

Александр Светайло

**Большой теннис.
Игра без ошибок**



ЛитРес: Самиздат
Москва

УДК 61
ББК 51.204.0
С24

Света́йло А. А.

Большой теннис. Игра без ошибок / А. А. Светайло —
Москва: ЛитРес: Самиздат, 2020. — 105 с.

ISBN 978-5-532-07147-6

Основное внимание в этой книге уделяется приёмам и техническим действиям теннисистов, которые могут повлечь за собой невынужденные ошибки в игре и, зачастую, даже повреждения их опорно-двигательного аппарата. В качестве альтернативы рассматриваются физиологически обоснованные варианты приёмов и технических действий, которые используются при подготовке теннисистов по методике ТЭТА. Рисунки в книге взяты из личного архива автора.

ISBN 978-5-532-07147-6

© Светайло А. А., текст, 2020
© Omiko Trading LTD., оформление, 2020

От автора

В названии книги говорить об игре без ошибок, при этом подразумевается, что подготовка теннисистов должна исключить те технические действия, в которых они закладываются ещё до начала игры на корте. «Благодаря» подготовке теннисистов по стереотипам теннисной теории (методики), которые противоречат естественным (природным) возможностям опорно-двигательного аппарата человека и законам биомеханики, так называемые, невынужденные ошибки непременно появляются в процессе игры.

Откуда они взялись эти стереотипы? Вероятно, кому-то с помощью техники, которая не соответствовала законам биомеханики, удавалось достигать успеха. Её начинали массово копировать и придавали такой ударной технике значимости больше, чем она того заслуживала. Постепенно, со временем, подобные технические приёмы превратились в мифы о достижении успеха.

В традиционной (общепринятой, общепризнанной и массово утвердившейся) методике подготовки теннисистов считается, что этим мифам, вроде как, обязательно надо следовать, чтобы хорошо играть в теннис. Однако, «благодаря» тем стереотипам, которые противоречат законам биомеханики, немало талантливых детей на корте действуют однообразно подобно роботам. Всё бы ничего, да вот только платить за следование этим стереотипам-мифам приходится частыми травмами, собственным здоровьем и, конечно, собственным настроением (психическим состоянием).

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

Поскольку стереотипы-мифы очень живучи и считаются неприкасаемыми, то при неудаче их применения теннисисты пеняют на недостаточное трудолюбие, на квалификацию тренера (это-то

верно), на невнимательность, на неподходящее для игры состояние. В общем, они винят всё что угодно, только не сами принципы подготовки. Получается, что те стереотипы-мифы, в которых заложена ошибочная суть подготовки, вроде бы и не причём.

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

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

Одна из главнейших идей этой книги заключается в том, что ни одно действие или технический приём, на тренировке или в процессе игры, не могут считаться целесообразными, если они влекут за собой болезненные ощущения и тем более какие-либо повреждения опорно-двигательного аппарата спортсменов.

Примечание. В качестве эпиграфа к каждой из глав и, при необходимости, в тексте приведены цитаты из книги Светайло А. А. Основы биомеханики. Том 1. Кинематика. В конце цитаты указана страница, на которой этот фрагмент текста был изложен в указанной книге.

Глава 1. Хват ракетки. Как правильно?

Законы проявляют себя вне зависимости от того, знаешь о них или нет. Знания же законов и условий, в которых они проявляются, позволяют экономить жизненные силы. (Стр. 31).

Для того чтобы привносить в какую-либо теорию что-то новое, вероятно, первоначально хорошо бы изучить то, что в ней есть в настоящее время. Так что же есть в традиционной (общепринятой, общепризнанной) теории тенниса на текущий момент? Начнём

знакомство с ней, в общем-то, с самого главного, с хвата ракетки. Потому что, как бы спортсмен прекрасно ни перемещался по корту, как бы энергично и уверенно ракетка ни встречала мяч, без правильной передачи усилия через эту самую ракетку на мяч задуманное вряд ли получится. И в этом случае спортсмену не поможет даже самое чудесное чувство мяча. А, скорее всего, оно даже и не проявится, вот это самое чудесное чувство мяча. Вполне очевидно, что правильность взаимодействия ракетки с мячом напрямую зависит от того как теннисист держит ракетку.

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

Итак, решено, начинаем знакомство с традиционной теорией тенниса с того, как спортсмен держит ракетку, или, как принято говорить, с хвата (хватки) ракетки теннисистами. В настоящее время теннисная теория рекомендует несколько различных хватов ракеток. Например, в статье, «Контроль над положением ракетки», опубликованной в Интернете от 13 мая, 2013 г., в «Основах техники тенниса» приведены названия этих хваток и варианты их использования при игре на корте. Схемы этих хватов представлены на рис. 1.

Рекомендуемые хватки ракетки



а) континентальная



б) восточная



г) полузападная



д) западная

Рис. 1. Хватки ракетки

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

падной хватке. Да и восточная хватка названа как гибкая восточная хватка.

Кто у кого слизал – не известно. Да это и не важно, главное, что ни один из этих хватов ракетки не учитывает в полной мере устройство кисти и тем самым отдаляет действия теннисистов от естества. Так что нет смысла забивать себе голову их названиями, потому как суть действий спортсмена, при всех этих хватках ракетки, а именно работа кисти и предплечья принципиально не меняется. Более того, все эти хватки выключают некоторые функции кисти. А это означает, что кисть при взаимодействии с мячом работает неполноценно.

С точки зрения анатомии человека и биомеханики все эти различные, рекомендованные теннисной теорией, хватки ракетки объединяет одно – они физиологически мало обоснованы. Нельзя обойти и тот факт, что если держать ракетку любым из рекомендованных в теннисной теории способов, то при взаимодействии ракетки с мячом локтевой сустав нагружается «на излом». Это происходит по очень простой причине, так как усилие в локтевом суставе при отбивании мяча направлено поперёк двигательных возможностей предплечья относительно плеча.

Прежде чем перейти к описанию как правильно держать ракетку рассмотрим устройство предплечья и кисти. Всё предплечье состоит из 2-х костей – локтевой и лучевой (Рис. 2).

И сустава в локте тоже два – локтевой и лучевой. У локтевой и лучевой кости, с точки зрения управления кистью, разные функции. Движение локтевой кости перемещает кисть относительно плечевого сустава (приближает или удаляет). А движение лучевой кости (супинация или пронация) поворачивает ладонку по направлению вверх или вниз, вперёд или назад и т. д., в зависимости от направления локтевой кости.



Рис. 2. Устройство предплечья

Ориентиром для контроля над супинацией или пронацией кисти служит виртуальная линия со стрелочкой, которая называется как ось кулака. Это вектор, мысленно проведенный поперёк ладони с направлением в сторону большого пальца, как показано в рис. 2.

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

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

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

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

Однако природа, которая создала ССЧ (структурную схему человека), ничего не знает про теннисную теорию. Поэтому-то естественные, заложенные природой движения, супинация или пронация предплечья (кисти), постоянно стремятся участвовать в ударе по мячу. Но стереотип-миф против этого. И в результате тьма времени уходит на то, чтобы подавить вот эти естественные движения у теннисистов. Добились, исключили и получили спортсмена с ограниченными физическими возможностями. И всё это с помощью рекомендованных хваток и сопутствующих им ограничений в движениях.

Так как же правильно держать ракетку? Ответ очень простой: да так, чтобы было удобно играть в теннис. Это удобство подразумевает возможности для естественных движений, наряду с отсутствием лишних напряжений в мышечной и, соответственно, в умственной деятельности. С учётом строения кисти человека и двигательных возможностей предплечья в локте остаётся всего один вариант хвата ракетки. И называется этот вариант – физиологически обоснованный хват ракетки.



Рис. 3. Локтевая кость.

Рассмотрим двигательные возможности локтевой кости в локтевом суставе. Посмотрим на рис. 3 и отметим, что локтевой сустав блоковидный. Это означает что движения локтевой кости возможны только в плоскости, определённой плечевой и локтевой костями. Эти движения, разгибание или сгибание, происходят относительно оси, перпендикулярной плоскости, в которой расположены плечо и предплечье. На рис. 3 эта ось вращения изображена как линия со стрелками возле неё, которые показывают направления вращения.

Языком биомеханики, движение локтевой кости плоское, а движение лучевой кости объёмное. Объёмное движение какого-либо рычага характеризуется тем, что этот рычаг может вращаться не только относительно оси, но относительно точки. Именно такие движения доступны для лучевой кости, так как природа сконструировала лучевой сустав шаровидной формы. Благодаря такому устройству лучевая кость может вращаться относительно локтевой кости. И она может выполнять движения, которые и называются как супинация или пронация предплечья, что приводит к супинации или пронации кисти.

Похоже, на данный момент накопилось достаточно информации, чтобы определиться с правильным (физиологически обоснованным) хватом ракетки. С хватом, который даёт свободу движений и никоим образом не вычитает движения руки, которые заложены в неё природой. Более того, этот естественный хват ракетки позволяет свободно взаимодействовать ракетке с мячом. Также появляется возможность осваивать множество технических приёмов, которые при других хватах просто недоступны. Очень существенно, что при