

СПАРТАК ТОБИШ

---

# В поисках тренера

ТЕННИСИСТАМ-ЛЮБИТЕЛЯМ



# Спартак Тобиш

## В поисках тренера.

### Теннисистам-любителям

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=32829536](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=32829536)*

*ISBN 9785449076243*

#### **Аннотация**

От того, какой тренер у профессионального игрока, глобальным образом могут зависеть все успехи спортсмена. Теннисисту-любителю тоже необходим тренер для того, чтобы он сразу получил правильное направление и впоследствии не переучивался. В книге даны актуальные советы, благодаря которым начинающий игрок, никогда раньше не занимавшийся большим теннисом, будет иметь правильное представление о том, каким должен быть настоящий тренер, обучающий любителей и игроков среднего уровня.

# Содержание

Я буду играть хорошо!	5
Опасность самостоятельного обучения	8
«Пападос»	10
Конец ознакомительного фрагмента.	12

# **В поисках тренера Теннисистам-любителям**

**Спартак Тобиш**

*Предисловие*

© Спартак Тобиш, 2018

ISBN 978-5-4490-7624-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Я буду играть хорошо!

Когда человек решает что-то изучить, он прилагает к этому все свои усилия. Например, чтобы выучить любой язык придётся напрягаться, необходимо будет платить деньги и ещё себя заставлять. То же самое происходит и на занятиях большим теннисом.

Конечно, всё зависит от цели, которую вы себе ставите. Кто-то хочет просто побегать, сбросить пару лишних килограмм, ему не интересно ходить в спортзал и бегать по дорожке, привлекает азарта, понимаю. Но большой теннис – это недешёвый спорт. Сравните сами, сколько стоит площадка в вашем городе и за какую цену можно посещать фитнес-клуб несколько раз в неделю? Посчитали? Я вам скажу: разница огромная!

Например, корт будет стоить минимум от 20 долларов за час игры. Тренер обойдётся в такую же сумму, иногда и дороже. Выходит одно индивидуальное занятие, около 40 долларов, не многовато ли для того, чтобы «просто побегать»? Не говорю о том, что «просто побегать» – это плохо, но почему бы вам не научиться играть хорошо за большие деньги?

Я всегда говорил, всё время повторяю: любой человек может научиться играть в большой теннис полупрофессионально. «Как так, – спросите вы удивленно, ведь профессиональные спортсмены приобрели свои навыки с раннего детства, многие из них начали тренироваться в 3—4 года?!». Вы правы, но по большей части они не тренировались, а игрались!

Теннисисты начинают рано заниматься большим теннисом, доказано: дети без особых усилий со стороны тренера поддаются лепке. Они могут год изучать удар справа, второй год – удар слева, подачу начать тренировать нормально лишь к 10 годам. Посмотрите, как проходит тренировка детей 5—6 летнего возраста – это только игровой теннис, минимум техники ударов и всё на укороченном корте, мягкими, чаще поролоновыми мячами. Лишь только к 9—10 годам, если им не надоест и у родителей хватит денег, ребята (мальчики и девочки), переходят к спортивной подготовке.

Предположим, Вам 30 лет, вы решили заняться тренировками, но думаете, что не сможете хорошо научиться играть, ошибаетесь! У вас внутренне, присутствует желание научиться или вы просто хотите побегать? В другой моей книге «Большой теннис за полгода – к турниру готов!» я намекаю читателю, что он должен в голове держать 2 позитивные мысли:

1. Я буду играть хорошо!

2. Я стану тренером, минимум – отличным спаррингом!

Хорошо, что думаете?

# Опасность самостоятельного обучения

Учиться играть в большой теннис самостоятельно чревато. В этом виде спорта важна техника выполнения ударов. Я не говорю, что это основной постулат и остальное не имеет значения, но для того, чтобы мяч всё время попадал в поле, необходимо его правильно обрабатывать. Если не будет человека, который объяснит все основы, можно никогда не научиться правильно играть, расти, выступать на турнирах и завоёвывать призовые места.

Сегодня в Интернете выложено много видеороликов на иностранных и русском языках, посмотрев которые вы можете освоить азы большого тенниса, например, узнать о том, какие бывают теннисные ракетки, как их держать и т. п. Даже некоторые инструкторы выкладывают на Ютуб целые фильмы, показывающие весь процесс обучения новичков.

Вы, конечно, можете смотреть видео и применять рекомендации на практике, но техника большого тенниса непрерывно связана с биомеханикой. Во время своих ударов теннисисты совершают совершенно незаметные движения и, ес-

ли их до конца не понять, никогда не будут получаться точные и мощные удары, поэтому необходимо, чтобы рядом с вами стоял тренер, который будет подсказывать и останавливать в моменты неправильного выполнения ударов.

## «Пападос»

Тренера хорошего нужно искать, они не везде есть. Необходимо знать: не все тренеры практикуют обучение игроков любителей, но большинство из них занято воспитанием молодежи и сейчас я вам расскажу почему.

Когда ты работаешь с теннисистом-любителем – это ненадёжно, человек ходит на тренировки, научится играть и уйдёт. Ещё хуже может быть, если ему занятия не понравятся, поэтому все тренеры стараются, чтобы у них была стабильность, её дают групповые занятия с детьми. Дети всегда будут ходить на тренировки даже, если они сами этого не желают их таскают родители и, соответственно, оплачивают занятия.

Ребенок может начать заниматься теннисом с самого детства и продолжать тренировки до тех пор, пока не войдёт в конфликт с родителями (если они заставляют тренироваться) или просто завершит занятия по каким-то иным причинам. Факт: в среднем 10 лет он будет ходить к одному и тому же тренеру, тем самым давая ему настоящую стабильность зарплаты, этого и желает тренер (или клуб, в котором он работает), в свою очередь, формируя несколько групп, разделяя детей по возрасту.

Поверьте, детскому тренеру совершенно не интересно возиться с любителем. Он часто при обращении к нему с просьбой обучить играть, не соглашается, но предлагает своего подопечного, подросткового возраста в качестве неплохой кандидатуры. Это обычная практика, называемая мною «пападос». Конечно, всё зависит оттого, чего желает человек, если его устраивает просто побегать, пожалуйста, можно ограничиться и спаррингом с подростком. Но такой шаг, ни к чему не приведёт, уровень будет невысокий.

# 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.