

Владимир Иванов

# *Руководство по физической подготовке теннисистов*

Силу прибавляет только применение  
силы!



12+

# **Владимир Иванович Иванов**

# **Руководство по физической**

# **подготовке теннисистов**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=67723022](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67723022)*

*SelfPub; 2022*

## **Аннотация**

Знание закономерностей того, как приобретается сила, скорость, поворотливость и выносливость будут полезными для читателей. Многие хотят узнать, почему регулярные тренировки на корте очень медленно прибавляют силу и скорость выполнения технических элементов. В книге описана роль вестибулярного аппарата и как преодолеть его сопротивление обучению. Этот феномен не был ранее известен ни тренерам, ни физиологам. Владимир Иванов, 2019

# **Владимир Иванов**

## **Руководство по физической подготовке теннисистов**

**Некоторые аксиомы, которые лучше знать и понимать их значение в подготовке теннисистов.**

Сила мышечной группы (групп) возникает только при регулярном, многократном повторении нагрузочных упражнений этих мышечных групп, для выполнения которых требуется усилие. Силу нельзя накопить на будущее. При прекращении приложения усилий (регулярных) сила мышц существенно снижается.

Без силы в мышцах нет скорости в движениях. Но скорость движения не является производной силы. Скоростные движения нарабатываются только многократными повторениями скоростных движений. Скоростные движения не генерируют силу мышц и остаются неизменными при регулярном, систематическом тренинге или утрачиваются при прекращении тренинга.

Именно поэтому мы не видим (и их действительно нет) успехов, у тех теннисистов (включая детей, начинающих обучаться игре с 5 – 6 лет) проводящих хоть и много вре-

мени на кортах, но не занимающихся специальной физической подготовкой. И, наконец, если ребенок заканчивает тренировку и не чувствует усталости, то он не учился играть в теннис, а занимался физкультурой! Важно также знать, что дети, с которыми проводят занятия по специальной физической подготовке специалисты, обучаются технике и игре значительно быстрее физкультурников. Возникнут вопросы, что такое специальная физическая подготовка и как ее проводить? Пишите в личку или звоните +79266041818 Одно совершенно ясно и отчетливо – если с ребенком с 6 до 9 лет не занимаются специальной физической подготовкой, то обучение игре в теннис затратная и пустая затея.

Множество недоразумений возникает из за не знания основных законов физического развития человеческого организма и, в частности, теннисистов. Именно поэтому годы технических тренировок без сопровождения общими и специальными физическими нагрузками вне корта не приносят спортсмену ни новых сил, ни славы побед. Легче всего обратить внимание на эту закономерность отслеживая результативность игры выдающихся теннисистов с филигранной техникой, но в «запредельном» возрасте. Иными словами только технические тренировки и игра на счет не прибавляют к результативности на соревнованиях ровным счетом ничего. И дело в том, что нагрузки на мышечный аппарат во время игры хотя и могут быть очень высокими, но они не мо-

гут быть достаточно регулярными и повторяемыми в данной единице времени, чтобы стимулировать прирост сил. Именно поэтому очень часто мы видим как игроки, обыгрывая более сильного соперника в первом или втором круге вылетают в следующем как пробка из бутылки шампанского «падая» от изнеможения после каждого затянувшегося розыгрыша. Увы, если тренер, работающий с вашим ребенком не требует, чтобы ребенок посещал занятия по общей и специальной физической подготовке, то он либо не обратил на этот феномен внимания, либо не работает на результат.

Владимир Иванов.

**Сила, скорость, выносливость в большом теннисе.** Нужна ли физподготовка начинающим теннисистам?

Этот вопрос требует ответа и, возможно, разъяснений, поскольку родители начинающих теннисистов в большинстве своем прекрасно понимают, что этот вид спорта очень трудозатратен. Однако, многие из понимающих полагают, что время, проведенное на корте с тренером в групповой ли, индивидуальной тренировке, достаточно для развития необходимых физических возможностей для успехов на соревнованиях. И как грустно видеть обиженные лица родителей, дети которых не выигрывают и, несмотря на старания тренеров, не будут выигрывать очень долго.

Не посвященным в детали мастерства теннисиста может показаться, что их ребенок играет не хуже, чем его соперни-

ки, которым он постоянно проигрывает и им приходится делать малооправданные умозаключения. Ребенку постоянно не везет или... он недостаточно талантлив. И этот губительный, но передаваемый из уст в уста совершенно ложный постулат, навеянный нерадивыми тренерами о необходимости особого таланта, рушит все надежды.

Ниже большинству читателей станет понятным, почему единственно верным показателем так называемой талантливости теннисиста является его выносливость. В этой статье я не буду касаться таких необходимых для успешной игры качеств спортсмена как воля, решительность, настойчивость и других, часто выявляемых признаков талантливости, поскольку если ребенок не наделен силой, позволяющей производить скорость и делать это довольно продолжительно, то свою талантливость он реализует в других дисциплинах, но не в большом теннисе.

Сила. Полагаю, что предмет обсуждения не будет однозначно понятным, если не дать четкие определения понятиям, вынесенным в заголовок. И так, что есть сила? Иными словами, как сформировать суждение о том насколько силен или слаб ваш ребенок? Нужно предложить ребенку сделать несколько физических упражнений, не требующих особых технических навыков. Например, прыгнуть с места в длину, вверх. Пробежать на перегонки 30 метров. Подтянуться

на перекладине. Отжаться от пола. Сила – это способность перемещать свое тело или тяжести, равные или превышающие вес тела. Для того, чтобы представить себе почему человеку, ребенку, играющему в теннис нужна сила ног втроекратно превышающая силу ног бегуна спринтера достаточно увидеть, что теннисисту постоянно приходится менять направления движения. При этом, наиболее часто смена имеет обратную, противоположную направленность. Увы, для смены направления движения тела его нужно сначала остановить, то есть приложить усилие для погашения инерции. Как ни печально, но на скоростях передвижения тела по корту сила инерции, складывающаяся из массы тела, помноженного на квадрат скорости его движения в 2 – 3 раза превышает гравитационную силу. Т.е. для того, чтобы теннисисту, перебегающему из одного угла корта в другой моментально остановить движение тела и начать движение в противоположном направлении необходима сила в 3 – 4 раза превышающая силу, необходимую для перебежки. Именно поэтому в теннисе есть такое понятие как последний возможный удар – это удар, производимый при скорости передвижения тела исключаящей возможность резкой, быстрой остановки и смены направления на противоположное. У начинающих игроков, во время игры таких ударов несметное количество.

Закономерные особенности прироста силы. Сила прибавляется постоянно учащающимися и только увеличивающи-

мися нагрузками! Даже сравнительно высокие нагрузки, переносимые в течение длительного времени, если их не увеличивать, прироста силы не дают! Примером этому служат тысячи чайников, играющих в теннис по 2—3 часа, 1—2 раза в неделю на одних и тех же нагрузках в течение 30 – 40 лет одинаково не очень хорошо. Именно поэтому мы не видим особого роста мастерства у теннисистов, чешущих и пуляющих довольно быстро мяч максимум 2, 3, 4 раза к ряду практически из одной и той же точки в течение нескольких часов тренировки. Делая при этом минимально возможное количество шагов и миллиметровую разножку, но производящими оглушительные, я бы сказал, впечатляющие хлопки. Куда девается сила их ударов во время матча? В гудок естественно. Во время тренировки эти спортсмены используют давление прилетающего мяча, ударяющегося в мощную пружину (струны ракетки). А что мы видим в реальной игре? Игрок, умудряющийся принять первую подачу, поданную на скорости 190 и более км/ час приемом со скоростью на 30 – 40% меньшей, чем скорость подачи, сразу выигрывает очко практически вне зависимости от того, куда он направляет мяч (в угол или в ноги). Почему? Выносливости у соперника недостаточно, чтобы после мощной подачи, быстро принять исходное положение, да еще и прыгнуть на 2 – 3 метра. Но такое происходит довольно редко и у очень малого количества игроков. Их имена вы все знаете. Прием же второй подачи, со скоростью 160 – 175 км/час или ниже, как пра-

вило отправляет мяч на скорости 90 – 110 км/час. И здесь не до хлопков, и не потому, что пружина ослабла, а потому, что бегать и прыгать нужно, а главное – силы для производства удара со скоростью 130 и более км/час по «висящему» мячу, как не было, так и просто нет. Раньше я недоумевал. И куда только она девается у таких теннисистов, когда им приходится бить по высокому мячу, прилетающему сравнительно медленно. Без слез не взглянешь. Скорость. Сразу отметим – нет силы, скорости быть не может. Однако есть вид спорта, тяжелая атлетика, чемпионы в котором признаются самыми сильными людьми на планете. Тем не менее, предложите тяжелоатлету посоревноваться с бегуном или метателем копья и вы не ошибетесь, если решите, что тяжелоатлет, при прочих равных условиях, проиграет. Так, что же такое скорость? Скорость – это способность быстро перемещать свое тело, голову, руки или предметы, удерживаемые руками, на возможно большее расстояние в единицу времени.

Выносливость. Здесь нужно отметить, что выносливость, т.е. способность производить предельно быстрые движения в течение длительного времени, всегда конкурирует со скоростью. Именно поэтому мы не наблюдаем переквалификацию бегунов из спринтеров в стайеры и наоборот. В теннисе, отсутствие способности быстро передвигаться и делать другие быстрые движения в течение продолжительного времени всегда обрекают спортсмена на поражение. В итоге становит-

ся понятным, что без силы, производящей скорость о выносливости не может быть и речи. По сути, мерилом успешности теннисиста является его выносливость, т.е. способность, при необходимости, сохранять или даже повышать скорость передвижений к концу гейма, сета и матча.

Выносливость в заголовке поставлена на третье, последнее место, хотя выше написанное утверждает, что именно она имеет главенствующее, первостепенное значение в повышении боеспособности теннисиста. И это не случайно. Тренер и не мечтает о плодотворной работе над выносливостью в первые два, а то и три года регулярных занятий по три, четыре раза в неделю в течение часа. Почему в течение часа? Да только потому, что быстрая, определенная природой человека, истощаемость силы и скорости не позволяют ему удерживать ученика в режиме, необходимом для выработки выносливости, т.е. в течение гораздо большего времени и при повышающихся нагрузках. О работе над выносливостью тренер вынужден мечтать, а задумывается, только тогда, когда ученик достигает способности быстро передвигаться в течение довольно больших промежутков времени на протяжении 2 х – 3 х, а иногда и более часов. А когда возникает такая возможность задаст вопрос читатель. Я тоже задавал этот вопрос действующим, сильным и продуктивным тренерам. И они отвечали – на это необходимо 10 – 12 лет. Иными словами, хотя выносливость и главное обес-

печение теннисиста, но развивать ее возможно только после того, как наработана сила и скорость. Вы можете сгибать и разгибать указательный палец хоть сутками напролет, но удержать на нем 10 и более килограмм без специальной тренировки не сможете. Кстати, для удержания ручки ракетки в неподвижном относительно ладони положении во время удара необходима сила большого, указательного и среднего пальца, способная противостоять 25 и более килограммам. Можно ли начинать работать над выносливостью теннисиста раньше, т.е. в начале его карьеры?

Специалисты школы тенниса Одинцовского муниципального округа отвечают на этот вопрос положительно. Их опыт показывает, – к упражнениям быстро повышающим выносливость, т.е. к длительно длящимся, требующим высоких трудозатрат можно без вреда для здоровья приступать спустя два-три года после предметного знакомства с теннисом на теннисном корте и овладении довольно большим перечнем физических упражнений вне корта, т.е. на занятиях по физподготовке.

# 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.