские ракетки, в основном, изготавливаются из алюминия, в то время как у профессионалов они полностью изготовлены из графита. На промежуточном уровне попадаются изделия из композитных материалов. Без углубления в подробности можно понять, что графитовые ракетки являются наиболее качественными. Соответственно для юного теннисиста желательнее найти модель, изготовленную из этого материала. Но, зачастую производители не хотят тратить дополнительные средства на производство таких ракеток, считая, что юные теннисисты все равно не почувствуют разницу. На начальном этапе тренировок это вполне правомерно, поэтому родителям нет смысла стирать ноги в поисках единственной графитовой модели размером в 21 инч. Гораздо лучше просто приобрести ракетку, которая внешне нравится ребенку и подходит ему по длине. Но уже через один-два года занятий юному спортсмену необходимо привыкать к свойствам профессионального инструмента. Для игрока мирового уровня разница между графитовыми и алюминиевыми ракетками ощущается как отличие стейка на гриле от размороженной котлеты.

Фирма.

На сегодняшний день существует большое количество фирм – производителей теннисных ракеток. Наиболее известными из них являются Babolat, Wilson, Yonex и Head. Каждая из них представляет различные модели, начиная от инструментов, предназначенных для детского спорта и заканчивая орудиями труда ведущих игроков. При сходности общих параметров ракетки разных фирм отличаются по своим игровым качествам. Так для инструментов марки Head свойственны маленькое игровое пятно, жесткие ощущения от обода головки. Это способствует мощной подаче и агрессивным ударам с задней линии. Ракеткам фирмы Wilson присуще удобство в использовании разнообразных ударов, они позволяют осуществлять хороший контроль за мячом, применять вращения. Игроки, предпочитающие Yonex, обычно обладают высокой скоростью реакции, хорошо играют в парных встречах, предпочитают надежность и большее игровое пятно. Ракетки Babolat отличаются скромным модельным рядом, что позволяет любому потребителю с легкостью определиться с выбором необходимого инструмента. Универсальные, наиболее популярные параметры баланса, веса и размера головки делают эту фирму одной из самых востребованных на теннисном рынке. Но далеко не каждому спортсмену шаблонные характеристики идут на пользу. Однако после заключения спонсорского контракта на инвентарь у теннисиста не остаётся выбора, он обязан пользоваться ракетками только одной фирмы. При этом, однако, он имеет возможность применять различные модели данной марки.

В течение теннисного пути выбор ракетки происходит неоднократно. По мере взросления игрока и роста уровня его мастерства, необходимы оценка эффективности той или иной ракетки и возможного их нового подбора. Указанные в данной главе нюансы позволяют упорядочить основные критерии выбора ракетки и остановить свое внимание на самой подходящей.

Глава 8. Играть для себя или стремиться к высоким достижениям?

Еще одним важным вопросом, с которым сталкиваются теннисные родители, является выбор направленности тренировок: в свое удовольствие или для побед на мировом уровне? Заниматься теннисом для оздоровления или попробовать достичь успеха на профессиональном уровне?

Для ответа на этот вопрос необходимо понять разницу между любительскими занятиями и профессиональными тренировками. Теннис, как вид спорта подходит многим детям. Он дает прекрасную возможность развить и физические качества (координацию, ловкость, выносливость и др.), и личностные (стремление к победе, силу воли, умение быстро принимать решения, целеустремленность и многое другое) Он гармоничен, красив, является захватывающей, увлекательной игрой и не оставляет равнодушными тех, кто начал им заниматься. С течением времени перед детьми появляется возможность участвовать в соревнованиях, завоевывать красивые кубки и медали, и кто знает, может быть, стать одним из тех, кто на днях выступал в финале турнира Большого Шлема. Так стоит ли стремиться к первому месту в мировом рейтинге?

Зачастую, приводя ребенка на корт, мамы и папы сами не знают, хотят ли они, чтобы ребенок играл на профессиональном уровне. Действительно, учитывая длительность теннисного пути и сложность прогнозирования дальнейшей его результативности, в самом начале тренировок нелегко определиться с направленностью занятий. Но, все же, от ответа на этот вопрос, будет зависеть многое – и степень интенсивности тренировочного процесса, и уровень подготовленности детей в группе, и участие в соревнованиях.

Принимая решение заниматься теннисом профессионально, родители должны четко понимать каких вложений это потребует от них – суммы необходимые для инвестирования в потенциальную первую ракетку мира, увеличиваются с каждым годом, а вероятность отдачи совсем невелика. Если возврат денежных средств и последует, то весьма в отдаленном будущем. Хватит ли у родителей финансовых ресурсов возить ребенка с турнира на турнир, из страны в страну на протяжении многих лет? Очень важно понимать, что серьезные тренировки сложно совмещать с учебой, чем большее количество часов ребенок проводит на корте, тем меньше у него остаётся времени для школы, института, дополнительного образования. Круг интересов оказывается вращающимся возле теннисного клуба и его обитателей. Но, а если ребенок талантлив, опережает сверстников, налету схватывает новые движения? Неужели, не стоит дать ему шанс раскрыть врожденный потенциал?

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.