

ТОЧНЫЙ УДАР

Техника, тактика
и секреты уверенной
игры в теннис



и

Надежда Зарева

Надежда Зарева

**Точный удар. Техника, тактика и
секреты уверенной игры в теннис**

«Автор»

2026

Зарева Н.

Точный удар. Техника, тактика и секреты уверенной игры в теннис
/ Н. Зарева — «Автор», 2026

Мяч коснулся линии — аут или игра продолжается? Счёт потерян, спор мешает матчу, а привычный удар не слушается в решающий момент. Уверенность на корте начинается не с силы, а с понимания игры. «Точный удар» соединяет технику и тактику: правила и экипировку, хватку и работу ног, форхенд, бэкхенд, подачу и приём. Вы научитесь выбирать позицию, управлять глубиной и темпом, строить розыгрыш, действовать у сетки и играть в паре. Практичные ориентиры помогут сохранить концентрацию после ошибки и выстроить тренировки ради устойчивого прогресса. Для новичков и игроков, которым нужны стабильность и ясный план на каждый мяч. Меньше суеты, больше контроля — и больше удовольствия от игры. Книга создана с помощью ИИ. Обложка: GPT Image - Лицензия

© Зарева Н., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Теннисная площадка и правила игры: счёт, розыгрыш и логика матча	6
Ракетка, струны и экипировка: как выбрать инвентарь и подготовиться к игре	11
Основа уверенного движения: хватка, стойка, баланс и работа ног	16
Форхенд: замах, точка контакта, завершение удара и контроль направления	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Надежда Зарева
Точный удар. Техника, тактика и
секреты уверенной игры в теннис

Точный удар: Техника, тактика и секреты уверенной игры в теннис

Надежда Зарева

Теннисная площадка и правила игры: счёт, розыгрыш и логика матча

Мяч ударился о белую линию у заднего края корта, и оба игрока одновременно подняли руку.

— Аут. Счёт теперь сорок — тридцать, — сказал Миша.

— Какой аут? Линия внутри. И вообще, было тридцать — сорок, — ответила Аня.

За соседним кортом кто-то громко объявил «ровно», мячи покатились под сетку, а их матч остановился. Миша умел подавать и неплохо держал мяч в игре, но теперь не мог вспомнить, кто выиграл предыдущий розыгрыш. Аня была уверена в счёте, но не в последнем ударе. Оба были убеждены, что правы, — и оба уже начинали сердиться.

Такое случается не потому, что правила тенниса нарочно запутаны. Просто новичок видит мяч, ракетку и соперника, а должен одновременно держать в уме ещё и разметку, порядок подачи и счёт. Стоит связать эти вещи в одну последовательность — и правила перестают быть россыпью исключений. Они становятся картой матча.

Сначала найдём ориентиры

Теннисный корт — прямоугольник длиной 23,77 метра. Для одиночной игры его ширина — 8,23 метра, для парной — 10,97. Разница видна по бокам: в паре используются дополнительные полосы, которые в одиночной игре считаются аутом.

Часть корта

Где находится

Зачем нужна

Сетка

Делит корт поперёк на две половины

Мяч должен перелететь через неё на сторону соперника

Задняя линия, или базовая линия

Самый дальний край каждой половины

За ней игрок обычно начинает подачу

Боковые линии одиночного корта

По краям узкой площадки

Определяют боковые границы одиночной игры

Дополнительные боковые полосы

Между линиями одиночного и парного корта

Входят в игру в парном матче

Линия подачи

Параллельна сетке, внутри каждой половины

Обозначает дальнюю границу зон подачи

Центральная линия подачи

Делит каждую сторону от сетки до линии подачи пополам

Образует две зоны подачи

Каждая зона подачи — прямоугольник между сеткой и линией подачи, ограниченный центральной линией и боковой линией одиночного корта. Когда игрок подаёт, мяч должен попасть в зону по диагонали: подающий стоит справа от центральной отметки на задней линии и направляет мяч в диагональную зону соперника.

Важное правило, которое сразу снимает половину споров: **линия — часть корта**. Если мяч хотя бы краем задел линию, он считается попавшим в площадку. Это относится и к боковым линиям, и к задней линии, и к границам зоны подачи. Не «почти аут», не «на самой грани», а просто хороший мяч.

В одиночной игре мяч, приземлившись за боковой линией одиночного корта, — аут. В парной игре дополнительные боковые полосы становятся частью площадки. Поэтому перед матчем полезно проверить не только счёт, но и формат: одиночная игра или парная. Один и тот же удар может оказаться хорошим в паре и выйти за границу в одиночке.

Как начинается очко

Перед матчем обычно определяют, кто выбирает первым — например, броском монеты или вращением ракетки. Выигравший может выбрать, подавать или принимать, либо сторону корта; сопернику достаётся оставшийся выбор. Игроки меняются сторонами по ходу матча, поэтому солнце, ветер и блики тоже могут повлиять на решение.

Подающий начинает каждый розыгрыш из-за задней линии. Нельзя наступить на линию или за неё до удара по мячу: это ошибка подачи, или фут-фолт. После контакта игрок может шагнуть внутрь корта. Первая подача выполняется из правой части своей стороны, затем — из левой, потом снова из правой. Получатель стоит по диагонали, напротив соответствующей зоны подачи.

На подачу даются две попытки. Если первая не попала в нужную зону, это ошибка подачи, но очко ещё не проиграно: есть вторая попытка. Если и вторая подача не попала в зону, подающий совершил двойную ошибку и сразу теряет очко.

Подача коснулась сетки и упала в правильную зону? Её переигрывают: это не считается ошибкой. Если мяч после касания сетки улетел за пределы нужной зоны, подача — ошибка. Принимать подачу на лету нельзя: сначала мяч должен отскочить в зоне приёма. Во время обычного розыгрыша, напротив, можно ударить по мячу до отскока — это называется игрой с лёта.

После подачи начинается розыгрыш. Игроки по очереди направляют мяч через сетку, стараясь попасть в площадку соперника. Мяч может задеть сетку и после этого упасть в пределах корта — тогда игра продолжается. Очко заканчивается, когда кто-то не возвращает мяч до второго отскока, отправляет его за границу, попадает в сетку так, что мяч не перелетает на чужую сторону, или совершает другую ошибку. Игрок также теряет очко, если касается сетки во время розыгрыша.

Для любительского матча особенно полезно простое правило судейства: каждый игрок объявляет мячи на своей стороне. Если не уверен, что мяч был за линией, считай его хорошим. В матче с судьёй решение принимает судья, но сама логика остаётся той же: если мяч коснулся линии, он внутри.

Один розыгрыш — шаг за шагом

Вернёмся к Мише и Ане. Представим, что Миша подаёт, а текущий счёт в гейме — **30:15** в его пользу.

Шаг

Что происходит

Продолжается ли игра?

Что со счётом

1

Миша подаёт, но мяч летит в сетку
Да, у него остаётся вторая попытка
Без изменений

2

Вторая подача попадает в диагональную зону
Да, начинается розыгрыш
Без изменений

3

Аня возвращает мяч, начинается обмен ударами
Да
Без изменений

4

Удар Ани касается задней линии
Да: линия считается частью корта
Без изменений

5

Миша не успевает и отправляет мяч в сетку
Нет, очко выиграла Аня
В гейме 30:30

Здесь важно разделить две вещи. Первая подача в сетку не завершила очко — это была только ошибка на первой попытке. Затем последовала правильная вторая подача, и игра продолжилась. Мяч Ани, коснувшийся задней линии, остался в игре. Очко закончилось лишь тогда, когда удар Миши не перелетел через сетку.

Теперь счёт **30:30**. Миша подаёт следующим. При каждом новом очке подающий меняет сторону: при 0:0 он начинал справа, на следующем очке подаёт слева, затем снова справа. Поэтому при 30:30 он подаёт справа. В любой момент приёма игрок располагается напротив диагональной зоны, куда должна прийти подача.

Если Миша выигрывает это очко, счёт становится 40:30 — у него появляется шанс закончить гейм следующим розыгрышем. Если выигрывает Аня, будет 30:40 — теперь такой шанс у неё. Счёт всегда называют в одном порядке: **сначала очки подающего, затем очки принимающего**. Поэтому 30:40 означает, что у подающего 30, а у принимающего 40. Привычка каждый раз объявлять счёт перед подачей — не формальность, а способ не потерять нить матча.

Почему очки считают именно так

В обычном гейме счёт растёт необычно: 0, 15, 30, 40, затем победа в гейме. Эти числа не показывают минуты или удары; их нужно просто запомнить как порядок ступеней. В англоязычном теннисе ноль часто называют *love*, но на любительском корте достаточно сказать «ноль».

Очко за гейм

Счёт, если выигрывает подающий первым

Начало

0:0

Подающий выигрывает розыгрыш

15:0

Подающий выигрывает ещё один

30:0

Подающий выигрывает третий

40:0

Подающий выигрывает следующий

Гейм

Если очки распределяются между игроками, ступени чередуются: 15:0, 15:15, 30:15, 30:30 и так далее.

На счёте 40:40 наступает **ровно**. Чтобы взять гейм в обычной системе, нужно выиграть два очка подряд. Первое даёт преимущество — подающему или принимающему. Если этот игрок выигрывает следующее очко, он забирает гейм. Если проигрывает, счёт снова становится «ровно». Это может повторяться сколько угодно раз.

В некоторых соревнованиях используют систему *no-ad*, или игру без преимущества: при 40:40 следующий розыгрыш решает гейм. Детали выбора стороны для приёма могут зависеть от регламента турнира. Перед матчем стоит уточнить, играете ли вы с преимуществом или по *no-ad*: это меняет стратегию на самом напряжённом очке гейма.

Слова «геймбол», «сетбол» и «матчбол» описывают не отдельные правила, а ситуацию. Геймбол — очко, которое может закончить гейм; сетбол — очко, которое может закончить сет; матчбол — очко, которое может закончить матч. Сам розыгрыш при этом проводится по обычным правилам.

От гейма к сету и матчу

Гейм — это небольшая единица счёта. Выиграв несколько геймов, игрок приближается к сету. В стандартном сете нужно выиграть шесть геймов и опережать соперника минимум на два. Поэтому счёт 6:4 завершает сет, а при 6:5 лидер ещё не победил: соперник может сравнять до 6:6.

Чаще всего при 6:6 играют тай-брейк. В обычном тай-брейке игроки считают очки последовательно: 1, 2, 3 и так далее. Чтобы выиграть, нужно набрать как минимум семь очков и опередить соперника минимум на два. Так, 7:5 достаточно, а при 6:6 игра продолжается, пока не появится разница в два очка. Порядок подачи здесь отличается от обычного гейма: первый игрок подаёт одно очко, затем соперник — два, дальше игроки подают по два очка по очереди. Стороны корта в тай-брейке меняют после каждых шести сыгранных очков.

Матч обычно играют до двух выигранных сетов, а в некоторых крупных соревнованиях у мужчин — до трёх. Но любительские и турнирные форматы различаются: где-то решающий сет заменяют тай-брейком до десяти очков, где-то играют короткий сет, а где-то заканчивают матч по времени. Не полагайтесь на догадки — заранее спросите организатора, сколько сетов предстоит играть и какой формат используется в решающем сете.

Порядок подачи в матче тоже имеет ритм. Один игрок подаёт весь гейм, затем подача переходит к сопернику. После первого гейма и затем после каждого нечётного гейма игроки обычно меняются сторонами. В паре ширина корта увеличивается, но принцип подачи остаётся знакомым: мяч направляют по диагонали, а команды заранее устанавливают очередность подающих. Если играете в паре, договоритесь об этой очередности до начала матча.

Разберём спорный момент

Допустим, при счёте 30:30 Миша подаёт. Первая подача попадает в сетку — ошибка, но очко не присуждается. Вторая попадает в правильную зону, Аня принимает, и начинается розыгрыш. Мяч несколько раз перелетает через сетку. Аня отправляет его глубоко, Миша видит, как он касается задней линии, и возвращает. Аня не успевает к следующему мячу.

Очко Миши: теперь 40:30. Здесь нет сложной трактовки. Первая ошибка подачи не отняла очко; линия засчитана; розыгрыш закончился только после того, как Аня не вернула мяч. Если Миша выиграет следующее очко, он возьмёт гейм. Если выиграет Аня — будет ровно.

Представим другой вариант: при 40:30 Миша дважды подряд подаёт за пределы нужной зоны. Это двойная ошибка, и очко уходит Ане. Счёт становится ровно. Наконец, если во время обмена мяч Миши дважды отскакивает на его стороне прежде, чем он успевает его ударить, очко также получает Аня. Не всякое потерянное очко связано с ударом в аут: иногда решает второй отскок, ошибка подачи или касание сетки игроком.

Если вы не согласны со счётом, не пытайтесь перекричать соперника. Остановитесь и восстановите последовательность от последнего счёта, с которым оба были согласны. Кто выиграл следующие очки? Какой был счёт в гейме? Не удаётся установить порядок — на любительском матче разумнее договориться о нейтральном решении, чем превращать игру в спор. Но лучше предупредить такие ситуации: подающий спокойно объявляет счёт перед каждым розыгрышем, а принимающий подтверждает, что услышал.

Ваша очередь судить

Попробуйте прокомментировать эпизод, не подглядывая в разбор ниже.

Текущий счёт — 15:30, подаёт игрок А. Его первая подача уходит за заднюю линию. Вторую он подаёт в правильную зону. Игрок Б возвращает мяч, но удар А попадает в сетку и остаётся на его стороне. Следующее очко начинается: подача касается сетки, падает в нужную зону и переигрывается. В повторённом розыгрыше игрок А выигрывает очко.

Спросите себя: на каком шаге закончилось первое очко? Что означает подача, задевшая сетку? Какой счёт после двух эпизодов?

Ответ: первая подача была ошибочной, но А получил право на вторую. Когда его удар попал в сетку, первое очко выиграл игрок Б, и счёт стал 15:40. Подача с касанием сетки, попавшая в правильную зону, переигрывается и не считается ошибкой. Во втором розыгрыше А выиграл очко, поэтому счёт стал 30:40. Гейм продолжается: у Б по-прежнему есть шанс завершить его следующим очком.

Эта небольшая тренировка полезнее зубрёжки длинного списка правил: она учит следить за порядком событий. Сначала подача, затем проверка зоны, потом обмен ударами и только после этого — решение, кто выиграл очко и как изменился счёт.

Теннисная площадка больше не выглядит загадочным прямоугольником, если вы знаете, что говорят её линии. Зоны подачи объясняют начало очка; правило «линия — внутри» снимает спор о границе; последовательность «очко — гейм — сет — матч» удерживает весь матч в поле зрения. В следующий раз, когда мяч коснётся задней линии, вы сможете не только увидеть его полёт, но и спокойно назвать счёт.

Понимание разметки и счёта не гарантирует победу, но помогает играть осознанно: вы знаете, где начинается розыгрыш, как определяется его исход и как складываются очки в матч. Когда эта логика становится привычной, меньше внимания уходит на сомнения — и больше остаётся на саму игру.

Но уверенность на корте зависит не только от знания правил. Важно, чтобы ракетка подходила вашей руке и стилю игры, струны давали нужное ощущение удара, а экипировка помогала двигаться свободно. Теперь разберёмся, как выбрать всё необходимое для комфортного старта.

Ракетка, струны и экипировка: как выбрать инвентарь и подготовиться к игре

На первой тренировке Илья пришёл с ракеткой, которую выбрал за пять минут: эффектный чёрно-золотой обод, громкое название и совет приятеля — «бери потяжелее, с ней будет больше контроля». Первые несколько ударов звучали убедительно. Потом ракетка стала запаздывать, мяч всё чаще уходил в сетку, а к концу занятия рука заметно устала. Илья решил, что ему не хватает силы, и на следующей неделе купил ещё более «профессиональную» модель.

Проблема была не в недостатке характера и не в недостатке силы. Просто ракетка, рассчитанная на другой темп и уровень игры, требовала от новичка больше, чем он пока мог ей дать. Такой выбор напоминает покупку ботинок на размер меньше ради красивого силуэта: вещь может быть превосходной, но не для вашей ноги.

Инвентарь не играет за нас. Но он может помочь движению — или незаметно мешать ему. Поэтому выбирать ракетку стоит не по цвету, обещаниям на упаковке и не по принципу «у хорошего игрока такая же». Важнее понять, как её характеристики влияют на ваши удары, и проверить, удобно ли именно вам.

Ракетка — это не одна цифра

На ободе и в описании модели можно найти немало чисел. Их легко принять за рейтинг качества, хотя каждое сообщает лишь об одной особенности. Масса не равна балансу; большой размер головы не гарантирует мощность; высокая цена не означает, что ракетка подойдёт вашей руке. И никакая технология не отправит мяч в корт, если вы встретили его поздно.

Рассматривать характеристики полезно по отдельности — а затем проверять их вместе на корте.

Параметр

Что он меняет на практике

На что обратить внимание при выборе

Масса

Влияет на ощущение устойчивости и на усилие, необходимое для замаха

Можно ли свободно разгонять ракетку и сохранять технику в конце тренировки

Баланс

Показывает, где сосредоточена масса: ближе к ручке или к голове

Насколько легко начать замах и корректировать положение ракетки

Размер головы

Влияет на площадь попадания и характер отклика при ударе

Насколько часто вы попадаете в центр струнной поверхности

Размер ручки

Определяет, насколько естественно ракетка лежит в ладони

Не приходится ли чрезмерно сжимать ручку или удерживать её неуверенно

Струны и натяжение

Меняют ощущения при контакте, комфорт и характер отскока

Есть ли подходящие струны и можно ли настроить их под ваши ощущения

Длина и форма рамы

Влияют на досягаемость и манёвренность

Удобно ли подавать, принимать мяч и быстро готовиться к следующему удару

Таблица — не список обязательных норм, а карта вопросов. В ней нет единственной «правильной» комбинации: у двух людей одинакового роста и уровня могут быть разные предпочтения и разная сила рук.

Масса: устойчивость против манёвренности

Массу ракетки обычно указывают без струн, поэтому готовая к игре модель весит немного больше. Для многих взрослых начинающих отправной точкой могут стать ракетки примерно от 270 до 290 граммов без струн, но это не медицинский норматив и не универсальный рецепт. Рост, сила, координация, прежний спортивный опыт и длительность занятий меняют картину.

Более лёгкой ракеткой обычно проще быстро подготовиться к удару, особенно если мяч летит неожиданно. Но слишком лёгкая модель может ощущаться нестабильно при контакте с быстрым мячом: рама сильнее отклоняется, и игроку приходится удерживать её мышцами руки. Более тяжёлая ракетка способна дать ощущение устойчивости, однако её труднее разогнать и остановить. Если замах становится запоздалым, дополнительная масса не помогает контролю — она мешает подготовиться вовремя.

Здесь важно ещё одно понятие: инерция при замахе, или *swingweight*. Две ракетки одинаковой массы могут ощущаться совсем по-разному, если вес распределён неодинаково. Например, модель с более тяжёлой головой часто кажется менее манёвренной. Поэтому одной цифры на ценнике недостаточно: ракетку нужно взять в руку и покачать, а ещё лучше — сыграть ею.

Баланс: где находится вес

Баланс показывает распределение массы по длине ракетки. Если он смещён к голове, ракетка может ощущаться весомее при замахе; если к ручке — некоторым игрокам легче быстро менять её положение. Но это не волшебный переключатель: два разных сочетания массы и баланса могут давать похожее ощущение, а цифра баланса сама по себе не описывает всю инерцию.

Простой тест в магазине — несколько раз свободно выполнить привычное движение замаха, не напрягая плечо и кисть. Ракетка не должна казаться ни неподъёмной, ни игрушечно пустой. Если тестируете несколько моделей, не спешите выбирать ту, которая легче всего машется: попробуйте также имитировать короткий замах и быстрое возвращение в исходное положение. На корте именно эти движения часто повторяются чаще, чем один широкий замах.

Размер головы: больше шансов попасть в струны

Размер головы указывают в квадратных дюймах или квадратных сантиметрах. У многих взрослых моделей он находится примерно в диапазоне 98–105 квадратных дюймов. Большая струнная поверхность обычно даёт больше пространства для попадания и может быть удобнее, пока контакт с мячом ещё нестабилен. Меньшая площадь нравится некоторым опытным игрокам, но сама по себе не делает удары точнее.

«Большая голова — больше мощности» и «маленькая голова — больше контроля» — слишком простые формулы. На полёт мяча влияют скорость ракетки, направление движения, точка контакта, струны и техника. Если новичок часто задевает мяч рамой или попадает не в центр, немного большая голова может дать больше прощения. Но если мяч улетает за заднюю линию из-за замаха и выбора направления, одной сменой размера головы проблему не решить.

Ручка: между хватом и напряжением

Слишком толстая или слишком тонкая ручка заставляет менять хват и может мешать свободно управлять ракеткой. Распространённый ориентир: возьмите ракетку обычным хва-

том и проверьте, остаётся ли небольшой промежуток между кончиками пальцев и основанием большого пальца. Это лишь начальная проверка, а не точное измерение: форма ладони и привычный хват у всех разные.

Размеры часто обозначают цифрами от 0 до 5. Если сомневаетесь между двумя соседними размерами, сравните их с овергрипом и без него: намотка немного увеличивает толщину ручки. Не пытайтесь компенсировать неудобный размер чрезмерно сильным сжатием. Рука должна удерживать ракетку, но не бороться с ней каждую секунду. Если выбор вызывает сомнения, попросите тренера или специалиста по подбору ракеток проверить посадку ручки.

Струны: настройка, а не украшение

Струнная поверхность — единственная часть ракетки, которая непосредственно соприкасается с мячом. И материал, и натяжение влияют на ощущение контакта, но работают в паре с техникой и скоростью замаха.

Для большинства новичков разумно начать с комфортных струн: например, синтетических или мультифиламентных. Жёсткий полиэстер часто выбирают игроки с быстрым, активным замахом, которым важны износостойкость и характер отклика. Но он подходит не всем: если рука устает или появляется неприятное ощущение при ударе, полиэстер не стоит считать обязательным шагом к «серьёзной» игре. Натуральные струны могут быть комфортными, но стоят дороже и требуют более бережного обращения.

С натяжением тоже нет универсального числа. Его указывают в килограммах или фунтах; для конкретной ракетки нужно учитывать рекомендуемый производителем диапазон. Игроки нередко полагают, что туго натянутые струны автоматически дают больше контроля. В реальности ощущения зависят от рамы, типа струн, натяжения и манеры удара. Более свободная натяжка многим кажется комфортнее и может менять высоту и ощущение отскока; более тугая — давать другое чувство контакта. Проверять это лучше небольшими шагами, меняя по возможности один параметр за раз.

Не стоит забывать и о состоянии струн. Они теряют упругость, а после частых ударов могут изнашиваться и рваться. У новичка струны иногда служат долго не потому, что сохранили идеальные свойства, а потому, что он пока играет нечасто. Если мяч стал заметно иначе отскакивать или струны сильно сместились и не возвращаются на место, спросите в мастерской, пора ли их менять. Для первой ракетки не обязательно покупать дорогую катушку: достаточно узнать стоимость и сроки перетяжки и при необходимости держать запасной комплект струн.

Гаситель, маленькая вставка между струнами, меняет главным образом звук и некоторые ощущения при ударе. Он может нравиться игроку, но не исправляет технику и не превращает неудобную ракетку в подходящую. Рекламные обещания иногда умеют подавать маленькую деталь как тайный ключ к победе; на практике ключ обычно называется «удобно держать и вовремя встречать мяч».

Не покупайте вслепую: испытайте ракетку

Короткое размахивание в магазине полезно, но не заменяет игры. Если есть возможность взять ракетку на тест или арендовать похожую модель, воспользуйтесь этим. Сравните не десять вариантов сразу, а два-три: так проще запомнить ощущения. Желательно, чтобы тестируемые ракетки были оснащены похожими струнами и имели сопоставимое натяжение. Иначе вы сравните не только рамы, но и совершенно разные струнные поверхности.

Используйте контрольный список **«примерить, сыграть, оценить комфорт»**.

1. Примерить. Проверьте размер ручки, массу и баланс. Сделайте несколько спокойных замахов, попробуйте быстро перевести ракетку из одной стороны в другую. Заметьте, не напрягаются ли плечо и предплечье.

2. Сыграть. Ударьте с задней линии, выполните несколько подач, сыграйте у сетки и попробуйте принять быстрый мяч. Ракетка должна подходить не только к любимому удару, но и к менее привычным ситуациям.

3. Оценить комфорт. Запишите, насколько легко было подготовить ракетку, насколько часто удавалось попадать по мячу и уставала ли рука. Оцените каждое ощущение по шкале от 1 до 5.

4. Проверить после тренировки. Сравните обычную мышечную усталость с необычным дискомфортом. Если есть возможность, отметьте ощущения вечером и на следующий день.

5. Сверить впечатления. Выбирайте модель, с которой удары получались устойчивее и движения оставались свободными, а не ту, у которой внушительнее список технологий.

Ведите заметки сразу после теста: память быстро превращает все ракетки в «вроде нормальные». Отдельно запишите, что понравилось, что мешало и в каких ударах разница была заметнее всего. Если модель хорошо подходит для ударов с задней линии, но неудобна на подаче и у сетки, это тоже важная информация.

Обувь и мелочи, которые спасают тренировку

Ракетка забирает внимание, но обувь влияет на каждое перемещение. Теннис предполагает короткие ускорения, торможения и движения в сторону, поэтому важны устойчивость и боковая поддержка. Обычные беговые кроссовки рассчитаны прежде всего на движение вперёд и могут оказаться неудобными для резких боковых шагов.

При выборе смотрите на покрытие. Для грунта часто используют подошву с рисунком «ёлочка», которая помогает сцеплению и позволяет контролируемо скользить. Для жёсткого покрытия подбирают более износостойкую подошву и устойчивую конструкцию; травяные корты требуют обуви с подходящим протектором. Если играете на разных площадках, проверьте, допускают ли правила конкретной площадки выбранную обувь. Пара должна быть удобной сразу: надежда «разносить, и тогда перестанут натирать» — плохой план для матча.

Носки лучше брать спортивные, подходящие по размеру и не собирающиеся складками. На первой же тренировке складка под пальцами может стать главным соперником. Полезно иметь сменную сухую пару, полотенце и головной убор для игры на солнце. Кожа тоже часть экипировки: в солнечный день предусмотрите солнцезащитный крем и повторное нанесение по инструкции. Воду берите с запасом, особенно в жару; для длительных тренировок и сильного потоотделения планируйте питьё заранее, а не только тогда, когда уже пересохло во рту.

Базовая сумка не обязана выглядеть как мобильный магазин. Положите туда ракетку, мячи, воду, полотенце, сменные носки, овергрип и пластырь для мест, где обувь обычно натирает. Овергрип — тонкая намотка поверх основной ручки: он улучшает ощущение сцепления и впитывает пот. Когда он становится гладким или влажным, его стоит заменить. Если играете часто, удобно иметь вторую ракетку с похожими характеристиками: она выручит, если основная порвётся или струны лопнут в середине занятия. Для начинающего, который выходит на корт раз в неделю, это не обязательная первая покупка.

Перед оплатой осмотрите раму, особенно если выбираете ракетку с рук. Трещины, сколы в нагруженных местах, повреждённые люверсы и разболтанная ручка — повод отказаться от покупки или показать её специалисту. Спросите, сколько будет стоить перетяжка и насколько легко найти подходящие струны. Это практичнее, чем доплачивать за маркетинговое название, смысл которого никто не может объяснить без рекламного буклета.

Когда дискомфорт — не повод менять ракетку

Лёгкая общая усталость после игры ожидаема, особенно если вы только начинаете. Но острая боль, онемение, необычный дискомфорт в кисти, локте или плече — не сигнал купить новую модель наугад. Прекратите нагрузку и постарайтесь выяснить причину с помощью тренера или медицинского специалиста. На ощущения могут влиять техника удара, объём заня-

тий, состояние струн, размер ручки и другие факторы. По одному симптому нельзя надёжно определить источник проблемы.

Инвентарь может быть частью решения, но не заменой оценке причин. Не пытайтесь «продать» боль более мягкими струнами, новой ракеткой или ещё более сильным хватом. Сначала остановитесь, разберитесь, что происходит, и возвращайтесь к игре только с понятным планом.

Ваш персональный список требований

Перед покупкой запишите три главных условия. Например: «не слишком тяжёлая», «удобная ручка», «достаточно большая поверхность для стабильного попадания». Добавьте ограничения: бюджет, покрытие, частота занятий, возможность протестировать модель. Затем сравните несколько подходящих вариантов и проверьте, одинаково ли удобно вам подавать, принимать мяч и двигаться у сетки.

Хорошая ракетка не обязана обещать революцию. Она должна позволять вам подготовиться к удару, встретить мяч без лишнего напряжения и продолжать играть, не думая о том, как бы удержать сам инструмент. Удачный выбор начинается не с вопроса «какая модель лучшая?», а с вопроса «какая модель помогает мне двигаться свободно и уверенно?».

Возьмите за правило: сначала проверить ручку и ощущение веса, затем сыграть, потом оценить комфорт — в том числе после тренировки. Подходящий инвентарь не заменит технику, но уберёт лишние препятствия на пути к ней. А следующий шаг после выбора ракетки — научиться обращаться с ней: находить удобный хват, сохранять равновесие и вовремя работать ногами.

Основа уверенного движения: хватка, стойка, баланс и работа ног

Мяч летит не особенно быстро. Игрок успевает к нему, замахивается и в последний миг старается поправить удар кистью. Ракетка касается мяча, но тот уходит в сетку. Следующий мяч он встречает слишком близко к корпусу, третий — на вытянутой руке. После каждого удара ноги словно остаются позади: игрок делает шаг в сторону, заваливается, а потом торопливо возвращается на место.

На скамейке он говорит: «У меня рука не слушается». Но часто рука здесь ни при чём. Она лишь расплачивается за то, что ноги вовремя не создали удобную дистанцию до мяча. Уверенный удар начинается не с красивого замаха, а с момента, когда вы замечаете направление мяча, готовитесь к движению и успеваете занять подходящее положение.

Теннис — игра, в которой тело постоянно решает небольшую задачу: где окажется мяч и где нужно оказаться мне, чтобы ударить свободно? Чем спокойнее и точнее решается эта задача, тем меньше приходится спасать удар в последний момент.

Почему рука не может исправить всё

Представьте, что вы пытаетесь забить гвоздь молотком, стоя слишком близко к стене. Можно сильнее сжать рукоять и усерднее махнуть, но неудобное положение никуда не исчезнет. В теннисе похожая история: если вы подошли к мячу слишком близко, вытянулись за ним или потеряли равновесие, кисть начинает компенсировать ошибки всего тела.

Для чистого контакта обычно нужны три вещи:

- 1. Подготовка.** Вы замечаете, куда направлен мяч, и заранее начинаете разворот к удару.
- 2. Подходящая дистанция.** У вас есть пространство для ракетки и возможность встретить мяч перед корпусом, а не вплотную к нему.
- 3. Управляемое равновесие.** Тело может двигаться к мячу, но не должно полностью «проваливаться» в сторону или назад.

Это не значит, что каждый удар нужно выполнять из неподвижной идеальной стойки. В матче вы часто бьёте на бегу, в растяжке или после резкой смены направления. Задача не в том, чтобы замереть, а в том, чтобы насколько возможно управлять движением и после удара снова быть готовым играть.

Сначала — хватка

Хватка — единственная точка, где рука соединяется с ракеткой. Если она постоянно сползает или разворачивается, контролировать положение струн становится труднее. Но и сжимать ручку изо всех сил не нужно: излишнее напряжение мешает кисти и предплечью свободно двигаться.

У ручки ракетки есть восемь плоских граней, или фасок. Положение костяшки указательного пальца и основания ладони на этих фасках помогает описать хватку. На первых тренировках необязательно запоминать номера граней. Важнее почувствовать, как лежит ракетка и какой стороной вы встречаете мяч.

Для простого базового форхенда можно начать с восточной хватки или близкого к ней нейтрального положения. Удобная проверка — взять ракетку так, словно вы здороваетесь с человеком, который протянул вам её ручку, а затем расположить руку на рукояти. Не выворачивайте кисть и не пытайтесь силой подогнать её под чужое описание: хватка должна позволять держать ракетку устойчиво, а кисть — оставаться относительно свободной.

Проверьте себя у зеркала или с партнёром:

- основание ладони не висит на самом конце ручки;

- указательный палец слегка отделён от остальных, как на спусковом крючке, — это добавляет контроля;
- большой палец не зажимает ручку изо всех сил;
- при лёгком подбрасывании мяча ракеткой вы можете направить струнную поверхность вперёд без болезненного изгиба кисти.

Сожмите ручку примерно так, как сжимали бы трубку зубной пасты, которую не хотите выдавить: надёжно, но без лишнего усилия. Можно представить шкалу от одного до десяти: в готовом положении хватка ощущается примерно на уровне трёх-четырёх. В момент контакта пальцы могут сжаться чуть сильнее, но рука не должна превращаться в камень.

Одна хватка не обязана подходить для всех ударов. Для подачи, воллея и резаного удара часто используют континентальную хватку; хватка для форхенда может быть более «закрытой», а для двуручного бэкхенда обе руки располагаются на ручке по-своему. Начинающему не нужно менять хватку перед каждым мячом с нервной поспешностью. Сначала найдите понятное положение для основного форхенда, затем постепенно изучайте другие варианты. Если ракетка регулярно разворачивается в руке или мяч летит с неожиданно закрытой либо открытой струнной поверхностью, проверьте хватку до того, как начнёте перестраивать весь удар.

Готовая позиция: не стойка солдата

Готовая позиция — не поза для фотографии. Это исходное положение, из которого можно без задержки двинуться в любую сторону.

Встаньте примерно на ширине плеч. Колени слегка согнуты, корпус немного наклонён вперёд, вес распределён на переднюю часть стоп, но пятки не нужно насильно отрывать от земли. Ракетка находится перед корпусом; недоминантная рука поддерживает её за горлышко или рядом с ним. Плечи и кисти не зажаты. Голова спокойно удерживается над корпусом.

Проверьте ощущение: вы должны суметь сделать короткий шаг вправо или влево, не раскачиваясь предварительно всем телом. Если вы стоите слишком прямо, на старте придётся сначала «проснуться» и согнуть ноги. Если присели слишком низко, мышцы быстро устанут, а первые шаги могут стать тяжёлыми. Нужна не максимальная глубина, а готовность к движению.

В игре готовая позиция включает **split step** — небольшой разделительный прыжок или лёгкое подскоковое движение. Когда соперник готовится ударить, вы слегка отрываетесь от покрытия и мягко приземляетесь примерно на ширине плеч. Важен не размер прыжка, а момент: приземление должно приходиться близко ко времени контакта соперника с мячом. Тогда вы не стоите на месте и не прыгаете высоко в самый момент, когда уже пора бежать.

Представьте, что пол под ногами на мгновение становится пружинистым. Приземлившись, вы можете сразу оттолкнуться в нужном направлении. Слишком высокий прыжок, тяжёлое приземление или движение задолго до удара соперника лишают этого преимущества. Потренируйтесь сначала без ракетки: партнёр хлопает в ладоши, а вы делаете маленькое мягкое приземление и сразу выбираете сторону для первого шага.

Ступни не догоняют мяч — они готовят встречу

Начинающие часто оценивают движение так: «Я успел к мячу». Но успеть — ещё не значит оказаться в удобном месте. Игрок может добежать до мяча и всё равно встретить его за спиной, прижать к корпусу или коснуться только кончиком ракетки.

После стартового движения используйте короткие приставные шаги, когда нужно сместиться на небольшое расстояние. Ступни не скрещаются: одна нога делает шаг, другая подтягивается, и так вы сохраняете устойчивость. Для дальней дистанции может понадобиться более широкий шаг или бег с перекрёстным переносом ног. Не нужно запрещать себе бегать или требовать, чтобы любой мяч вы брали приставными шагами. Принцип проще: чем ближе вы к месту удара, тем меньше и точнее становятся корректирующие шаги.

Последние мелкие подстройки особенно важны. Они помогают не просто добраться до мяча, а выбрать расстояние до него. Если мяч оказывается слишком близко, отодвиньтесь

небольшим шагом; если слишком далеко — добавьте шаг к нему. Ракетке нужно место, чтобы пройти к контакту, а корпусу — возможность повернуться, не сталкиваясь с собственным локтем.

Для большинства ударов удобно стремиться встретить мяч немного впереди корпуса. «Впереди» не означает, что нужно вытянуться из всех сил. Скорее, мяч должен находиться в свободной зоне, где вы видите его и можете провести ракетку без тесноты. Представьте, что между боком и мячом остаётся место для небольшого чемодана: не так много, чтобы тянуться, и не так мало, чтобы зажаться. Это образ, а не точная мера, — у каждого игрока удобная дистанция зависит от роста, хватки и удара.

Баланс — это возможность продолжать

Баланс в теннисе не означает, что обе стопы всегда стоят на покрытии. Можно ударить с опорой на одну ногу, в прыжке или на бегу и всё же сохранить управляемость. Важнее, чтобы тело после контакта не уносило бесконтрольно, а вы могли сделать следующий шаг.

Опора помогает телу взаимодействовать с покрытием: отталкиваться, тормозить, менять направление. Но сильное отталкивание не заменяет правильного положения. Если вы бежите к мячу без контроля и пытаетесь вложить в удар всё тело, ракетка может потерять точность. Иногда короткий сбалансированный шаг полезнее, чем широкий бросок, после которого приходится ловить равновесие.

Для разных мячей подходят разные стойки. В нейтральной стойке одна нога ставится впереди другой — так часто удобно шагнуть к невысокому или короткому мячу. В открытой стойке стопы располагаются более параллельно сетке; она может помочь при мяче сбоку, когда времени разворачиваться мало. Полуоткрытая стойка находится между этими вариантами. На подходе к сетке или при движении вперёд нередко естественно развернуться более боком. Ни одна стойка не является обязательной для каждого мяча. Положение выбирается по направлению движения, высоте и скорости подачи мяча, а также по тому, сколько у вас времени.

После удара обычно нужно восстановить позицию, из которой вы сможете защищать следующий мяч. Это не обязательно точный центр корта: многое зависит от того, куда и насколько остро вы направили свой удар и где находится соперник. Но возвращаться следует не вслепую, а с пониманием, какую часть корта нужно прикрыть.

Диагностика: что рассказывает ваше тело

После серии ошибок попробуйте не обвинять руку, а задать себе несколько конкретных вопросов.

Мяч оказался слишком близко к корпусу? Возможно, вы недоделали шаг в сторону или слишком рано остановились. В следующий раз оставьте себе больше пространства и добавьте маленькую подстройку.

Контакт случился на вытянутой руке? Вы могли начать движение поздно или недобежать на первый крупный шаг. Сначала ускорьтесь, а ближе к мячу уменьшите шаги, чтобы точно занять позицию.

После удара вас унесло в сторону? Это не всегда ошибка: иногда ситуация вынуждает бить на ходу. Но если так происходит и на удобных мячах, проверьте, не переносите ли вы корпус за пределы опоры и не делаете ли слишком длинный последний шаг.

Вы часто бьёте поздно? Обратите внимание на подготовку ракетки и разворот корпуса. Ноги могут привести вас в правильную точку, но если вы начинаете готовить удар лишь тогда, когда мяч уже рядом, времени на чистый контакт будет мало.

Ракетка будто «крутится» в руке? Проверьте хватку и силу сжатия. Усталость, потная ладонь или неудобный размер ручки тоже могут влиять на ощущение контроля.

Ни один симптом не доказывает одну-единственную причину. Ошибки в теннисе часто складываются из нескольких мелочей. Цель диагностики — найти ближайшее полезное изменение, а не за один день перестроить всё тело.

Главный ключевой эпизод: подготовился — сделал два шага — остановился

Это упражнение учит замечать качество движения до того, как вы начнёте разбирать красоту удара.

1. Встаньте в готовую позицию с ракеткой. Расслабьте плечи, слегка согните колени.
2. Сделайте небольшой split step или мягко поднимитесь на носки и приземлитесь.
3. Представьте, что мяч летит в сторону. Поверните плечи к воображаемому мячу.
4. Сделайте два коротких шага в нужную сторону. Если нужно, последний шаг пусть будет совсем небольшим.
5. Остановитесь и удержите положение на два счёта.
6. Проверьте себя: можете ли вы спокойно назвать вслух число «два»? Не заваливаетесь ли на пятку или наружный край стопы? Не тянется ли рука за пределы комфортной зоны? Остаётся ли свободное место для замаха?

Если положение шаткое, не добавляйте скорость. Уменьшите длину шагов и повторите. В этом упражнении нет мяча, который нужно срочно спасать, поэтому можно уделить внимание ощущению стоп и корпуса. Когда остановка становится уверенной, добавьте имитацию удара, но сначала без силы.

Остановка после двух шагов — инструмент диагностики, а не модель реального тенниса. В матче вы не должны замирать перед каждым ударом. Здесь пауза помогает почувствовать, где заканчивается ваше управляемое движение и начинается потеря равновесия.

Три уровня тренировки

Уровень 1: без мяча. Сделайте десять повторений в одну сторону и десять в другую. Каждый раз начинайте из готовой позиции, выполняйте маленькое стартовое движение, два шага и балансную остановку. Затем добавьте имитацию форхенда и восстановление в исходное положение. Двигайтесь медленно; правильное ощущение важнее количества.

Уровень 2: подборос партнёра. Партнёр мягко подбрасывает мяч рукой в удобную зону. Ваша задача — не ударить как можно сильнее, а занять место, на котором мяч можно встретить свободно. После контакта удержите устойчивое положение на мгновение и только потом вернитесь. Начните с подборосов почти на месте, затем попросите партнёра направлять мяч немного вправо и влево. Подбрасывающий должен давать время, а не устраивать проверку на скорость.

Уровень 3: простой обмен через сетку. Договоритесь играть мягко и направлять мячи в широкую, предсказуемую зону. Перед каждым ответом возвращайтесь к готовой позиции. В первые минуты после удара задержитесь на долю секунды, чтобы проверить баланс; затем постепенно убирайте паузу и связывайте движения в непрерывный ритм. Если качество контакта резко падает, снова замедлитесь.

Занимайтесь такими упражнениями короткими сериями. Когда усталость заставляет вас заваливаться или стискивать ручку, качество повторений ухудшается. Лучше завершить серию раньше, сохранив контроль, чем закрепить десятки поспешных движений. Любая резкая или нарастающая боль — повод остановиться и разобраться с нагрузкой, а не пытаться «перетерпеть» ради техники.

Сначала опора, затем скорость

Работа ног не должна превращаться в суету. Хорошее движение часто выглядит проще, чем кажется: небольшая готовая позиция, своевременный старт, несколько шагов нужного размера и контакт на удобной дистанции. Чем точнее вы расположились, тем меньше руке приходится спасать ситуацию.

На следующей тренировке выберите один ориентир, а не пять сразу. Например: «Перед ударом у меня есть место для замаха». Или: «После удобного мяча я могу удержать равновесие». Постепенно добавляйте следующий ориентир — мягкое приземление после split step, короткие подстроечные шаги, своевременное возвращение.

Уверенность появляется не оттого, что каждый мяч удаётся идеально. Она растёт, когда вы понимаете, что именно можете изменить. Если удар получился неточным, проверьте хватку, подготовку, дистанцию и баланс — в таком порядке, без раздражения и спешки. Иногда достаточно одного небольшого шага, чтобы ракетка наконец встретила мяч так, как вы задумали.

Освоив опору и движение, вы подготовите тело к следующему важному вопросу: что делать с ракеткой, когда ноги уже привели вас в хорошую позицию. Тогда можно подробно разобрать сам форхенд — его замах, точку контакта, завершение и направление.

Форхенд: замах, точка контакта, завершение удара и контроль направления

Мяч уже отскочил, соперник вернул его глубоко, а игрок всё ещё смотрит на траекторию, будто надеется уговорить себя приготовиться. Замах начинается поздно. Ноги торопливо переступают, корпус зажат, точка контакта оказывается где-то сбоку — и дальше всё как в лотерее: один форхенд улетает за заднюю линию, следующий врывается в сетку. Игрок сердится и решает бить сильнее. На следующем мяче сильнее работает кистью, ещё на следующем — разворачивает плечи в последний момент. Результат становится только менее предсказуемым.

Такое знакомо даже тем, кто уже уверенно держит ракетку. Проблема часто не в том, что руке не хватает силы. Просто форхенд — не отдельный взмах, а цепочка: распознать мяч, подготовиться, занять удобную позицию, встретить его в подходящей точке, направить ракетку по задуманной траектории и завершить движение, сохранив возможность сыграть следующий удар. Если одно звено опаздывает, рука вынуждена в последний момент исправлять всю конструкцию. А нескольких тысячных долей секунды, пока мяч соприкасается со струнами, недостаточно, чтобы «докрутить» удар сознательным решением.

Сначала — подготовка, потом ракетка

Форхенд начинается не тогда, когда ракетка пошла вперёд, а гораздо раньше — когда вы распознали направление мяча и подготовились к нему. После удара соперника выполните небольшой подскок-подготовку и сразу поверните корпус в сторону удара. Плечи разворачиваются, ракетка уходит назад, свободная рука помогает повернуться и на мгновение обозначает пространство, в котором вы собираетесь встретить мяч.

Указующая рука — не прицел, которым нужно намертво «поймать» мяч. Её задача практичнее: помочь корпусу развернуться, сохранить расстояние до мяча и не дать плечам преждевременно раскрыться. Когда мяч приближается, рука естественно убирается, а ракетка начинает движение вперёд.

Замах не обязан быть большим. Игроку с компактным движением не нужно изображать длинный круг, а игроку с более свободной петлёй — насильно укорачивать её до минимума. Важно другое: подготовить ракетку вовремя и повторять удобную для себя форму замаха. Чем быстрее мяч, тем меньше времени на подготовку — и тем полезнее заранее начать поворот корпуса, а не пытаться наверстать его резким движением руки.

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.