



## Підручник: Теніс

Автор: Зігфрід Краус

Структура:

### I. Вступ

- A. Важливість і популярність тенісу
- B. Мета підручника

### II. Основи тенісу

- A. Історія та розвиток тенісу
- B. Правила та ігровий процес
  - 1. Ігрове поле та обладнання
  - 2. Система нарахування балів та метод підрахунку балів
  - 3. Прийоми подачі та відкату
  - 4. Подвійна гра і тактика
  - 5. Правила профілактики травматизму та техніки безпеки

### III. Техніка і види впливу

- A. Воргандтехнік
  - 1. Позиція хвату і положення ракетки
  - 2. Рух і постава удару
  - 3. Варіанти обведення (плоскі, верхньоспинні, нарізані)
- B. Рюкхандтехнік
  - 1. Бекхенд однією рукою
  - 2. Амбідекстровий бекхенд
  - 3. Варіанти штрихів і застосування
- C. Aufschlagtechnik
  - 1. Захоплення і кидок м'яча
  - 2. Хід руху і таймінг
  - 3. Варіанти (плоска подача, подача ногами, подача зрізу)
- D. Залп і чиста техніка
  - 1. Залп переднім і бекхенд-волейболом
  - 2. Напівзалп і стоп-м'яч
  - 3. Мережеві стратегії та позиціонування

### IV. Кондиціонування, тренування та фізична підготовка

- A. Тренування на витривалість
  - 1. Бігові тренування і інтервальні методи
  - 2. Специфічні для гри тренування на витривалість
- B. Силові тренування
  - 1. Вправи для м'язів ніг
  - 2. Вправи для основних м'язів
  - 3. Силові удари та тренування рук



## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

### C. Schnelligkeitstraining

1. Вправи для поліпшення чуйності
2. Швидкісне тренування для старту

### D. Flexibilitätstraining

1. Вправи на розтяжку для найважливіших груп м'язів
2. Тренування спритності для ефективних технік ударів руками

### V. Розумові тренування та стратегії гри

#### A. Концентрація та зосередженість

1. Методи підвищення пильності
2. Відволікання та управління стресом

#### B. Підготовка до матчів та стратегії матчів

1. Аналіз суперника і його стилю гри
2. Тактичні рішення під час гри

#### C. Психічна сила та впевненість у собі

1. Методи візуалізації та позитивного мислення
2. Боротьба з тиском і поразкою

### VI. Змагання та турніри

#### A. Підготовка до змагань

1. Планування та періодизація навчання
2. Харчування та регенерація

#### B. Організація та процедура турніру

1. Реєстрація та розклад
2. Wettkammod

### Ми і правила

#### C. Стратегії змагань та управління матчами

1. Тактичні рішення під час турніру
2. Управління фізичним та психічним стресом

### VII. Передові методи та спеціальні страйки

- A. Похвала і стоп-бал
- B. Розбийте і ведіть залп
- K. Твінер і хитрощі
- D. Варіанти нарізки та топспіну

### VIII. Тенісне спорядження та догляд

- A. Вибір правильної тенісної ракетки
- B. Тенісне взуття та одяг
- C. Захоплення стрічок і вибір струн
- D. Технічне обслуговування обладнання

### IX. Історія та особистості в тенісі

- A. Віхи в історії тенісу
- B. Відомі тенісисти



## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

C. Основні тенісні турніри та їх історія

X. Висновок

A. Короткий зміст основних моментів

B. Погляд у майбутнє тенісу

Примітка: Це базовий план, який може включати додаткові підпункти та більш детальний зміст, залежно від вимог та цілей підручника з тенісу.



## Підручник: Теніс

### I. Вступ

#### A. Важливість і популярність тенісу

##### 1. Історія тенісу:

###### a. Витоки тенісу

Витоки тенісу сягають далекого шляху і можуть бути простежені до Стародавньої Греції та Єгипту. Існують також теорії, що в подібні ігри вже грали в різних культурах по всьому світу.

Одним з найбільш ранніх попередників тенісу була давньогрецька гра «Сфаїра», в якій м'яч перебивався через сітку руками або ракетками. У подібні ігри також грали в Стародавньому Римі, Персії та Китаї.

В середні віки у Франції розвивалися різні ігри з м'ячем, які можна вважати прямими попередниками через близькість до сьогоденного тенісу. Однією з таких ігор була «Jeu de Paume», в якій м'яч перебивався через сітку рукою або дерев'яною ракеткою. У 16 столітті гра стала популярною у Франції, а також знайшла відгук в інших європейських країнах.

З часом ракетки еволюціонували, від дерев'яних ракеток до ракеток з каркасами з металу або інших матеріалів. Правила та корт для тенісу також були вдосконалені та стандартизовані.

Сучасний теніс, яким ми його знаємо сьогодні, сформувався в Англії в 19 столітті. У 1873 році був заснований All England Croquet and Lawn Tennis Club (нині відомий як Вімблдон), де був проведений перший тенісний турнір. У наступні роки було запущено більше тенісних турнірів, і цей вид спорту набув популярності у всьому світі.

Протягом 20-го століття теніс переживав величезний бум. Були засновані професійні турніри, використані нові технології, такі як кращі ракетки і м'ячі, і в змагання вступило багато талановитих гравців. Сьогодні теніс є одним з найпопулярніших видів спорту в світі і в нього грають мільйони людей на всіх континентах.

Тому витоки тенісу різноманітні і сягають далекого шляху. Від стародавніх ігор з м'ячем до середньовічних попередників сучасного розвитку в Англії, теніс безперервно розвивався протягом всієї історії і набув великого світового значення.

###### b. Розробка та розповсюдження гри



## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

Розвиток і поширення тенісу можна розділити на різні фази, які зробили спорт тим, чим він є сьогодні:

1. Походження та ранній розвиток: Тенісний спорт сягає своїм корінням різних ігор з м'ячем Стародавньої Греції, Риму та інших культур. В середні віки у Франції розвивалися такі ігри, як «Jeu de Paume», який вважається прямим попередником сучасного тенісу.

2. Заснування в Англії: У 19 столітті в Англії сформувався сучасний теніс. All England Croquet and Lawn Tennis Club, нині відомий як Wimbledon, був заснований в 1873 році і приймав перший тенісний турнір. Гра проводилася вищим класом на трав'яних кортах і швидко завоювала популярність.

3. Інтернаціоналізація: теніс швидко поширився за межі Англії. В кінці 19-го і початку 20-го століть тенісні турніри були засновані в інших країнах, таких як США, Франція та Австралія. З'явилася міжнародна змагальна сцена, і теніс став глобальним явищем.

4. Професіоналізація та турніри Великого шолома: У 1960-х роках теніс почав професіоналізуватися. Були створені більш професійні турніри, і гравці отримали можливість фінансово забезпечити свою кар'єру. Турніри Великого шолома - Відкритий чемпіонат Австралії, Відкритий чемпіонат Франції, Вімблдон і Відкритий чемпіонат США - стали найпрестижнішими подіями в тенісі.

5. Технологічні досягнення: З часом технологічні досягнення вплинули на тенісний спорт. Впровадження високопродуктивних ракеток, вдосконалених м'ячів, пластикових кортів і сучасних методів тренувань призвело до еволюції гри. Гравці розробили нові техніки ватину і тактичні підходи, щоб задовольнити вимоги сучасного тенісу.

6. Популярність і популярний вид спорту: Теніс зараз є одним з найпопулярніших видів спорту у всьому світі. У неї грають мільйони людей різного віку та рівня гри. Тенісні клуби, тенісні школи та громадські корти надають людям можливість вчитися, тренуватися та займатися спортом.

Розвиток і поширення тенісу сприяло тому, що спорт став важливою частиною світової спортивної культури. Професійні гравці стали іконами спорту, а тенісні турніри приваблюють глядачів з усього світу. Оскільки гра стала більш поширеною, різні стилі гри та тактичні підходи також еволюціонували, додаючи різноманітності спорту. Тенісний спорт залишається динамічним і, як очікується, продовжить відчувати нові розробки та інновації.

### **с. Запровадження офіційних правил і турнірів**



## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

Введення офіційних правил і турнірів стало важливим кроком у розвитку тенісу. Ось деякі віхи з точки зору встановлення правил та турнірів:

1. Заснування Всеанглійського тенісного клубу крокету та газону: У 1877 році Всеанглійський тенісний клуб з крокету та газону ввів перші офіційні правила гри в теніс. Ці правила визначали, в тому числі, розмір ігрового поля, висоту сітки і систему нарахування очок. Клубний турнір, нині відомий як Вімблдон, вперше був проведений в тому ж році.

2. Створення Міжнародної федерації тенісу (ITF): Міжнародна федерація тенісу (ITF) була заснована в 1913 році. ITF є офіційною організацією, яка регулює теніс у всьому світі і організовує різні змагання, включаючи Кубок Девіса і Кубок Федерації.

3. Введення турнірів Великого шолома: турніри Великого шолома, що складаються з Відкритого чемпіонату Австралії, Відкритого чемпіонату Франції, Вімблдону та Відкритого чемпіонату США, були створені з часом. Кожен з цих турнірів має свої традиції, правила та історію. Турніри Великого шолома вважаються найпрестижнішими подіями в тенісі і збирають кращих гравців з усього світу.

4. Професіоналізація тенісу: У 1960-х роках теніс почав професіоналізуватися. Гравці тепер мали можливість займатися своїм видом спорту на професійному рівні та брати участь у різних турнірах. Введення світового тенісного рейтингу дозволило об'єктивно оцінити виступи гравців.

5. Введення тенісних турнірів в рамках туру ATP і WTA: ATP (Асоціація тенісистів-професіоналів) заснована в 1972 році і організовує чоловічий тур. WTA (Жіноча тенісна асоціація) була заснована в 1973 році і відповідає за організацію жіночого туру. Ці організації надають структурований календар турнірів, який дає професійним гравцям можливість грати за очки світового рейтингу та призові.

Введення офіційних правил і турнірів підняло теніс на професійний рівень і принесло йому міжнародне визнання. Правила та турніри містять чіткі вказівки щодо ходу гри та дозволяють послідовно оцінювати гру гравця. Це допомогло зробити теніс всесвітньо визнаним і популярним видом спорту.

## **2. Важливість тенісу:**

### **а. Спортивні аспекти:**

#### **- Поліпшення фізичної форми та фізичного здоров'я**

Практика тенісу має численні переваги для фітнесу та фізичного здоров'я. Ось деякі з них:



## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

1. Серцево-судинні тренування: Теніс - це вид спорту, який вимагає постійної фізичної активності. Біг, стрибки і удари кулаками під час тенісного матчу збільшують частоту серцевих скорочень і покращують витривалість. Це інтенсивне серцево-судинне тренування зміцнює серцево-судинну систему і покращує насичення організму киснем.
2. Поліпшення м'язів: Гра в теніс передбачає використання різних груп м'язів, включаючи м'язи ніг, м'язи тулуба, м'язи рук і плечових м'язів. Завдяки регулярній практиці тенісу ці м'язи зміцнюються і розвиваються, що призводить до поліпшення м'язової сили, стабільності та координації.
3. Збільшення спритності: Теніс вимагає хорошої спритності для виконання швидких змін напрямку, розгинань та рухів згинання. Повторне виконання цих рухів в тенісі призводить до поліпшення рухливості і гнучкості м'язів і суглобів.
4. Контроль ваги: Теніс - це спортивна діяльність, яка спалює калорії та допомагає підтримувати або втрачати здорову масу тіла. Завдяки інтенсивним тренуванням і фізичній активності тенісу, зайві калорії можна спалити і прискорити метаболізм.
5. Поліпшити координацію і рівновагу: Теніс вимагає хорошої координації рук і очей, роботи ніг і рівноваги. Постійно кидаючи виклик цим навичкам під час гри, координація та рівновага в цілому покращуються.
6. Зняття стресу: Гра в теніс також може допомогти зменшити стрес і поліпшити загальне самопочуття. Зосередження уваги на грі, фізичній активності та спілкуванні може сприяти розслабленню та позитивно впливати на психічне здоров'я.

Однак важливо переконатися, що у вас є адекватна розминка перед матчем під час гри в теніс, щоб уникнути травм. Крім того, інтенсивність гри повинна коригуватися в залежності від індивідуального рівня тренуваності і стану здоров'я.

Теніс пропонує цілісну фізичну активність, яка приносить задоволення і пропонує численні переваги для здоров'я. Регулярна участь в тенісі дозволяє поліпшити фізичну форму, фізичне здоров'я і самопочуття.

**- Розвиток координаційних навичок**



## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

Практика тенісу сприяє розвитку різних координаційних навичок, які мають велике значення для ефективної техніки гри та продуктивності. Ось деякі координаційні навички, які можна покращити, граючи в теніс:

1. Координація рук і очей: Теніс вимагає точної координації між очима та руками, щоб правильно відбивати м'яч. Повторне виконання ударних рухів, таких як удар передньою рукою і назад, покращує координацію рук і очей. Гравці вчаться розпізнавати м'яч на ранній стадії, оцінювати його траєкторію і відповідно розташовувати ракетку.

2. Робота ніг та координація рухів: Правильна робота ніг та рух на тенісному корті мають вирішальне значення для швидкої реакції, правильної позиції та досягнення м'яча найкращим чином. Гра в теніс вимагає швидкої зміни напрямку, зупинок і стартів, а також збереження рівноваги. Завдяки тренуванню і практиці роботи ногами поліпшується координація рухів і здатність ефективно пересуватися по корту.

3. Час і почуття ритму: У грі в теніс велике значення має час для удару по м'ячу в потрібний момент. Гравці розвивають гарне почуття ритму, щоб в потрібний момент відбити м'яч і оптимально реалізувати техніку удару. Це вимагає тісного зв'язку між рухами тіла і рухом удару.

4. Координація дрібної моторики: Тенісні удари вимагають точних і дрібних рухів рук і пальців, щоб відбити м'яч бажаною технікою удару. Регулярне виконання технік ударів, таких як форхенд, бекхенд і подача, покращує координацію дрібної моторики рук і пальців.

5. Передбачення і чуйність: У грі в теніс велике значення має здатність виявляти і реагувати на м'яч на ранній стадії. Гравці розвивають здатність передбачати, використовуючи траєкторію польоту м'яча, техніку удару суперника та інші сигнали, щоб передбачити, куди буде зіграний м'яч. Для цього потрібне вміння швидко реагувати і вміння швидко адаптуватися до мінливих ігрових ситуацій.

Регулярно граючи в теніс, ці навички координації постійно тренуються та вдосконалюються. Це не тільки сприяє виробленню ефективної техніки гри, але і може бути перенесено на інші види спорту і повсякденні рухи. Тому розвиток координаційних навичок за допомогою тенісу має велику користь для фізичного розвитку та рухових навичок.

### **- Розвиток витривалості, сили і швидкості**

Заняття тенісом сприяють розвитку витривалості, сили і швидкості. Ось вплив гри в теніс на ці аспекти, пов'язані з фітнесом:





## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

1. Витривалість: Теніс - інтенсивний вид спорту, який вимагає хорошої аеробної витривалості. Під час тенісного матчу гравці безперервно рухаються по майданчику, виконуючи спринти, зміну напрямку і тривалі ралі. Регулярна гра покращує витривалість серцево-судинної системи, так що більш тривалі періоди гри можна регулювати без зниження продуктивності.
2. Сила: Теніс вимагає поєднання м'язової сили та вибухової сили. Ударні рухи в тенісі, такі як удар передньою і задньою рукою, вимагають сильних основних м'язів, м'язів ніг і м'язів рук. Багаторазове виконання цих ударів і інтенсивні ігрові тренування сприяють розвитку сили і зміцненню м'язів по всьому тілу.
3. Швидкість: Теніс вимагає швидкої зміни напрямку, здатності до спринту та чуйності. Гравці повинні вміти швидко реагувати на м'яч, ефективно рухатися по полю і переходити з однієї позиції на іншу за короткий час. Регулярна гра в теніс і специфічні швидкісні тренування покращують швидкі рухи і швидкість гравців.
4. Координація: Гра в теніс вимагає хорошої координації рук і очей, роботи ніг і загальної координації тіла. Постійне виконання ударних рухів, взаємодія очей і рук, а також правильне розміщення тіла для отримання м'яча покращують навички координації гравців.
5. Чуйність: Теніс - це швидка гра, яка вимагає швидкої реакції на м'яч і на дії суперника. Завдяки тренуванням і практиці тенісу гравці розвивають поліпшену чуйність і можуть швидко приймати рішення.

Завдяки регулярній грі в теніс, цілеспрямованим тренуванням та інтеграції вправ на витривалість, силу та швидкість гравці можуть покращити свої навички, пов'язані з фітнесом. Розвиток витривалості, сили і швидкості важливо не тільки для виступу на тенісному корті, але і може позитивно вплинути на інші види спорту і загальну фізичну форму.

### **- Тренування моторики та зорово-моторної координації**

Заняття тенісом сприяє тренуванню моторики і зорово-моторної координації. Ось деякі ефекти гри в теніс на ці аспекти:

1. Моторика: Теніс вимагає різноманітних рухових навичок, які можна розвивати та вдосконалювати. До них відносяться дрібна моторика рук і пальців для точних ударних рухів, велика моторика для пересування по корту, координація верхньої і нижньої частини тіла для ефективних технік ударів. Регулярно граючи в теніс, ці моторні навички тренуються і вдосконалюються.



## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

2. Координація рук і очей: Теніс - це вид спорту, який вимагає тісного зв'язку між очима та руками. Гравцям необхідно швидко схопити м'яч, оцінити його траєкторію і розташувати ракетку в потрібний час і в потрібному місці, щоб відбити м'яч найкращим чином. Завдяки постійному виконанню ударних рухів і тренуванню зорово-моторної координації, поліпшується здатність грати м'ячем з точністю і контролем.

3. Баланс і контроль тіла: Теніс вимагає хорошого балансу і ефективного контролю тіла, щоб залишатися стабільним на корті і приймати оптимальне положення під час рухів ударами. Гравці вчаться тримати рівновагу, швидко змінювати напрямок і залишатися стабільними в різних ситуаціях. Це сприяє поліпшенню моторики.

4. Чуйність: Теніс вимагає навичок швидкої реакції, щоб вчасно схопити і відреагувати на м'яч. Гравці повинні мати можливість швидко бачити м'яч, оцінювати його траєкторію і реагувати належним чином, будь то ударом або рухом на полі. Регулярні ігри в теніс і цілеспрямовані тренування покращують чуйність і швидкі рухові реакції.

Регулярно займаючись тенісом, рухові навички та зорово-моторна координація тренуються та вдосконалюються. Ці навички не тільки важливі для тенісу, але і позитивно впливають на інші види спорту і повсякденні заняття, які вимагають точної координації рук і очей.

### **в. Соціальні та емоційні аспекти:**

#### **- Формування командного духу та чесної гри**

Теніс дає можливість пропагувати командний дух і чесну гру. Хоча теніс часто сприймається як індивідуальний вид спорту, все ж є можливості для розвитку командного духу і чесної гри. Ось деякі аспекти того, як теніс може сприяти:

1. Парний розряд: У парному розряді гравці мають можливість працювати разом як команда. Спільна мета перемоги в грі вимагає хорошого спілкування, координації та взаємної довіри. Завдяки подвійній грі гравці вчаться взаємодіяти один з одним, підтримувати один одного і використовувати свої індивідуальні навички на благо команди.

2. Командні турніри: У командних турнірах гравці можуть змагатися за свою команду та змагатися разом з іншими командами. Це сприяє командному духу та співпраці, оскільки всі члени команди працюють разом, щоб досягти успіху разом. Гравці можуть підтримувати один одного, мотивувати один одного і вчитися один у одного.

3. Чесна гра та повага: Теніс надає великого значення чесній грі та повазі до суперника. Гравці зобов'язані дотримуватися правил, поважати арбітра і суперника і вести чесну гру. Це сприяє



## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

розвитку спортивного духу, зміцнює командний дух і створює позитивну атмосферу на полі і за його межами.

4. Тренування в групах: Тенісисти часто тренуються в групах, будь то в тенісному клубі або під керівництвом тренера. У цій груповій атмосфері гравці можуть вчитися один у одного, мотивувати і підтримувати один одного. Згуртованість в групі і позитивна взаємодія один з одним зміцнюють командний дух і сприяють чесній грі.

5. Турніри та події: тенісні турніри та події дають можливість зв'язатися з іншими гравцями та обмінятися ідеями. Гравці можуть разом завести нових друзів, обмінятися досвідом і насолодитися своєю пристрастю до тенісу. Це сприяє розвитку командного духу і чесної гри.

Тому теніс пропонує різні можливості для зміцнення командного духу та розвитку чесної гри. Тренуючись разом, граючи в парному розряді, беручи участь в командних турнірах і дотримуючись принципів чесної гри, гравці можуть навчитися працювати разом в команді, проявляти повагу і створювати позитивну атмосферу в тенісі.

### **- Сприяння соціальній взаємодії та комунікації**

Тенісний спорт пропонує можливості для сприяння соціальній взаємодії та спілкуванню. Ось кілька способів, якими теніс може сприяти:

1. Тренування в групах: Теніс часто практикується в групах, будь то в клубі або під керівництвом тренера. Тренуючись у групі, гравці мають можливість зв'язатися з іншими ентузіастами тенісу, обмінятися ідеями та налагодити соціальні зв'язки. Спільне тренування створює позитивну і мотивуючу атмосферу, в якій гравці можуть підтримувати один одного і вчитися один у одного.

2. Парний розряд: У парному розряді гравці мають можливість працювати разом як команда. Спільна мета перемоги в грі вимагає хорошої комунікації та координації. Гравцям необхідно спілкуватися один з одним, щоб домовитися про тактику, домовитися про ходи і підтримати один одного. Завдяки подвійній грі вони вчаться ефективно спілкуватися і підлаштовуватися один до одного.

3. Тенісні турніри та події: Тенісні турніри надають гравцям платформу для змагань та спілкування з іншими ентузіастами тенісу. Гравці мають можливість обмінюватися ідеями до і після ігор, обмінюватися досвідом і заводити нові контакти. Тенісні турніри створюють живу і динамічну атмосферу, в якій заохочується соціальна взаємодія і спілкування.



## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

4. Тенісні клуби та спільноти: Тенісні клуби та спільноти пропонують можливість стати частиною більшої тенісної спільноти. Гравці можуть брати участь в клубах, брати участь в заходах, брати участь в клубних турнірах і обмінюватися ідеями з іншими любителями тенісу. Ці клуби та спільноти забезпечують платформу для обміну спільними інтересами, нових друзів та заохочення соціальних взаємодій.

5. Командний дух та чесна гра: Теніс надає великого значення командному духу та чесній грі. Гравцям рекомендується поважати своїх суперників, дотримуватися правил і грати чесно. Ставлячись один до одного з повагою та підкреслюючи чесну гру, заохочується позитивна соціальна взаємодія.

Таким чином, теніс пропонує численні можливості для соціальної взаємодії та спілкування. Завдяки груповим тренуванням, парному розряду, участі в тенісних турнірах та участі в тенісних клубах та спільнотах гравці можуть налагоджувати нові зв'язки, будувати соціальні зв'язки та зміцнювати свої комунікативні навички.

### **- Підвищення впевненості в собі і самодисципліни**

Теніс може допомогти підвищити впевненість у собі та самодисципліну. Ось кілька способів, якими теніс може сприяти цим аспектам:

1. Особисті досягнення: Впевненість у собі можна зміцнити шляхом вивчення та освоєння тенісних прийомів, досягнення спортивних цілей та перемоги в матчах. Гравці відчувають успіх і відчувають позитивне підтвердження своїх здібностей, що підвищує їх впевненість у собі.

2. Подолання викликів: Теніс - це вимогливий вид спорту, який пов'язаний як з фізичними, так і з психічними проблемами. Долаючи труднощі, такі як вивчення нових технік ударів або подолання ситуацій тиску під час матчу, гравці розвивають сильну самодисципліну. Ви навчитеся мотивувати себе, постійно вдосконалюватися та стикатися з проблемами.

3. Саморефлексія та вдосконалення: У тенісі важливо подумати про себе, щоб визнати слабкі сторони та визначити потенціал для вдосконалення. Гравці вчаться об'єктивно оцінювати власну продуктивність і використовувати це для прийняття цілеспрямованих заходів щодо поліпшення. Це вимагає впевненості в собі і готовності критично поставити собі під сумнів.

4. Психічна сила та концентрація: Теніс вимагає високої концентрації та розумової сили, щоб досягти успіху під тиском та в складних ситуаціях. Завдяки тренуванням та змагальному досвіду в тенісі гравці розвивають здатність зосереджувати свої думки, зосереджуватися на грі та контролювати свої емоції. Ці розумові здібності сприяють зміцненню впевненості в собі і самодисципліни.



## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

5. Безперервність і відданість: Тенісистам необхідно регулярно тренуватися, щоб поліпшити свої навички і залишатися на високому рівні продуктивності. Дисципліна регулярних вправ та занять сприяє самодисципліні та демонструє цінність наполегливості та наполегливості.

Таким чином, теніс пропонує багато можливостей для підвищення впевненості в собі та самодисципліни. Завдяки особистому успіху, подоланню викликів, саморефлексії, розумовій силі, безперервності та відданості, гравці можуть підвищити свою впевненість у собі та розвинути самодисципліну, яка також корисна поза тенісом.

### **- Зниження стресу та дозвілля**

Теніс може позитивно вплинути на зниження стресу і дозвілля. Ось кілька способів, якими теніс може сприяти:

1. Фізична активність: Теніс - це фізично складний вид спорту, який вимагає інтенсивних вправ та фізичних вправ. Гра в теніс може вивільнити ендорфіни, які призводять до поліпшення настрою і зниження стресу. Фізична активність в тенісі допомагає зняти напругу і знизити рівень стресу.

2. Відволікання та зосередженість: Під час гри в теніс основна увага приділяється м'ячу, техніці та стратегії гри. Це може допомогти відвернути розум від стресових думок і побутових проблем. Зосередившись на грі, можна забути про стреси і відпочити від щоденних стресів.

3. Спільнота та соціальна взаємодія: У теніс можна грати в громаді або в клубі, що дає можливість спілкуватися з іншими ентузіастами тенісу. Спільна гра та взаємодія з іншими гравцями створює позитивну та соціальну атмосферу, яка може допомогти розслабитися та зменшити стрес. Крім того, теніс може бути дозвіллям, в якому беруть участь друзі та родина, що призводить до збагачення дозвілля.

4. Досвід природи: Багато тенісних кортів розташовані на відкритому повітрі, що дає можливість насолоджуватися природою та займатися фізичними вправами в природному середовищі. Свіже повітря, зелень дерев і відкрите небо можуть надавати заспокійливу дію і сприяти розслабленню.

5. Час для себе: Теніс також можна розглядати як форму "часу мене". Це дає можливість свідомо приділити час собі і уникнути стресу повсякденного життя. Тайм-аут в тенісі дає можливість очистити голову, порухати тілом і зануритися у власний ритм.



## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

Таким чином, теніс пропонує спосіб зменшити стрес і змістовно провести вільний час. Завдяки фізичній активності, відволіканню, соціальній взаємодії, досвіду природи та часу для себе, теніс може бути ефективним способом зменшити стрес і використовувати вільний час позитивно.

### **c. Bildungsaspekte:**

#### **- Сприяння концентрації та увазі**

Теніс може сприяти концентрації та увазі. Ось кілька способів, як теніс може покращити ці навички:

1. Цілеспрямоване сприйняття: У тенісі важливо уважно стежити за м'ячем і рухами суперника. Гравці повинні навчитися зосереджуватися на моменті та обробляти всю відповідну візуальну інформацію. Це сприяє цілеспрямованому сприйняттю і покращує тривалість уваги.
2. Швидкі реакції: Теніс - це швидко розвивається вид спорту, який вимагає від гравців швидкої реакції на м'яч і дії суперника. Здатність швидко реагувати вимагає високого рівня уваги і вміння обробляти інформацію в короткі терміни. Регулярно граючи в теніс, гравці можуть поліпшити свою чуйність і загострити увагу.
3. Психічна витривалість: Тенісні матчі можуть тривати протягом тривалого періоду часу і вимагати постійних розумових зусиль. Гравці повинні підтримувати свою увагу та концентрацію протягом усієї гри. Це сприяє розвитку розумової витривалості і покращує здатність залишатися зосередженим протягом тривалих періодів часу.
4. Стратегічне мислення: Теніс також вимагає стратегічного мислення, щоб вміло розміщувати м'яч, дивувати суперника і приймати тактичні рішення під час матчу. Гравцям необхідно зосередити свою увагу на стратегії гри і зважити можливі варіанти. Це сприяє здатності мислити цілеспрямовано та аналітично.
5. Емоційна регуляція: У тенісі можуть виникнути емоційні проблеми, такі як розчарування через пропущені кидки або тиск у важливих ситуаціях. Гравці повинні навчитися регулювати свої емоції та підтримувати свою увагу, незважаючи на емоційні впливи. Це допомагає тримати фокус на грі і не піддаватися впливу емоційних коливань.

Таким чином, теніс пропонує різноманітні можливості для сприяння концентрації та увазі. Завдяки цілеспрямованому сприйняттю, швидким реакціям, розумовій витривалості, стратегічному мисленню та емоційній регуляції гравці можуть покращити свою здатність концентруватися та посилити концентрацію уваги. Ці навички можуть бути корисними не тільки в тенісі, але і в інших сферах життя, де потрібна концентрація і увага.



## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

### **- Навчання стратегічному мисленню та прийняттю рішень**

Теніс - відмінний спосіб навчити стратегічному мисленню і прийняттю рішень. Ось деякі аспекти того, як теніс може розвинути ці навички:

1. Стратегія гри: Теніс вимагає розробки ефективної стратегії гри для перемоги над суперником. Гравці повинні навчитися аналізувати сильні і слабкі сторони суперника, щоб адаптувати власну тактику. Для цього потрібне стратегічне мислення і вміння приймати обґрунтовані рішення під час гри.

2. Адаптивність: У грі в теніс ігрова ситуація може швидко змінитися. Гравці повинні вміти адаптуватися до нових обставин і відповідно адаптувати свою стратегію. Для цього потрібне гнучке мислення і вміння швидко приймати рішення, впливати на хід гри.

3. Аналіз ризиків: теніс вимагає вміння оцінювати та зважувати ризики. Гравці повинні вирішити, коли грати агресивно, а коли перестраховатися. Це вимагає стратегічного мислення, щоб знайти баланс між ризиком і винагородою.

4. Рішення під тиском: Теніс може включати ситуації високого тиску, такі як важливі моменти або близькі матчі. Гравці повинні вміти приймати розумні рішення під тиском і дотримуватися своєї стратегії. Це вимагає розумових сил і вміння зберігати ясну голову в складних ситуаціях.

5. Аналітичне мислення: Теніс вимагає вміння аналізувати гру та розпізнавати закономірності. Гравці повинні навчитися спостерігати за ударними прийомами, схемами і тактикою пересування суперника і робити з них висновки. Це сприяє аналітичному мисленню і вмінню використовувати інформацію для прийняття рішень.

Таким чином, теніс пропонує чудову платформу для розвитку стратегічного мислення та прийняття рішень. Завдяки розробці стратегії гри, адаптивності, аналізу ризиків, прийняттю рішень під тиском і аналітичного мислення гравці можуть зміцнити свої навички в цих областях. Ці навички можуть бути корисні не тільки в тенісі, але і в інших сферах життя, де потрібно стратегічне мислення і прийняття рішень.

### **- Тренування посидючості та самомотивації**

Теніс може допомогти тренувати витривалість і самомотивацію. Ось кілька способів, якими теніс може сприяти цим якостям:

1. Фізичний виклик: Теніс - це фізично складний вид спорту, який вимагає витривалості, сили та швидкості. Гравці повинні мати можливість залишатися активними та фізично напружуватися



## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

протягом тривалого періоду часу. Для цього потрібна наполегливість і вміння мотивувати себе, навіть коли стає виснажливо.

2. Розумова сила: Теніс також може представляти психічні проблеми, такі як боротьба з тиском, поразкою або важкими суперниками. Гравці повинні навчитися мобілізувати свої розумові ресурси, щоб самоствердитися і мотивувати себе. Це вимагає наполегливості і здатності розвиватися, незважаючи на негаразди.

3. Постановка цілей і прогрес: У тенісі гравці можуть ставити власні цілі і відстежувати свій прогрес. Це може допомогти зберегти самомотивацію і розвинути витривалість. Гравці можуть ставити невеликі цілі, такі як вдосконалення певної техніки ватину або досягнення кращого рейтингу в таблиці лідерів. Відстежуючи свій прогрес, вони можуть мотивувати себе продовжувати йти і робити все можливе.

4. Змагальний досвід: тенісні турніри дають можливість змагатися і змагатися з іншими гравцями. Це може бути мотивуючим і складним середовищем, де потрібна наполегливість. Гравці повинні навчитися пробиватися через складні ігри та зберігати мотивацію навіть при зіткненні з сильними суперниками.

5. Система підтримки: У тенісі гравці можуть бути оточені системою підтримки, що складається з тренерів, членів сім'ї та інших гравців. Ця система підтримки може відігравати важливу роль у підтримці витривалості та самомотивації, заохочуючи їх, підтримуючи та стимулюючи їх продовжувати рухатися.

Таким чином, теніс пропонує різноманітні можливості для тренування витривалості та самомотивації. Завдяки фізичному виклику, розвитку розумової сили, постановці та прогресу, змагальному досвіду та системі підтримки, гравці можуть зміцнити свої навички в цих областях. Ці якості можуть бути корисними не тільки в тенісі, але і в інших сферах життя, де потрібна витривалість і самомотивація.

### **- Передача таких цінностей, як справедливість, повага та спортивна майстерність**

Теніс відіграє важливу роль у прищепленні таких цінностей, як справедливість, повага та спортивна майстерність. Ось кілька способів, якими теніс може просувати ці цінності:

1. Справедливість: теніс вчить справедливості, підкреслюючи дотримання правил і визнаючи суперника чесним конкурентом. Гравці повинні приймати рішення арбітра і вести себе справедливо, не шукаючи несправедливих переваг або фальсифікуючи гру. Дотримуючись чесної гри, вони дізнаються, що спортивний успіх не повинен досягатися несправедливим шляхом.





## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

2. **Повага:** Теніс сприяє повазі до суперника, арбітрів, тренерів та інших зацікавлених сторін. Гравці повинні ставитися один до одного з повагою, незалежно від рівня їх майстерності або особистості. Повага також проявляється у визнанні досягнень суперника та оцінці спорту в цілому.

3. **Спортивна майстерність:** Теніс заохочує спортивну майстерність, підкреслюючи важливість порядності та хороших манер на корті та поза ним. Гравці вчаться однаково справлятися з перемогами і поразками і належним чином контролювати свої емоції. Спортивна майстерність також проявляється в умінні цінувати суперника і тиснути руку після гри, незалежно від результату.

4. **Співпраця:** тенісом можна займатися і в парному розряді, що сприяє співпраці та спілкуванню між партнерами. Гравці вчаться разом приймати стратегічні рішення та доповнювати свої навички, щоб досягти успіху в команді.

5. **Саморегуляція:** Теніс вимагає саморегуляції та здатності контролювати свої емоції. Гравці повинні навчитися справлятися з розчаруванням і гнівом, не втрачаючи самоконтролю. Це не тільки сприяє спортивній майстерності, але і допомагає боротися зі стресами і складними ситуаціями в повсякденному житті.

Таким чином, теніс пропонує чудову платформу для передачі таких цінностей, як справедливість, повага та спортивна майстерність. Дотримуючись чесної гри, виявляючи повагу до інших, виховуючи спортивну майстерність, працюючи разом у парному розряді та розвиваючи саморегуляцію, гравці можуть зміцнювати та впроваджувати ці цінності не тільки в теніс, але і в повсякденному житті.

### **3. Популярність тенісу:**

#### **а. Міжнародне значення та поширення**

Теніс придбав величезне міжнародне значення і поширення. Ось деякі аспекти, які підкреслюють його глобальне значення:

1. **Професійний спорт:** Теніс є одним з найпопулярніших професійних видів спорту у всьому світі. Чоловіча система Туру ATP та жіноча система Туру WTA включають різноманітні турніри по всьому світу, включаючи чотири турніри Великого шолома (Відкритий чемпіонат Австралії, Відкритий чемпіонат Франції, Вімблдон, Відкритий чемпіонат США). Ці турніри приваблюють мільйони глядачів і транслюються в прямому ефірі по телебаченню в багатьох країнах. Кращі тенісисти є міжнародними суперзірками і користуються всесвітнім визнанням.



## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

2. Олімпійські ігри: Теніс був частиною Олімпіади з 1896 року, за винятком кількох років у минулому. Олімпійські тенісні турніри приваблюють широке коло гравців з різних країн і служать сценою для національної гордості та міжнародних змагань.

3. Популярний вид спорту: теніс не тільки практикується на професійному рівні, але і є популярним видом спорту. Мільйони людей у всьому світі грають у теніс як розважальний захід або в організованих клубах і турнірах. Тенісні корти доступні в багатьох країнах і пропонують людям будь-якого віку можливість займатися цим видом спорту.

4. Міжнародні турніри: Окрім турнірів Великого шолома, проводяться різноманітні міжнародні тенісні турніри, включаючи турніри ATP Masters 1000, турніри WTA Premier, змагання Кубка Девіса та Кубка Федерації. Ці турніри об'єднують гравців з усього світу та сприяють міжнародному обміну та конкурентоспроможності.

5. Тенісні федерації та організації: Існують різні міжнародні тенісні федерації та організації, які просувають цей вид спорту в глобальному масштабі. До них відносяться Міжнародна федерація тенісу (ITF), Асоціація тенісистів-професіоналів (ATP) і Жіноча тенісна асоціація (WTA). Ці організації прагнуть розвивати та просувати теніс у всьому світі та координують міжнародні змагання та правила.

6. Теніс як розвага: Теніс - це не тільки вид спорту, але і вид розваги. Захоплюючі матчі, стратегічні рішення, пристрасть гравців і динаміка гри приваблюють глядачів і створюють захоплюючий досвід. Теніс також транслюється по телебаченню, і існують різноманітні засоби масової інформації та онлайн-платформи, присвячені цьому виду спорту.

Міжнародне значення і поширення тенісу відбивається на його популярності, міжнародних турнірах, кількості гравців по всьому світу і підтримці різних організацій. Теніс - це глобальний вид спорту, який об'єднує людей з різних культур і країн і говорить універсальною мовою змагань і пристрасті.

### **в. Професійна ліга та визначні турніри:**

- **Турніри Великого шолома (Вімблдон, Відкритий чемпіонат Австралії, Відкритий чемпіонат Франції, Відкритий чемпіонат США)**

Турніри Великого шолома з тенісу є найпрестижнішими і значущими турнірами в цьому виді спорту. Вони складаються з наступних чотирьох подій:



## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

1. Вімблдон: Вімблдон - найстаріший і найпрестижніший тенісний турнір у світі. Він проводиться щорічно у All England Lawn Tennis and Croquet Club у Вімблдоні, районі Лондона. Турнір проводиться на трав'яних полях і характеризується традиційною атмосферою і знаменитим «білим одягом» гравців.

2. Відкритий чемпіонат Австралії: Відкритий чемпіонат Австралії - перший з щорічних турнірів Великого шолома. Він проводиться в Мельбурн-парку в Мельбурні, Австралія, і проходить на кортах з твердим покриттям. Турнір приваблює кращих гравців світу і цінується за якісну організацію і дружелюбність до глядачів.

3. Відкритий чемпіонат Франції (Ролан Гаррос): Відкритий чемпіонат Франції є найважливішим тенісним турніром у Франції і проводиться на ґрунтових кортах стадіону "Ролан Гаррос" у Парижі. Це єдиний турнір Великого шолома, який проводиться на ґрунті, що призводить до унікального стилю гри та складних умов.

4. US Open: US Open проводиться щороку в Національному тенісному центрі Біллі Джин Кінг USTA у Флашинг-Медоуз, Нью-Йорк. Турнір проводиться на кортах з твердим покриттям і характеризується енергійною атмосферою і захопленими глядачами. Відкритий чемпіонат США традиційно знаменує собою завершення сезону Великого шолома.

Турніри Великого шолома мають довгу історію і мають велике значення для гравців, оскільки завоювання титулу Великого шолома вважається одним з найвищих досягнень у тенісі. Кожен турнір Великого шолома має свої традиції, правила і виклики, але всі вони пропонують гравцям можливість показати свою майстерність на найвищому рівні і увійти в історію спорту.

### - **Світовий тур ATP und WTA Тур**

Світовий тур ATP і Тур WTA є двома провідними професійними тенісними турами для гравців чоловічої та жіночої статі відповідно.

#### 1. Світовий тур ATP:

Світовий тур ATP — тур для тенісистів-чоловіків, організований Асоціацією тенісистів-професіоналів (ATP). Він включає в себе ряд турнірів по всьому світу, включаючи турніри Великого шолома, турніри ATP Masters 1000, турніри ATP 500 і турніри ATP 250. Гравці заробляють очки в цих турнірах, щоб визначити своє місце в світовому рейтингу ATP. Найкращі гравці кваліфікуються до фіналу сезону Світового туру ATP, фіналу ATP, де вісім найкращих гравців року змагаються за титул.

#### 2. Тур WTA:



## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

Тур WTA – це тур для тенісисток, організований Жіночою тенісною асоціацією (WTA). Він складається з різних турнірів, включаючи турніри Великого шолома, турніри WTA Premier, турніри WTA 1000, турніри WTA 500 і турніри WTA 250. Гравці заробляють очки, щоб визначити своє місце у світовому рейтингу WTA. Наприкінці сезону вісім найкращих гравців змагаються у фіналі сезону WTA, щоб визначити чемпіона наприкінці року.

Як Світовий тур ATP, так і Тур WTA пропонують гравцям можливість змагатися на найвищому професійному рівні та заробляти очки для покращення своїх позицій у світовому рейтингу. Ці тури включають турніри на різних поверхнях і в різних країнах, даючи гравцям можливість проявити себе в різних ігрових умовах. ATP і WTA тісно співпрацюють для просування тенісу і пропонують захоплюючі турніри по всьому світу, які є досвідом як на корті, так і для вболівальників.

### **с. Успішні гравці:**

#### **- Легенди та ікони тенісу**

Тенісний спорт за ці роки породив багато легенд та ікон, які сформували спорт і увійшли в історію. Ось деякі з найбільш відомих:

1. Роджер Федерер: Зірка швейцарського тенісу часто вважається однією з найкращих тенісистів усіх часів. Федерер встановив численні рекорди і виграв 20 титулів Великого шолома. Його елегантний і універсальний стиль гри, а також його харизма зробили його справжньою іконою спорту.

2. Серена Вільямс: Серена Вільямс - одна з найуспішніших тенісисток в історії спорту. Американець виграв в цілому 23 титули Великого шолома і вважається одним з кращих спортсменів усіх часів. Її сила, витривалість і рішучість зробили її домінуючою силою в жіночому тенісі.

3. Рафаель Надаль: іспанський тенісист Рафаель Надаль відомий своєю неймовірною фізичною силою і бойовим духом. Він виграв 20 титулів Великого шолома, включаючи 13 титулів Відкритого чемпіонату Франції, і вважається одним з найкращих гравців на ґрунтових кортах усіх часів. Надаль відомий своєю пристрастю та рішучістю на корті.

4. Штеффі Граф: Штеффі Граф з Німеччини часто вважається однією з найкращих тенісисток усіх часів. Вона виграла 22 титули Великого шолома і зуміла досягти Золотого шолома, вигравши всі чотири турніри Великого шолома і золоту олімпійську медаль за один рік. Граф відрізнялася своїм потужним стилем гри і душевною силою.



## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

5. Бйорн Борг: Шведський тенісист Бйорн Борг домінував у грі в теніс у 1970-х роках. Загалом він виграв 11 титулів Великого шолома, включаючи п'ять поспіль титулів Вімблдону. Борг був відомий своїм спокійним і контрольованим стилем гри, а також характерним головним убором.

6. Мартіна Навратілова: Чесько-американська тенісистка Мартіна Навратілова вважається однією з кращих тенісисток в історії спорту. Вона виграла в цілому 18 титулів Великого шолома і домінувала в жіночому тенісі в 1980-х роках. Навратілова відрізнялася універсальністю і здатністю досягати успіху як в одиночному, так і в парному розрядах.

Цей список далеко не повний, так як є ще багато легендарних тенісистів, які залишили свій слід в спорті. Кожен з них, по-своєму, просунув тенісний спорт і надихнув шанувальників по всьому світу.

### - **Нинішні зірки і їх досягнення**

Теніс сьогодні все ще має вражаючий склад талановитих і успішних гравців. Ось деякі з нинішніх зірок та їх помітні виступи:

1. Новак Джокович: Сербський тенісист Новак Джокович є одним з домінуючих гравців останніх років. Наразі він виграв 20 титулів Великого шолома, включаючи вісім титулів Відкритого чемпіонату Австралії, п'ять титулів Вімблдону та три титули Відкритого чемпіонату США. Джокович також встановив численні рекорди, включаючи досягнення позиції номер 1 у світі загалом понад 300 тижнів.

2. Наомі Осака: Японська тенісистка Наомі Осака зарекомендувала себе як одна з кращих гравців за останні роки. Загалом вона виграла чотири титули Великого шолома, включаючи два титули Відкритого чемпіонату США та два титули Відкритого чемпіонату Австралії. Осака відома своєю потужною подачею та сильною грою в основі.

3. Ешлі Барті: Ешлі Барті з Австралії в даний час є номером 1 у жіночому світовому рейтингу. Вона виграла Відкритий чемпіонат Франції в 2019 році і змогла відзначитися як послідовний і універсальний гравець. Барті відома своєю варіативністю в ударах і здатністю контролювати гру.

4. Данило Медведєв: Російський тенісист Данило Медведєв за останні роки домігся великих успіхів. Він дійшов до фіналу US Open у 2019 році та дійшов до фіналу Відкритого чемпіонату Австралії у 2021 році. Медведєв відомий своєю сильною службовою грою і здатністю дивувати суперників своїм мінливим стилем гри.



## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

5. Сімона Халеп: Румунська тенісистка Сімона Халеп наразі виграла два титули Великого шолома, включаючи титул Відкритого чемпіонату Франції 2018 року. Вона відома своєю швидкістю, хорошим захистом і здатністю перегравати суперників.

Цей список можна продовжувати і продовжувати, оскільки є набагато більше талановитих і успішних гравців, які формують сучасний вид спорту теніс. Кожен з них має свій стиль гри і навички, які роблять їх видатними спортсменами і підтримують азарт і конкуренцію в тенісі.

### **d. Низові спортивні та клубні структури:**

#### **- Тенісні клуби та їх пропозиції**

Тенісні клуби пропонують різноманітні заходи для любителів тенісу різного віку та рівня кваліфікації. Ось деякі з поширених пропозицій, що надаються тенісними клубами:

1. Курси тенісу: Тенісні клуби зазвичай пропонують тенісні курси для початківців, середнього рівня та професіоналів. Ці курси проводяться кваліфікованими тренерами і включають технічну підготовку, тактику, тренування кондиціонування та практику матчів.

2. Індивідуальні та групові тренування: тенісні клуби пропонують можливість індивідуальних та групових тренувань для задоволення індивідуальних потреб гравців. Тренування один на один дозволяють проводити більш інтенсивний нагляд і цілеспрямоване вдосконалення певних навичок, в той час як групові тренування дають гравцям можливість тренуватися з іншими гравцями і мотивувати один одного.

3. Безкоштовна гра та оренда кортів: Тенісні клуби зазвичай надають тенісні корти, які можуть орендувати члени та не члени. Це дозволяє безкоштовно грати або організувати матчі з іншими гравцями.

4. Клубні турніри та ліги: тенісні клуби регулярно організовують клубні турніри та ліги, де члени мають можливість виміряти свої навички на змаганнях. Ці турніри можуть базуватися на різних рівнях майстерності та пропонувати чудову можливість позмагатися з іншими гравцями та отримати змагальний досвід.

5. Дитячі та молодіжні програми: Багато тенісних клубів пропонують спеціальні програми для дітей і підлітків, щоб допомогти їм почати займатися тенісом. Ці програми часто включають відповідні віку методи тренувань, ігри та заходи, які сприяють насолоді від тенісу та розвивають технічні та координаційні навички молодих гравців.



## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

6. Клубні заходи та соціальна взаємодія: тенісні клуби регулярно організують клубні заходи, такі як літні вечірки, турніри, клубні чемпіонати та світські зустрічі. Ці заходи дають можливість членам познайомитися один з одним, знайти нових тенісних партнерів і насолодитися соціальною стороною тенісу.

Важливо відзначити, що конкретні пропозиції тенісних клубів можуть відрізнятися. Варто зв'язатися з місцевими клубами для отримання інформації про їхні пропозиції, членство та внески.

### - **Молодіжна робота та заохочення молодих талантів**

Робота молоді та просування молодих талантів у тенісі відіграє важливу роль у виявленні та розвитку талановитих молодих гравців та наданні їм можливості зробити успішну кар'єру в тенісі. Ось деякі аспекти молодіжної роботи та розвитку молоді в тенісі:

1. Тенісні школи та академії: Існують спеціалізовані тенісні школи та академії, які зосереджені на підготовці молодих тенісистів. Ці об'єкти пропонують професійну підготовку, спеціальні програми підготовки та всебічну підтримку для розвитку технічного, тактичного та спортивного потенціалу молодих гравців.

2. Виявлення талантів та скаутинг: Тенісні клуби та клуби часто проводять заходи та програми з пошуку талантів для виявлення молодих гравців з перспективним потенціалом. Ці заходи дозволяють талантам презентувати себе і розвиватися в спеціальних навчальних і конкурсних програмах.

3. Розвиток технічних і тактичних навичок: Молодіжна робота в тенісі надає великого значення розвитку технічних навичок молодих гравців, включаючи техніку бити, роботу ніг і тактику гри. Спеціальні методики тренувань, адаптовані вправи та індивідуальний коучинг допомагають юним гравцям вдосконалювати свої навички та вдосконалювати гру.

4. Змагальні можливості та турніри: Молодіжна робота включає участь у змаганнях та турнірах, щоб дати молодим гравцям можливість випробувати свої навички та отримати досвід у змагальних умовах. Сюди входять місцеві, регіональні та національні турніри, де юні гравці можуть продемонструвати свою майстерність.

5. Наставництво та підтримка: Молоді тенісисти часто отримують наставництво та підтримку від досвідчених гравців, тренерів або інших професіоналів у тенісному спорті. Це допомагає їм планувати свою кар'єру, долати виклики та розвиватися особисто та спортивно.



## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

6. Спортивний та особистий розвиток: На додаток до розвитку навичок, пов'язаних з тенісом, молодіжна робота в тенісі також підкреслює загальний спортивний та особистий розвиток. Це включає в себе просування командного духу, чесної гри, дисципліни, розумової сили і соціальної компетентності.

Молодіжна робота та просування молодих талантів у тенісі має вирішальне значення для майбутнього спорту та розвитку талановитих гравців. Завдяки структурованій та професійній підтримці молоді гравці можуть повністю розкрити свій потенціал і представляти теніс на найвищому рівні.

### - **Масові спортивні заходи та аматорські гравці**

Масові спортивні змагання та гравці-любители відіграють значну роль у тенісному спорті, оскільки вони створюють широку базу учасників та роблять спорт доступним для людей різного віку та рівня кваліфікації. Ось деякі аспекти масових спортивних заходів та залучення гравців-аматорів до тенісу:

1. Клубні турніри: Багато тенісних клубів регулярно організують клубні турніри, відкриті для своїх членів та інших гравців-любителей. Ці турніри дають можливість гравцям-любителям змагатися та вдосконалювати свої навички в дружній та змагальній обстановці.

2. Товариські матчі та розважальні раунди: Гравці-аматори часто мають можливість грати товариські матчі та неформальні раунди. Ці ігри пропонують невимушену атмосферу, де гравці можуть випробувати різні стилі гри та змагатися в казуальних змаганнях.

3. Хобі-ліги та змагання: Існують різні ліги та змагання за інтересами, спеціально розроблені для гравців-любителей. Ці події дозволяють гравцям брати участь і вимірювати рівень своєї майстерності в організованому конкурентному середовищі.

4. Масові спортивні заходи та фестивалі: Федерації та організації тенісного спорту часто організують масові спортивні заходи та фестивалі, відкриті для гравців-любителей. Ці заходи пропонують різноманітні заходи, такі як парні турніри, класи дегустаторів, тенісні табори та соціальні заходи, щоб сподобатися людям різного віку та рівня кваліфікації.

5. Соціальні тенісні групи та громадські організації: Існують також соціальні тенісні групи та громадські організації, які пропонують гравцям-любителям можливість регулярно зустрічатися та разом грати в теніс. Ці групи сприяють обміну гравцями, які захоплюються тенісом і хотіли б грати разом.





## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

6. Тенісні школи та програми підготовки гравців-любителів: Існують спеціалізовані тенісні школи та навчальні програми, адаптовані до потреб гравців-любителів. Ці програми забезпечують технічну підготовку, тактичне керівництво та тренування з кондиціонування, щоб допомогти гравцям-любителям покращити свої навички та вивести свою гру на новий рівень.

Участь у масових спортивних змаганнях та залучення гравців-аматорів мають вирішальне значення для просування тенісу на місцевому рівні та створення яскравої та різноманітної тенісної спільноти. Ці гравці сприяють популярності спорту та насолоджуються перевагами фізичної активності, соціальної взаємодії та задоволення від гри.

#### **4. Присутність у ЗМІ та інтерес глядачів:**

##### **а. Телевізійні трансляції та потокове передавання**

Телевізійні трансляції та потокове передавання відіграють центральну роль у поширенні та популярності тенісу. Ось деякі аспекти, які актуальні в контексті телевізійних трансляцій і стрімінгу в тенісі:

1. Прямі трансляції тенісних турнірів: Основні тенісні турніри, такі як турніри Великого шолома (Вімблдон, Відкритий чемпіонат Австралії, Відкритий чемпіонат Франції, Відкритий чемпіонат США), а також інші гучні події транслюються в прямому ефірі по телебаченню по всьому світу. Це дозволяє любителям тенісу по всьому світу дивитися матчі улюблених гравців в режимі реального часу.

2. Телевізійні права та мовники: Різні телевізійні станції набувають права на трансляцію тенісних турнірів. Ці мовники створюють всебічне висвітлення, включаючи прямі матчі, підсумки, коментарі експертів та аналіз. Відомі мовники, такі як ESPN, Eurosport, BBC, Sky Sports та інші, пропонують широке висвітлення тенісу.

3. Онлайн-трансляція: З розвитком Інтернету та збільшенням потокових послуг шанувальники тенісу також мають можливість транслювати тенісні матчі онлайн. Такі платформи, як Tennis TV, ESPN +, Eurosport Player, Amazon Prime Video та інші, пропонують послуги підписки, які дозволяють уболівальникам дивитися тенісні турніри та матчі в прямому ефірі або на вимогу через Інтернет.

4. Тенісні канали та спеціалізовані канали: Існують також спеціалізовані канали та канали, присвячені виключно спорту тенісу. Ці канали пропонують 24-годинні тенісні програми, включаючи прямі трансляції турнірів, інтерв'ю з гравцями, історичні рекорди та інший контент, пов'язаний з тенісом.



## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

5. Платформи соціальних медіа: Шанувальники тенісу також можуть отримати доступ до вмісту тенісу через різні платформи соціальних мереж, такі як YouTube, Facebook, Instagram та Twitter. Багато тенісистів, турнірів і спортивних федерацій використовують ці платформи для обміну основними моментами, інтерв'ю, тренуваннями та іншим ексклюзивним контентом.

Доступність телевізійних трансляцій і стрімінгу допомогла зробити тенісні матчі і турніри доступними для широкої аудиторії. Шанувальники всього світу можуть відчувати азарт і гострі відчуття від тенісу, не виходячи з власного будинку або в дорозі. Крім того, телевізійні трансляції та стрімінг також дають можливість спонсорам та рекламодавцям демонструвати свої бренди та товари великій аудиторії.

### **б. Звітування в друкованих ЗМІ та на інтернет-порталах**

Висвітлення тенісу в друкованих ЗМІ та на онлайн-порталах відіграє важливу роль у поширенні інформації, новин та аналітики про теніс. Ось деякі аспекти, які актуальні в контексті висвітлення в друкованих ЗМІ та онлайн-порталах тенісу:

1. Газети та журнали: Багато відомих газет і журналів мають спеціальні спортивні секції або навіть спеціальні тенісні секції, які регулярно повідомляють про тенісні турніри, виступи гравців, довідкові історії та інші відповідні теми. Журналісти та спеціалізовані автори пишуть статті, інтерв'ю та думки, щоб проаналізувати, що відбувається в тенісі, і надати шанувальникам тенісу актуальну інформацію.

2. Портали спортивних новин: Існує безліч онлайн-порталів та веб-сайтів, які спеціалізуються на спортивних новинах, включаючи теніс. Ці портали пропонують актуальні звіти, результати в реальному часі, аналіз матчів, профілі гравців, таблиці лідерів та інший інформативний контент. Популярні портали спортивних новин включають, наприклад, веб-сайти ESPN, BBC Sport, Tennis.com, ATP і WTA.

3. Тенісні журнали: Існують спеціалізовані тенісні журнали, присвячені виключно тенісному спорту. Ці журнали пропонують широке висвітлення тенісного світу, включаючи портрети гравців, поради щодо тренувань та тактики, попередні перегляди та підсумки турнірів, інтерв'ю з гравцями та експертами, а також довідкові історії та звіти.

4. Інтернет-блоги та фан-сайти: На додаток до відомих засобів масової інформації, існує також багато тенісних блогів та фан-сайтів, якими керують віддані шанувальники тенісу. Ці платформи часто пропонують особисті погляди, думки та аналіз поточних подій у тенісі. Вони можуть бути альтернативним і незалежним джерелом інформації та обговорення.



## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

5. Канали соціальних медіа: Журналісти, гравці, турніри та федерації тенісу також використовують платформи соціальних мереж, такі як Twitter, Instagram та Facebook, щоб ділитися поточною інформацією, оновленнями, фотографіями та відео зі своїми підписниками. Це дозволяє любителям тенісу безпосередньо взаємодіяти з гравцями і дозволяє швидко отримати доступ до останніх розробок в тенісі.

Висвітлення в друкованих ЗМІ та на онлайн-порталах надає шанувальникам тенісу вичерпну інформацію про гравців, турніри, результати та довідкові історії. Це дозволяє вболівальникам глибше зануритися в тенісний спорт, бути в курсі улюблених гравців і турнірів, а також читати різні точки зору і думки.

### **с. Залучення фанатів та діяльність у соціальних мережах**

Залучення вболівальників та діяльність у соціальних мережах відіграють важливу роль у сучасному тенісному спорті. Ось деякі аспекти, які є актуальними в контексті залучення вболівальників та діяльності в соціальних мережах у тенісі:

1. Взаємодія гравця та вболівальника: Платформи соціальних медіа, такі як Twitter, Instagram та Facebook, дозволяють шанувальникам безпосередньо взаємодіяти з тенісистами. Гравці можуть ділитися оновленнями, відповідати на запитання, коментувати публікації фанатів та ділитися своїми особистими думками та досвідом. Цей тип взаємодії створює більш тісний зв'язок між гравцями та вболівальниками та дозволяє вболівальникам висловити свою підтримку та ентузіазм.

2. Коментарі та дискусії в прямому ефірі: Під час тенісних турнірів вболівальники можуть обговорювати матчі та події в прямому ефірі через платформи соціальних мереж. Вони можуть ділитися своєю думкою, спекулювати на ходах і обмінюватися інформацією про поточні події. Це стимулює обмін думками і дозволяє вболівальникам разом випробувати азарт гри.

3. Хештеги та виклики: Платформи соціальних медіа часто використовуються для конкретних тенісних подій або рекламних акцій. Використовуючи хештеги для конкретних турнірів, вболівальники можуть збирати свій внесок у певному дискусійному потоці та брати участь у загальних обговореннях. Крім того, такі завдання, як імітація рухів удару або обмін фотографіями в тенісному контексті, можуть допомогти збільшити залучення шанувальників.

4. Фан-спільноти та групи: Платформи соціальних медіа надають можливість формувати спільноти та групи тенісних фанатів. Вболівальники можуть об'єднати зусилля, щоб розповісти про свою спільну пристрасть до тенісу, поділитися інформацією та організувати заходи. Ці спільноти створюють сприятливе середовище для шанувальників та заохочують обмін знаннями та досвідом.



## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

5. Закулісна інформація: Гравці, турніри та федерації тенісу використовують платформи соціальних мереж, щоб дати своїм шанувальникам ексклюзивну закулісну інформацію про теніс. Це можуть бути фотографії з тренувань, відео інтерв'ю гравців або особисті інсайти в життя тенісиста. Такий контент дозволяє вболівальникам відчувати теніс з іншої точки зору та розвинути глибше розуміння гравців та їхньої кар'єри.

Завдяки залученню вболівальників та діяльності в соціальних мережах шанувальники тенісу мають можливість бути ближче до дії тенісу та висловити свою пристрасть в інтерактивній та веселій формі. Безпосереднє спілкування з гравцями та участь у дискусіях створює більш тісний зв'язок між уболівальниками та спортом, дозволяючи тенісній спільноті продовжувати рости та процвітати.

### **d. Важливість спонсорства та реклами в тенісі**

Спонсорство та реклама відіграють важливу роль у тенісі та мають велике значення як для гравців, так і для подій та компаній, що беруть участь. Ось деякі аспекти, які ілюструють важливість спонсорства та реклами в тенісі:

1. Фінансова підтримка: спонсорські угоди надають важливу фінансову підтримку гравцям та подіям. Спонсорські гроші допомагають гравцям фінансувати свою кар'єру, брати участь у турнірах, проводити тренувальні збори та купувати необхідне обладнання. Спонсори також допомагають фінансувати тенісні турніри, підтримуючи призові гроші, інфраструктуру та маркетингові заходи.

2. Присутність бренду та реклама: Спонсорство тенісу забезпечує ефективний спосіб для компаній збільшити свою присутність бренду та продемонструвати свої продукти чи послуги широкій аудиторії. Спілкуючись з успішними гравцями або престижними турнірами, спонсори можуть підвищити їх обізнаність і донести своє повідомлення до світової аудиторії. Спонсори можуть розміщувати логотипи свого бренду на одязі гравців, рекламних щитах, рекламі біля суду та інших рекламних місцях.

3. Підвищення іміджу та авторитету: спонсорство в тенісі дозволяє компаніям покращити свій імідж та авторитет. Підтримуючи зірок тенісу або престижних турнірів, спонсори можуть висловити свою прихильність спорту та свої цінності, такі як справедливість, продуктивність та успіх. Це може допомогти завоювати довіру споживачів і побудувати позитивні асоціації з брендом.

4. Цільова аудиторія: Тенісний спорт приваблює широку аудиторію, включаючи шанувальників різного віку, статі та географічного походження. Спонсорство в тенісі дає компаніям можливість адресувати свої цільові групи цілеспрямовано. Компанії можуть адаптувати свою маркетингову



## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

діяльність до інтересів і переваг шанувальників тенісу і передавати свої повідомлення за допомогою цільових рекламних кампаній і активацій.

5. Партнерство та можливості для бізнесу: Спонсорство в тенісі може призвести до довгострокових партнерських відносин та ділових можливостей. Компанії можуть отримати вигоду від співпраці з тенісистами, проводячи ексклюзивні запуски продуктів, заходи або колаборації. Спонсорство також може призвести до ділових можливостей у таких сферах, як спортивне обладнання, спортивні заходи, туризм та гостинність.

В цілому, спонсорство і реклама мають велике значення в тенісі, оскільки надають фінансову підтримку як гравцям, так і компаніям, збільшують присутність бренду, зміцнюють імідж і довіру, а також дозволяють таргетинг. Партнерські та ділові можливості, отримані в результаті спонсорства, сприяють подальшому розвитку та професіоналізації тенісу.

### **5. Майбутні перспективи і тенденції в тенісі:**

#### **а. Технологічні розробки (наприклад, технологія Hawk-Eye)**

Технологічні розробки зіграли важливу роль в тенісі в останні роки, покращивши гру у багатьох відношеннях. Ось кілька прикладів технологічних досягнень в тенісі:

1. Технологія Hawk-Eye: Система Hawk-Eye - це комп'ютеризована система, яка використовується для перегляду спірних рішень під час тенісного матчу. Він заснований на комбінації камер і програмного забезпечення для обробки зображень, які можуть аналізувати траєкторію польоту м'яча і приймати точні рішення щодо м'яча-вхід або м'яча-аут. Система яструбиного ока часто використовується в спірних рішеннях, таких як подачі або м'ячі вздовж бічних ліній, і допомагає підвищити точність і справедливість рішень.

2. Електронне вимірювання ходу: За допомогою датчиків і носіїв гравці тепер можуть вимірювати швидкість ходу, швидкість обертання та інші параметри своїх пострілів. Ця технологія дозволяє гравцям цілеспрямовано аналізувати та вдосконалювати свою техніку бити. Дані також можуть бути використані тренерами та аналітиками для оптимізації тренувань і тактики гравця.

3. Аналіз та записи відео: Наявність відеокамер та записів високої роздільної здатності дозволила тренерам та гравцям детально проаналізувати свою гру. За допомогою відеоаналізу гравці можуть уважно вивчити свої рухи, прийоми і тактику і працювати конкретно над слабкими місцями. Записи також можуть бути використані для аналізу матчів, вивчення суперників і прийняття тактичних рішень.



## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

4. Тенісні програми та програмне забезпечення для тренувань: Існує безліч тенісних додатків та програмного забезпечення для тренувань, які допомагають гравцям та тренерам організувати тренування, вдосконалювати техніку та відстежувати виступи. Ці програми пропонують такі функції, як статистика ватину, плани тренувань, аналіз відео, відстеження матчів та багато іншого. Гравці можуть відстежувати свій прогрес, ставити цілі тренувань та оптимізувати навчання.

5. Покращене тенісне обладнання: Досягнення в технології матеріалів призвели до вдосконалення тенісного обладнання. Тенісні ракетки стають легшими, стійкішими і забезпечують кращий контроль і потужність. Тенісне взуття легше, забезпечує кращу амортизацію та стійкість. Струни та рукоятні стрічки призначені для створення оптимальних відчуттів та ефектів гри. Ці технологічні досягнення допомагають гравцям повністю розкрити свій потенціал.

Ці технологічні розробки багато в чому покращили тенісний спорт, підвищивши точність рішень, оптимізувавши тренування, проаналізувавши продуктивність гравців і вдосконаливши обладнання. Вони допомагають зробити теніс більш захоплюючим, справедливим і професійним.

### **б. Зміни в ігровому процесі і тактиці**

З часом теніс також еволюціонував і змінив свої стилі гри і тактику. Ось кілька прикладів зміни стилю гри і тактики в тенісі:

1. Більш агресивна гра: У минулому основна увага часто приділялася більш безпечному та захисному стилю гри з великою кількістю варіацій та довгими мітингами. Однак у наш час частіше віддається перевага більш агресивній грі, в якій гравці намагаються тиснути на суперника швидкими і потужними ударами і рано добивати очки.

2. Збільшення використання топспіна: З впровадженням сучасних тенісних ракеток та вдосконаленими струнними матеріалами використання топспіну значно зросло. Гравці все частіше використовують удари топ-спіном, щоб надати м'ячу більше обертання та висоти, що призводить до більшого контролю та труднощів для суперника.

3. Зміни в тактиці подачі: У минулому акцент часто робився на розміщеній подачі, щоб вивести суперника з рівноваги. У наш час люди все частіше служать з високою швидкістю та потужністю, щоб набрати прямі очки або слабку віддачу.



## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

4. Варіативність і змішування ударів: Сучасні гравці краще використовують різні типи кидків, щоб здивувати суперника і порушити його гру. До них відносяться, наприклад, постріли зрізами, стоп-шоти і залпи.

5. Більший акцент на фітнесі: Фітнес стає все більш важливим у тенісі. Гравці повинні бути не тільки технічно вправними, але і володіти високою витривалістю, швидкістю, силою і спритністю. Хороша фізична форма дозволяє гравцям залишатися послідовними та ефективними протягом довгих матчів.

6. Адаптація до різних поверхонь: З різноманітністю поверхонь, таких як трава, глина та твердий корт, стилі гри та тактика також адаптувалися відповідно. Гравцям потрібно коригувати свій стиль гри в залежності від поверхні, щоб отримати найкращі результати.

Ці зміни в грі і тактиці відображають зміни в тенісному спорті і показують, як гравці адаптуються до нових умов і викликів. Сьогоднішній стиль гри характеризується більшою потужністю, швидкістю і агресивністю, при цьому важливу роль відіграють тактичні елементи і варіації.

### **с. Зусилля, спрямовані на сприяння інклюзивності та різноманітності в тенісі**

У тенісі все більше зусиль спрямовані на сприяння інклюзивності та різноманітності, щоб забезпечити доступність спорту для всіх, а також щоб люди різного походження та здібностей могли ним займатися. Ось деякі зусилля, спрямовані на сприяння інклюзивності та різноманітності в тенісі:

1. Безбар'єрний доступ: Дбають про те, щоб тенісні споруди та споруди були доступними для людей з обмеженими можливостями. Сюди входить спорудження безбар'єрного доступу, спеціальних тенісних інвалідних колясок та інших допоміжних пристроїв.

2. Паратеніс: Теніс пропонує спеціальні категорії змагань для людей з обмеженими можливостями. Паратеніс включає різні категорії, такі як теніс на інвалідних візках для гравців з обмеженою рухливістю, теніс з розумовими вадами та теніс з вадами зору.

3. Вікові групи: Крім основних категорій, теніс також має вікові групи для людей похилого віку, щоб дати гравцям старшого віку можливість активно брати участь у змаганнях.

4. Інклюзивні програми: Федерації та організації тенісу пропонують інклюзивні програми тенісних тренувань, які обслуговують людей різних здібностей та походження. Ці програми заохочують участь та інтеграцію всіх гравців та створюють сприятливе та шанобливе середовище.



## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

5. Зусилля щодо різноманіття та рівності: ведеться робота з просування різноманітної та інклюзивної культури в тенісі. Це включає заходи з просування гендерної рівності, підтримку гравців з різних етнічних груп та визнання спільноти ЛГБТК+.

6. Обізнаність та освіта: Тенісні спортивні організації прагнуть підвищити обізнаність та освіту, щоб зменшити упередженість та підвищити обізнаність про різноманітність та інклюзивність. Це може відбуватися у формі тренінгів, кампаній та заходів, які сприяють розумінню та вдячності за різний досвід та навички.

Зусилля, спрямовані на сприяння інклюзивності та різноманітності в тенісі, допомагають забезпечити, щоб цей вид спорту був доступним для всіх, і щоб люди, незалежно від їхнього походження та здібностей, мали можливість брати участь і займатися тенісом. Це сприяє позитивній та підтримуючій культурі, де кожен має можливість повністю розкрити свій потенціал.

### **d. Вплив екологічної свідомості та тенденцій сталого розвитку**

Екологічна свідомість та тенденції сталого розвитку також стають все більш важливими в тенісі. Ось деякі наслідки цього розвитку:

1. Екологічно чистий тенісний корт та розвиток спортивних споруд: при плануванні та будівництві нових тенісних кортів та спортивних споруд підвищена увага приділяється екологічно чистим матеріалам та екологічним методам будівництва. Сюди можна віднести використання вторсировини, енергоефективних систем освітлення, регенеративних джерел енергії.

2. Скорочення та переробка відходів: організатори та організації тенісу все більше покладаються на заходи щодо зменшення відходів та переробки під час турнірів та заходів. Це включає в себе забезпечення станцій переробки, використання багаторазових або компостованих матеріалів, а також підвищення обізнаності гравців і глядачів про екологічно чисту поведінку.

3. Стійкі тенісні ракетки та обладнання: Виробники тенісних ракеток та обладнання працюють над розробкою стійких матеріалів та виробничих процесів. Сюди можна віднести використання вторсировини, екологічно чистих покриттів і ресурсозберігаючих методів виробництва.

4. Екологічно чисті транспортні рішення: тенісні турніри та заходи все більше покладаються на екологічно чисті транспортні рішення для зменшення викидів CO<sub>2</sub>. Це може включати рекламу





## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

громадського транспорту, спільне використання автомобілів або надання велосипедних парковок.

5. Стійке партнерство та спонсори: Тенісні організації все частіше шукають партнерів та спонсорів, які прагнуть до захисту навколишнього середовища та сталого розвитку. Це може допомогти інтегрувати питання сталого розвитку в теніс та реалізувати спільні ініціативи щодо сприяння захисту навколишнього середовища та клімату.

6. Обізнаність та освіта: Тенісні федерації та організації прагнуть підвищити обізнаність та освіту для навчання гравців, тренерів та вболівальників екологічній свідомості та стійким практикам у тенісі. Це може бути зроблено у формі семінарів, кампаній та інформаційних матеріалів для підвищення обізнаності про важливість охорони навколишнього середовища та сталого розвитку.

Зростаюча інтеграція екологічної свідомості та тенденцій сталого розвитку в теніс допомагає зробити спорт більш екологічним і стійким. Екологічно чисті практики можуть зберегти ресурси, зменшити викиди та підвищити обізнаність про екологічні проблеми. Це дозволяє тенісу брати активну участь у глобальному прагненні до сталого розвитку та бути прикладом для інших видів спорту та галузей.

Детально розглянувши важливість і популярність тенісу, читачі можуть отримати всебічне розуміння актуальності і впливу цього виду спорту.

### **В. Мета підручника**

Метою цього підручника з тенісного спорту є надання вичерпного та структурованого посібника та джерела інформації для всіх тенісистів, тренерів та зацікавлених сторін. Книга покликана допомогти поглибити розуміння тенісу, вивчити основні прийоми, поліпшити стратегії гри і оптимізувати тренування.

**Основними завданнями підручника є:**

#### **1. Навчання основам:**

Книга покликана дати чітке введення в історію, правила і стиль гри в теніс. Він зосереджений на навчанні основним технікам, ударам та ігровим стратегіям, які необхідні для міцної основи в тенісі.

#### **2. Посібник з удосконалення техніки:**

Підручник пропонує докладні інструкції, ілюстрації та пояснення щодо правильного виконання різних тенісних ударів і технік. Він навчає правильній позі хвата, руху удару, позі та тонкощам кожного типу удару, щоб допомогти читачам покращити свою техніку та досягти ефективних ударів.



### **3. Розробка ігрових стратегій:**

Книга знайомить з різними тактичними концепціями та стратегіями гри, які допомагають гравцям покращити свої показники на полі. Він охоплює позиціонування на полі, аналіз суперника, прийняття рішень під час гри та реалізацію ефективної тактики для досягнення успіху.

### **4. Кондиціонування та фізична підготовка:**

Крім техніко-тактичних аспектів, підручник охоплює також кондиціонуючу підготовку і фізичну підготовку. Він надає огляд різних вправ і методів тренувань для поліпшення витривалості, сили, швидкості та гнучкості, необхідних для оптимальних тенісних виступів.

### **5. Розумова підготовка та розумова сила:**

Книга також присвячена ментальному аспекту тенісу. Він представляє методи та стратегії для розвитку концентрації, зосередженості, розумової сили та впевненості в собі. Він охоплює подолання тиску, стресу та поразок, щоб розвинути психологічну стійкість гравців.

### **6. Підготовка до турніру та управління змаганнями:**

Підручник містить поради та рекомендації щодо того, як підготуватися до турнірів, від планування тренувань до правильного харчування та відновлення. Він також займається потоком турнірів, стратегіями змагань та управлінням матчами.

Висвітлюючи ці теми всебічно, підручник має на меті надати читачам міцну основу в тенісі, вдосконалити їхню техніку, оптимізувати стратегії гри та підвищити продуктивність на корті та за його межами.



## II. Основи тенісу

### A. Історія та розвиток тенісу

#### 1. Витоки тенісу:

##### a. Ранні ігри з м'ячем і попередники тенісу

Витоки тенісу можна простежити до ранніх ігор з м'ячем і попередників. Ось кілька прикладів:

1. Jeu de Paume: Jeu de Paume, також відомий як Real Tennis або Royal Tennis, вважається одним з прямих попередників сучасного тенісу. У нього грали у Франції в середні століття і став популярним видом спорту з м'ячем, в який також грали дворяни і королі.

2. Тенез: Тенез була грою в м'яч, яка була популярна в стародавній Франції в 12 столітті. У нього грали рукою або битами і передбачали відбиття м'яча через сітку. Тенез мав деяку схожість з сучасним тенісом.

3. Ракетки: Ракетки - це гра з м'ячем, яка виникла в Англії в 18 столітті і вважається ще однією попередницею тенісу. Вона проводилася на спеціальних майданчиках для ракеток і передбачала удар м'ячем об стіну за допомогою ракетки.

4. Pall Mall: Pall Mall був популярною грою в м'яч в Англії в 17-18 століттях. Вона проводилася на довгому прямому полі, де гравці намагалися відбити м'яч через дугу на іншому кінці поля за допомогою ракетки. Pall Mall також розглядається як вплив на розвиток тенісу.

5. Королівський теніс: Королівський теніс, як також називали Jeu de Paume, був популярним видом спорту з м'ячем серед французьких та англійських дворян. Вона проводилася в спеціальних залах і включала в себе складні правила і тактику. Королівський теніс справив великий вплив на розвиток сучасного тенісу.

Ці ранні ігри з м'ячем і попередники заклали основу для появи сучасного тенісу. Згодом правила були стандартизовані, обладнання вдосконалювалося, були побудовані спеціальні тенісні корти, що призвело до розвитку сьогоденного тенісу.

##### b. Real Tennis і Jeu de Paume як ранні варіанти гри

Real Tennis і Jeu de Paume - два ранніх варіанти тенісу, які були популярні в середні століття і епоху Відродження. Ось деякі відомості про ці варіанти:



## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

1. **Справжній теніс:** Справжній теніс, також відомий як королівський теніс, був варіантом тенісу, який став популярним у Європі, особливо у Франції та Англії, у 16 столітті. У неї грали в спеціальних залах, так званих Real Tennis Courts. Правила та ігровий процес Real Tennis були складними та відрізнялися від сьогоднішніх тенісних правил. Гравці використовували ракетки з вигнутою формою, щоб перекинути м'яч через сітку. Справжній теніс був, перш за все, спортом для багатих і знатних.

2. **Jeu de Paume:** Jeu de Paume - це більш рання форма тенісу, в яку грали у Франції в середні віки. Термін «Jeu de Paume» буквально означає «гра на долоні» і відноситься до того, що гравці відбивають м'яч долонею замість того, щоб використовувати бити. Гра проходила в спеціальних залах, відомих як Jeu de Paume Courts. Jeu de Paume був дуже популярний серед дворян і королів і часто грав у поєднанні зі ставками та азартними іграми.

I Real Tennis, і Jeu de Paume зробили величезний вплив на розвиток сучасного тенісу. Вони заклали основу правил, обладнання та форматів гри, які еволюціонували з часом. Хоча Real Tennis і Jeu de Paume сьогодні не так широко поширені, вони є важливими історичними коренями тенісу і вважаються частиною його багатой історії та традицій.

### **с. Виникнення сучасного тенісу в 19 столітті**

Поява сучасного тенісу в 19 столітті стало важливою віхою в історії гри. Ось деяка інформація про цей процес:

1. **Лаун-теніс в Англії:** У 19 столітті теніс, яким ми його знаємо сьогодні, почав набирати популярність в Англії. Перехід від ігрових варіантів, таких як Real Tennis і Jeu de Paume, до газонного тенісу був важливим кроком. Трав'яні поля забезпечували гладку поверхню і рівномірний відскок м'яча, що призводило до поліпшення якості гри. Перші офіційні тенісні клуби були створені в Англії, і були встановлені перші правила стандартизації гри.

2. **Розробка ракеток і м'ячів:** Протягом усього 19 століття розроблялися дерев'яні ракетки, подібні до тих, що використовуються сьогодні. Кулі виготовлялися зі шкіри і обтягувалися тканиною. Ці досягнення в обладнанні дозволили зробити більш точні постріли і швидше грати.

3. **Поява першого тенісного турніру:** Перший тенісний турнір в історії відбувся в 1877 році і став називатися Вімблдон. Він проходив на трав'яному корті і приваблював гравців з різних країн. Вімблдон швидко став престижною подією і зараз є одним з найвідоміших тенісних турнірів у світі.



## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

4. Поширення тенісу: В кінці 19 століття теніс поширився по всій Європі і США. Було засновано більше тенісних клубів, з'явилися нові турніри. Теніс став рекреаційним і змагальним видом спорту для людей з різних соціальних класів.

5. Створення тенісних федерацій: Наприкінці 19 століття були сформовані федерації тенісу для організації спорту та встановлення правил. Ці федерації сприяли розробці єдиних правил гри та популяризації спорту на національному та міжнародному рівнях.

Поява сучасного тенісу в 19 столітті поклало початок подальшому розвитку гри. Впровадження турнірів, стандартизація правил і вдосконалення екіпіровки допомогли зробити теніс популярним і світовим видом спорту, яким він є сьогодні.

## **2. Розвиток та поширення тенісу:**

### **а. Поява лаун-тенісу в Англії**

Поява лаун-тенісу в Англії знаменує собою важливу віху в історії тенісу. Ось деяка інформація про це:

1. Походження лаун-тенісу: Коріння лаун-тенісу сягають 16 століття, коли в Англії була популярна гра в «справжній теніс». Справжній теніс був грою в приміщенні, в яку грали на спеціальному корті зі складними правилами. З часом справжній теніс перетворився на сучасний лаун-теніс.

2. Початок на англійських трав'яних кортах: У 19 столітті англійці почали грати в теніс на трав'яних кортах. Гладка і рівна поверхня газону забезпечувала точну гру і послідовні відскоки м'яча. Перші газони були розбиті в приватних садах і особняках.

3. Поява тенісних клубів: Зі зростанням популярності газонного тенісу, тенісні клуби були створені, щоб дати гравцям можливість регулярно займатися грою та обмінюватися ідеями. Крикетний клуб Мерілебон (МСС) в Лондоні вважається одним з найстаріших тенісних клубів і був важливим місцем зустрічей тенісистів.

4. Вімблдон: У 1877 році на Вімблдоні відбувся перший офіційний тенісний турнір. Він проходив на трав'яних кортах і приваблював гравців з різних країн. Згодом Вімблдон став найпрестижнішим і традиційним тенісним турніром у світі.



## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

5. Розробка правил гри: З появою газонного тенісу також були встановлені правила, що стандартизують гру і роблять її справедливою. Сюди входило введення ліній, які розмежовували площу корту, а також правил подачі, рахунку і тактики гри.

Поява лаун-тенісу в Англії поклато початок подальшому розвитку тенісу. Рівні і доглянуті трав'яні поля забезпечували оптимальні умови для гри і сприяли популярності цього виду спорту. Вімблдон, як найстаріший і найвідоміший тенісний турнір на траві, став моделлю для багатьох інших турнірів у всьому світі. Лаун-теніс залишається важливим і особливим варіантом гри в тенісі донині.

### **б. Перші тенісні клуби і роль аристократії**

Виникнення перших тенісних клубів і роль аристократії тісно пов'язані між собою. Ось деяка інформація про це:

1. Значення аристократії: У 19 столітті аристократія відіграла значну роль у популяризації тенісу. Теніс вважався ексклюзивним видом спорту, яким займалися багаті і знатні люди. Аристократія мала фінансові засоби та вплив для будівництва тенісних кортів та популяризації спорту у своїх соціальних колах.
2. Поява перших тенісних клубів: Аристократичні сім'ї часто були ініціаторами створення перших тенісних клубів. Ці клуби були засновані в їх маєтках і землях і служили місцем зустрічей для членів для гри в теніс і обміну ідеями. Спочатку тенісні клуби були ексклюзивними майданчиками, які були доступні тільки обраним членам.
3. Роль Вімблдону: Мерілебонський крикетний клуб (МСС) в Лондоні, традиційний спортивний клуб, зіграв важливу роль у розвитку тенісу. МСС провів перший офіційний тенісний турнір на Вімблдоні в 1877 році і відкрив його для учасників поза аристократичними колами. Вімблдон швидко став вершиною тенісу і платформою для аристократії, щоб продемонструвати свою пристрасть до тенісу.
4. Вплив аристократії на правила і етикет: Аристократія також вплинула на розробку правил гри і встановлення етикету і норм поведінки в тенісі. Ці правила стосувалися таких аспектів, як дрес-код, поведінка на полі та ієрархічні структури в спорті.
5. Відкриття тенісу: З часом теніс відкрився для широкої аудиторії і став менш ексклюзивним. Створення громадських тенісних клубів і введення турнірів для гравців-любителів допомогли зробити спорт доступним для більшої кількості людей.



## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

Перші тенісні клуби, створені аристократичним класом, поклали початок розвитку тенісу. Хоча теніс зараз доступний широкому населенню, вплив аристократичних коренів на традиції та престиж таких подій, як Вімблдон та інші великі тенісні турніри, залишається відчутним.

### **с. Поширення тенісу в Європі та інших частинах світу**

Поширення тенісу в Європі та інших частинах світу призвело до всесвітньої популярності цього виду спорту протягом всієї історії. Ось деяка інформація про поширення тенісу:

1. Європа: Після того, як тенісний спорт зародився в Англії, він швидко поширився по решті Європи. Зокрема, були засновані тенісні клуби та проведені турніри у Франції, Німеччині та Нідерландах. Вімблдон в Англії і Відкритий чемпіонат Франції у Франції є одними з найстаріших і престижних тенісних турнірів у світі.

2. Північна Америка: В кінці 19 століття теніс досяг Північної Америки. У США були засновані тенісні клуби і проведені перші національні чемпіонати. Відкритий чемпіонат США зараз є одним із турнірів Великого шолома і щороку приваблює найкращих гравців з усього світу.

3. Австралія: Теніс досяг Австралії на початку 20 століття. Відкритий чемпіонат Австралії вперше відбувся в 1905 році і зараз є однією з найважливіших тенісних подій у світі.

4. Азія: В останні десятиліття теніс також набув популярності в різних азіатських країнах. Особливо в таких країнах, як Японія, Китай та Індія, зростає тенісна спільнота, і ці країни випустили гравців, які є успішними на міжнародному рівні.

5. Південна Америка: Теніс також має значну кількість прихильників у Південній Америці. Такі країни, як Аргентина, Бразилія і Колумбія, випустили талановитих тенісистів, які досягли успіху на міжнародній арені.

6. Африка: Хоча теніс не настільки поширений в Африка, як в інших регіонах, все ще існує активне тенісне співтовариство в таких країнах, як Південний Африка, Єгипет і Туніс.

Поширення тенісу в Європі та інших частинах світу було обумовлено організацією міжнародних турнірів, створенням тенісних федерацій та популяризацією цього виду спорту на національному та регіональному рівнях. Розвиток талановитих гравців з різних країн сприяло всесвітній популярності тенісу і зробило спорт світовим явищем.

### **3. Введення офіційних правил і турнірів:**



## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

### **а. Крикетний клуб Мерілебон (МСС) та перші правила тенісу**

Крикетний клуб Мерілебон (МСС) зіграв важливу роль у створенні перших правил тенісу. Ось деяка інформація про МСС і перші правила тенісу:

Заснований в Лондоні в 1787 році, Marylebone Cricket Club є одним з найстаріших і престижних спортивних клубів світу. Спочатку МСС був крикетним клубом, присвяченим організації та розвитку спорту крикету в Англії. Однак з часом клуб розширив сферу своїх інтересів, а також займався іншими видами спорту, такими як теніс.

У 1875 році МСС ввів перші офіційні правила тенісу, які стали відомі як «Закони лаун-тенісу». Ці правила лягли в основу сучасної гри в теніс і визначили стиль гри, корт, обладнання та спосіб рахунку.

Одними з найважливіших моментів у перших правилах тенісу були:

1. Ігрове поле: Ігрове поле повинно бути прямокутним і мати певні розміри, включаючи висоту сітки 4 фути та довжину 78 футів.

2. Обладнання: Гравці повинні використовувати дерев'яні ракетки, максимальна довжина яких становила 27 дюймів. М'яч повинен бути зі шкіри і мати окружність від 8 до 8,5 дюймів.

3-тя подача: Подача повинна була здійснюватися по діагоналі над сіткою, а м'яч повинен був бути розміщений в діагональному службовому полі суперника.

4. Підрахунок: Система підрахунку балів включала терміни «15», «30», «40» і «гра», причому гравець, який першим виграв чотири очки, вигравав гру.

Введення цих перших тенісних правил МСС заклало основу для організованого тенісу і послужило відправною точкою для подальшого розвитку та вдосконалення правил з часом.

Робота МСС у встановленні перших правил тенісу допомогла стандартизувати тенісний спорт і сприяти його популярності. У наш час МСС як і раніше грає важливу роль в крикеті і тенісі, а його правила і стандарти мають величезний вплив на розвиток і проведення тенісних турнірів по всьому світу.

### **b. Gründung des All England Croquet and Lawn Tennis Club (heute Wimbledon)**





## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

Заснування All England Croquet and Lawn Tennis Club (нині відомого як Вімблдон) стало важливою віхою в історії тенісу. Ось деяка інформація про створення клубу:

У 1868 році в Вімблдоні, передмісті Лондона, був заснований All England Croquet Club. У той час крокет був популярним рекреаційним видом спорту, і спочатку клуб був заснований для організації та просування ігор у крокет.

Через кілька років, в 1877 році, члени клубу вирішили включити в свою програму і теніс. Вони змінили назву клубу на «All England Croquet and Lawn Tennis Club» і зосередилися на просуванні тенісу.

У тому ж році був проведений перший офіційний тенісний турнір, нині відомий як Вімблдон. Турнір проходив на трав'яних кортах, в ньому взяли участь 22 учасника чоловічої статі. Спенсер Гор виграв перший чоловічий одиночний турнір.

Вімблдон швидко зарекомендував себе як один з найпрестижніших тенісних турнірів у світі. Традиція грати на траві збереглася, а значимість і престиж турніру з роками зросли.

Сьогодні Вімблдон є одним з чотирьох турнірів Великого шолома і часто вважається найпрестижнішим і традиційним тенісним турніром. Він приваблює кращих тенісистів з усього світу і відомий своєю унікальною атмосферою, своїми традиційними ритуалами, такими як «Джентльменський єдиний фінал» і його знаковим місцем проведення, Центральним кортом.

Створення All England Croquet and Lawn Tennis Club і проведення першого Вімблдонського турніру поклали початок розвитку тенісу і сприяли популярності і поширенню цього виду спорту. Вімблдон залишається символом традицій, елегантності та спортивної досконалості в тенісі.

### **с. Заснування турнірів Великого шолома (Вімблдон, Відкритий чемпіонат Австралії, Відкритий чемпіонат Франції, Відкритий чемпіонат США)**

Створення турнірів Великого шолома, до яких відносяться Вімблдон, Відкритий чемпіонат Австралії, Відкритий чемпіонат Франції та Відкритий чемпіонат США, зробило значний вплив на теніс. Ось деяка інформація про створення та заснування цих турнірів:

Вімблдон: Вімблдон був заснований в 1877 році і є найстарішим тенісним турніром у світі. Він проводиться щорічно в Лондоні, в All England Lawn Tennis and Croquet Club. Вімблдон відомий своєю традиційною атмосферою, трав'яним кортом і «Джентльменським одиночним фіналом». Турнір має довгу історію і є родзинкою тенісного сезону для багатьох гравців.



## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

Відкритий чемпіонат Австралії вперше відбувся в 1905 році під назвою «Чемпіонат Австралії». Турнір проходить в Мельбурні і проводиться на кортах з твердим покриттям. Він розвивався протягом багатьох років і зараз є однією з найпрестижніших тенісних подій у світі.

Відкритий чемпіонат Франції: Відкритий чемпіонат Франції, також відомий як Ролан Гаррос, був заснований в 1891 році і проводиться щорічно в Парижі. Турнір проводиться на ґрунтових кортах і відомий своєю унікальною атмосферою та складною поверхнею. Відкритий чемпіонат Франції відомий тим, що пропонує гравцям зовсім інший виклик, ніж інші турніри Великого шолома.

US Open: US Open був створений в 1881 році і проводиться щорічно у Флашинг-Медоуз, штат Нью-Йорк. Турнір проводиться на кортах з твердим покриттям і відомий своєю енергійною атмосферою і великими натовпами. Відкритий чемпіонат США часто знаменує собою закінчення тенісного сезону і приваблює одних з кращих гравців світу.

Турніри Великого шолома з роками набули особливого статусу в тенісі. Вони є найпрестижнішими і шанованими подіями, залучаючи кращих гравців з усього світу. Переможців турнірів Великого шолома часто називають чемпіонами та легендами спорту. Турніри дають гравцям можливість увійти в історію і показати свою майстерність на найвищому рівні. Вони є важливою частиною історії тенісу і щороку формують тенісний календар.

#### **4. Технологічні розробки та зміни в тенісі:**

##### **а. Введення гумового тенісного м'яча**

Впровадження гумового тенісного м'яча стало важливою віхою в розвитку тенісу. Ось деякі відомості про походження і значення гумового тенісного м'яча:

На початку 19 століття в теніс вперше грали з м'ячами ручної роботи, обтягнутими тканиною і наповненими пір'ям. Однак ці м'ячі не були послідовні за розміром, вагою і характеристиками відскоків, що призводило до непередбачуваних умов гри.

Впровадження гумового тенісного м'яча відбулося в 1870-х роках. Гумовий або гумовий м'яч був виготовлений з вулканізованої гуми і пропонував кращу консистенцію та довговічність порівняно з попередніми кульками. Гума забезпечувала кращу здатність до відскоків і стабільну грабельність м'яча.



## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

Гумовий тенісний м'яч зробив революцію в тенісному спорті, надавши гравцям більший контроль і точність. Завдяки рівномірним характеристикам відскоку гумового м'яча, гра в теніс стала справедливішою і складнішою. Тепер гравці могли виконувати удари з більшим обертанням і швидкістю, що призвело до швидшої та динамічнішої гри.

З моменту свого створення гумовий тенісний м'яч еволюціонував, щоб задовольнити вимоги сучасного тенісу. В даний час тенісні м'ячі зазвичай виготовляються з комбінації гуми і фетру, що дозволяє їм запропонувати оптимальний баланс між відскоком, довговічністю і ігровістю.

Гумовий тенісний м'яч зробив значний вплив на тенісний спорт і зараз є невід'ємною частиною гри. Це дозволяє гравцям повністю розкрити свій потенціал і випробувати захоплюючі матчі на всіх рівнях гри. Подальший розвиток тенісних м'ячів - це постійний процес, щоб завжди пропонувати гравцям оптимальні умови гри.

### **в. Розробка тенісних ракеток і струн**

Розвиток тенісних ракеток і струн зробило значний вплив на тенісний спорт. Ось деякі відомості про розвиток тенісних ракеток і струнних:

1. Ранні тенісні ракетки: У перші дні тенісу тенісні ракетки робили з дерева. Вони мали маленьке обличчя і були порівняно важкими. З часом розміри ракеток стали більше, а головки ракеток розширилися, щоб забезпечити більшу площу попадання.

2. Введення металевих ракеток: У 1970-х роках були розроблені перші тенісні ракетки з металу, особливо алюмінію або сталі. Ці ракетки були легшими за свої дерев'яні аналоги і забезпечували кращу довговічність. Вони дозволили гравцям поліпшити контроль і передачу потужності.

3. Графітові ракетки: У 1980-х роках тенісні ракетки з композитних матеріалів, таких як графіт і вуглецеве волокно, ставали все більш популярними. Ці ракетки були легкими, але жорсткими і стійкими. Вони забезпечували гравцям більшу потужність ударів і покращували контроль.

4. Покращення форми ракеток: Протягом багатьох років розроблялися різні форми ракеток, щоб забезпечити різні переваги гравцям. До них відносяться ракетки з більшим обличчям (негабаритні ракетки), ракетки зі збільшеними солодкими точками (midplus rackets), а також ракетки з головкою ракетки, яка має більшу вагу у верхній області (важка ракетка).

5. Розвиток струн: На додаток до розвитку тенісних ракеток, тенісні струни також досягли значного прогресу. У минулому використовувалися натуральні струни, такі як кишечник, які



## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

забезпечували хорошу гребельність і контроль, але також були сприйнятливі до вологи і зносу. У наш час використовуються синтетичні струни, такі як нейлон, поліестер або мультифіламент. Ці струни забезпечують підвищену довговічність, потенціал віджимання та відтворюваність.

Постійна еволюція тенісних ракеток і струн дозволила гравцям підняти свою гру на більш високий рівень. Вдосконалюючи технології та матеріали, гравці змогли привнести більше обертання, потужності та контролю у свої удари. Тенісні ракетки і струни продовжують вдосконалюватися, щоб забезпечити гравцям оптимальну продуктивність і задовольнити мінливі вимоги тенісу.

### **с. Поява технологій тенісного взуття та одягу**

Розвиток технологій тенісного взуття та одягу допоміг підвищити комфорт, продуктивність і безпеку тенісистів. Ось деякі ключові віхи в еволюції технологій тенісного взуття та одягу:

1. Спеціальне тенісне взуття: У минулому повсякденне взуття або кросівки часто використовувалися в тенісі. Однак з часом були розроблені спеціальні тенісні туфлі, що відповідають вимогам гри. Тенісне взуття має спеціальну підошву, яка забезпечує хороше зчеплення на корті і знижує ризик травмування від слизьких поверхонь. Амортизація та стабільність тенісного взуття також були покращені, щоб протистояти стресам гри.
2. Дихаючі матеріали: У тенісному одязі були введені передові матеріали, які забезпечують хорошу повітропроникність і ефективно відводять піт. Використання вологовідводящих і швидковисихаючих тканин покращує комфорт гравця, зберігаючи їх сухими і прохолодними.
3. Технічні тканини: Тенісний одяг сьогодні часто виготовляється з технічних тканин, які пропонують властивості розтягування та свободу рухів. Ці тканини дозволяють гравцям вільно рухатися, забезпечуючи хорошу посадку. Також вони часто легкі і забезпечують хорошу циркуляцію повітря.
4. Захист від ультрафіолету: Оскільки в теніс часто грають на відкритому повітрі, багато тенісного одягу сьогодні мають захист від ультрафіолету, щоб захистити гравців від шкідливих сонячних променів. Це особливо важливо, тому що тенісисти можуть перебувати на сонці протягом тривалого періоду часу.
5. Дизайн та естетика: На додаток до функціональних аспектів, дизайн та естетика тенісного одягу також еволюціонували. Існує широкий спектр кольорів, візерунків та стилів, які відображають індивідуальні смаки та особистий стиль гравців.



## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

Постійний розвиток технологій тенісного взуття та одягу допомагає тенісистам відчувати себе на корті комфортніше, безпечніше і здібніше. Удосконалення матеріалів, посадки і технічних характеристик тенісного одягу і взуття дозволяють гравцям зосередитися на своїй грі і викладатися якнайкраще.

### **5. Важливі особистості та віхи в тенісі:**

#### **а. Перші піонери тенісу (наприклад, Гаррі Джем, Аугуріо Перера)**

Серед перших піонерів тенісу - Гаррі Джем і Аугуріо Перера, які зіграли важливу роль у розвитку сучасної гри в теніс. Ось короткий опис їхнього внеску:

1. Гаррі Джем: Гаррі Джем був англійським юристом і ентузіастом спорту. Його часто вважають одним із засновників тенісу. У 1850-х роках Джем почав грати в «справжній теніс», ранню форму тенісу. Разом з Аугуріо Перерою він заснував перший тенісний клуб в Лемінгтон-Спа, Англія. Джем був відомий своїми технічними навичками і розумінням тактики і стратегії в тенісі.

2. Аугуріо Перера: Аугуріо Перера був іспанським дворянином, який жив в Англії. Він познайомився з Гаррі Джемом в Leamington Spa і розробив разом з ним правила і стандарти сучасної гри в теніс. Перера привніс свій досвід зі справжнього тенісу і допоміг розвивати гру далі. Разом з Джемом він заснував перший тенісний клуб і організував перші організовані тенісні матчі.

Співпраця Гаррі Джема та Аугуріо Перери заклала основу сучасного тенісу. Їх зусилля з розробки правил і стандартів, а також створення першого тенісного клубу мали вирішальне значення для поширення і популярності тенісу. Їх спадщина як піонерів тенісу визнається і сьогодні.

#### **б. Відомі гравці минулого (наприклад, Біллі Джин Кінг, Род Лейвер, Штеффі Граф, Роджер Федерер)**

У тенісі є багато відомих гравців, які в минулому вражаюче виступали. Ось кілька прикладів:

1. Біллі Джин Кінг: Біллі Джин Кінг, американська тенісистка, була однією з найвпливовіших фігур в жіночому тенісі. Загалом вона виграла 39 титулів Великого шолома і була піонером у просуванні гендерної рівності у спорті. Вона найбільш відома своїм легендарним матчем «Битва статей» проти Боббі Рігса в 1973 році.

2. Род Лейвер: Род Лейвер, австралійський тенісист, часто вважається одним з найбільших тенісистів усіх часів. Загалом він виграв 11 титулів Великого шолома, включаючи два турніри Великого шолома (вигравши всі чотири турніри Великого шолома за календарний рік). Лейвер був відомий своєю винятковою технікою ударів і універсальністю на всіх поверхнях.



## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

3. Штеффі Граф: Штеффі Граф, німецька тенісистка, домінувала в жіночому тенісі в 1980-х і 1990-х роках. Вона виграла в цілому 22 титули Великого шолома і є однією з небагатьох гравців, які досягли «Золотого шолома», вигравши всі чотири турніри Великого шолома і золоту олімпійську медаль за один рік.

4. Роджер Федерер: Роджер Федерер зі Швейцарії вважається одним з найкращих тенісистів-чоловіків усіх часів. Загалом він виграв 20 титулів Великого шолома, включаючи вісім титулів Вімблдону. Федерер відомий своєю елегантною грою, універсальністю на всіх поверхнях і винятковою точністю.

Ці гравці справили незабутнє враження на теніс своїми винятковими виступами, впливом на спорт і популярністю. Вони є прикладом для наслідування для багатьох молодих гравців і допомогли зробити теніс відомим і популярним у всьому світі.

### **с. Впливові тренери з тенісу та інновації (наприклад, Нік Боллеттьєрі, філософія «сучасної гри»)**

Нік Боллеттьєрі, безсумнівно, є одним з найвпливовіших тренерів з тенісу в історії спорту. Він заснував відому тенісну академію Ніка Боллеттьєрі, яка служила тренувальним центром для численних успішних гравців. Боллеттьєрі тренував багатьох провідних гравців, включаючи Андре Агассі, Моніку Селеш, Бориса Беккера та Серену Вільямс. Він був відомий своїм інтенсивним підходом до тренувань і здатністю виявляти найкраще у своїх протезе.

Іншим важливим нововведенням тренера з тенісу є філософія «сучасної гри», розроблена деякими відомими тренерами, такими як Вік Брейден, Оскар Вегнер і Луї Кайер. Ця філософія підкреслює важливість техніки, тактики, фітнесу і розумової сили в сучасній грі в теніс. Він спрямований на надання гравцям усіх необхідних інструментів для адаптації до постійно мінливих вимог гри.

Ці впливові тренери з тенісу та інновації допомогли розвинути тенісний спорт і підняти тренування та гру гравців на більш високий рівень. Вони впровадили нові підходи та методики, щоб покращити результати спортсменів та допомогти їм розвинути свої навички. Їх внесок допоміг просунути тенісний спорт як на професійному, так і на аматорському рівнях.

## **6. Розвиток тенісу з 21 століття:**

### **а. Професіоналізація тенісу та збільшення призових**

Професіоналізація тенісу почалася в 1960-х і 1970-х роках. До цього часу в теніс в основному грали любителі, які мали обмежені можливості заробляти на спорті. Однак в 1968 році була



## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

введена ера Опен, що означало, що в одних і тих же турнірах допускалися як професійні гравці, так і любителі. Це стало віхою в історії тенісу і поклато початок професіоналізації.

З професіоналізацією призові в тенісних турнірах також збільшилися. У перші роки Відкритої ери призові ще були відносно скромними, але з часом вони ставали все більшими і більшими. Завдяки спонсорству, правам на засоби масової інформації та зростанню інтересу глядачів у спорт може надходити більше грошей. Турніри Великого шолома, такі як Вімблдон, Відкритий чемпіонат Австралії, Відкритий чемпіонат Франції та Відкритий чемпіонат США, постійно збільшували свої призові фонди, щоб не відставати від зростаючого комерційного успіху спорту.

Збільшення призових у тенісі означало, що професійні тенісисти тепер можуть отримувати значний дохід. Найкращі гравці мають можливість заробляти мільйони доларів на рік лише за рахунок призових, і багато хто з них мають додаткові джерела доходу, такі як спонсорські угоди та угоди про підтримку.

Професіоналізація тенісу і збільшення призових допомогли зробити спорт більш привабливим і залучити талановитих спортсменів. Вони також допомогли тенісу стати популярним і прибутковим професійним видом спорту у всьому світі.

### **б. Технологічні інновації, такі як система Hawk-Eye**

Значною технологічною інновацією в тенісі є система Hawk-Eye. Система Hawk-Eye була розроблена на початку 2000-х років і революціонізувала спосіб прийняття рішень про спірні мітинги.

Система Hawk-Eye заснована на поєднанні високошвидкісних камер і автоматизованої обробки зображень. Він фіксує траєкторію польоту м'яча і може надати точну інформацію про те, чи був м'яч в полі чи ні. Система в основному використовується для суперечливих лінійних рішень, таких як поза м'ячами або всередині м'ячів.

Використання системи Hawk-Eye призвело до підвищення точності і справедливості в прийнятті рішень. Це допомагає мінімізувати людські помилки та вирішувати спірні ситуації. Гравці можуть використовувати Hawk Eye Challenge, щоб подати запит на перегляд рішення. Якщо перегляд показує, що початкове рішення було неправильним, рішення змінюється.

Система Hawk-Eye також збагатила глядацький досвід. На великих екранах глядачі можуть спостерігати за повторами суперечливих мітингів і самі судити, чи був м'яч в полі чи ні. Це додає азарту та дискусійного потенціалу під час гри.



## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

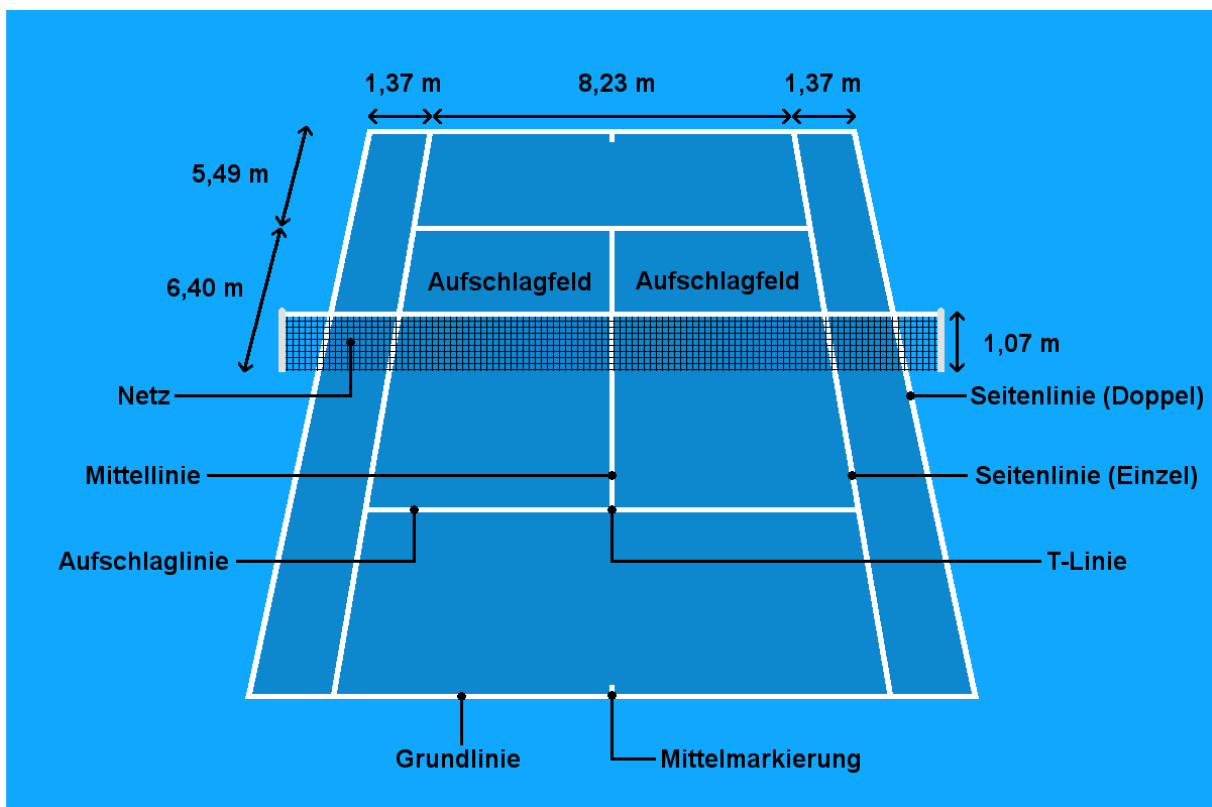
Система Hawk-Eye стала важливою технологією в тенісі і зараз використовується в більшості професійних турнірів, включаючи турніри Великого шолома. Це не тільки покращило точність прийняття рішень, але й збагатило взаємодію глядачів та ігровий досвід.

### с. Включення та просування жінок у теніс

Історія і розвиток тенісу зробили спорт таким, яким він є сьогодні. Розуміння його витоків, історичних віх та значущих фігур дозволяє читачам поглянути на еволюцію тенісу в контексті суспільства та спорту в цілому.

## В. Правила та ігровий процес

### 1. Ігрове поле та обладнання



Ti: <https://tennis-uni.com/tennis@latz-tennisfeld/>

### а. Конструкція і розміри тенісного корту:

- Тенісний корт складається з прямокутної ігрової поверхні, розділеної посередині сіткою.
- Розміри тенісного корту зазвичай складають 23,77 метра в довжину і 8,23 метра в ширину для одиночних матчів. Для парного розряду корт має ширину 10, 97 метра.
- Лінія обслуговування ділить корт навпіл і знаходиться в 6,40 метра від лінії сітки.





## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

### **в. Маркування на ігровому полі:**

- Базові лінії проходять паралельно сітці і розташовуються в кінці ходу.
- Бічні лінії проходять уздовж довгих сторін площі.
- Сервісні лінії розташовуються паралельно сітці і відзначають область, в якій повинна виконуватися подача.

### **с. Висота та положення сітки:**

- Висота сітки становить 0,914 метра посередині і 1,07 метра на стовпах.
- Сітка тягнеться по всій ширині квадрата і трохи провисає посередині.



Ґрунтовий kort/ясеневий kort



Жорсткий



Тепічплац

Ti: <https://tennis-uni.com>



Газон

Точне розуміння поля та обладнання важливо для підтримки правильних розмірів поля та чесного виконання гри. Інформація про розмір поля, розташування сітки та розмітку на полі дозволяє гравцям точно орієнтуватися під час гри.

## **2. Система нарахування балів та метод підрахунку балів**



## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

### а. Вступ до системи балів:

- Система нарахування очок в тенісі складається з очок «Любов», «15», «30», «40» і «Гра».

У тенісі для запису рахунку використовується певна система підрахунку балів. Бали зараховуються наступним чином:

1. «Любов»: Це відповідає значенню «0». Якщо гравець ще не набрав жодного очка, це називається «любов'ю».
2. «15»: Наступний пункт називається «15».
3. «30»: Наступний пункт зараховується як «30».
4. «40»: Коли гравець виграє наступне очко, воно називається «40».
5. "Гра": Якщо гравець виграє наступне очко після "40", він виграє гру, і рахунок оновлюється.

Однак є особливість, коли обидва гравці досягають рівня «40». У цьому випадку його називають «двійкою». З "Двійки" гравець повинен виграти два очки поспіль, щоб виграти гру.

Коли гравець виграє очко після «Двійки», це називається «перевагою». Потім, якщо він виграє наступне очко, він виграє гру. Однак якщо суперник виграє очко, рахунок повернеться в «Двійку». Цей процес може повторюватися кілька разів, поки гравець не виграє два очки поспіль і не виграє гру.

Важливо відзначити, що в тенісному матчі грається кілька матчів. Щоб виграти сет, гравець повинен виграти певну кількість партій. Кількість геймів, щоб виграти сет, залежить від турніру чи змагання. Як правило, два з трьох виграних сетів необхідні для перемоги в матчі, якщо це не турнір Великого шолома або фінал, де потрібно виграти три з п'яти сетів.

- **На початку гри це «Любов-все» (0:0).**

Правильно, на початку гри написано «любов-все» або «0:0». Це означає, що обидва гравці ще не набрали жодного очка і рахунок рівний. Слово «любов» використовується для позначення значення «0» в тенісі. "Всі" означає, що обидва гравці мають однаковий рахунок. Як тільки набрано перше очко, відповідно змінюється і рахунок. Наприклад, після виграшу першого очка



## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

для гравця написано «15-любов» (15-0), після другого пункту написано «30-любов» (30-0) і так далі.

### **в. Виграшні партії, сеті та матчі:**

- Гравець виграє партію, вигравши чотири очки з відривом не менше двох очок. Якщо написано «40:40», це називається «дебютом».
- Після перемоги в грі рахунок збільшується на одиницю (наприклад, 1:0, 2:0).
- Сет виграє гравець, який виграв шість партій з перевагою не менше двох партій. З рахунком 6:6 часто грають тай-брейк, щоб вирішити сет.
- Матч зазвичай складається з декількох сетів, причому кількість виграних сетів варіюється залежно від турніру або клубних правил.

### **с. Правила та застосування тайбрейку:**

- Тай-брейк грається, коли рахунок 6:6 у сеті.
- У тай-брейку очки рахуються по-різному: «0», «1», «2» і т.д.
- Перший гравець, який виграє сім очок з перевагою принаймні в два очки, виграє тай-брейк і, таким чином, сет.

Знання системи підрахунку очок та методу підрахунку має вирішальне значення для відстеження поточного рахунку та правильної оцінки гри. Гравцям потрібно підрахувати очки та зрозуміти лід, щоб визначити, коли виграти гру, сет чи матч. Знання правил тайбрейку також важливо, оскільки це використовується в певних ситуаціях для вирішення набору.

## **3. Прийоми подачі та відкату**

### **а. Основи розмітки:**

- подача - це постріл, яким відкривається гра. Виконується з-за базової лінії.
- Гравець тримає м'яч в руці і підкидає його в повітря, після чого відбиває його тенісною ракеткою.
- подача повинна бути точною і потужною, щоб створювати труднощі супернику і полегшувати завоювання очок.

### **в. Різні техніки подачі:**

- Плоска подача: М'яч б'ється по сітці з невеликим обертанням і високою швидкістю. Він підходить для тиску на суперника і забивання прямих очок.
- подача удару: М'яч б'ється з великою кількістю топспіну, тому він високо відскакує і супернику важко контролювати. Ця подача часто використовується для того, щоб вибити суперника з позиції.
- подача зрізу: По м'ячу відбивають бічним різким рухом так, щоб він зробив бічний поворот. Ця подача може здивувати суперника і привести до помилок.



## **с. Методи та позиціонування невдач:**

- У разі відкату гравець намагається повернути поданий м'яч в гру.
- Позиціонування для відкату змінюється в залежності від подачі суперника. Гравець повинен адаптуватися і перебувати в оптимальному положенні, щоб ефективно повернути м'яч.
- Методи невдачі включають такі удари, як відкат передньою рукою, відкат назад і відкат зрізу. Кожен штрих має свої техніки і застосування.

Прийоми подачі і зворотного удару мають вирішальне значення для успіху в грі в теніс. Хороша подача дозволяє гравцеві контролювати гру і тиснути на суперника. Правильна техніка відкату і позиціонування допоможуть ефективно повернути м'яч і поставити суперника в біду. Гравці повинні освоїти різні техніки подачі, щоб привнести універсальність і несподіваний ефект у свою гру.

## **4. Подвійна гра і тактика**

### **а. Вступ до подвійної гри:**

- У парній грі дві команди по два гравці змагаються один з одним, причому гравці знаходяться по різні боки сітки.
- Основні правила подвійної гри аналогічні таким в одиночній, але є специфічні тактичні міркування і стратегії.

### **б. Склад і позиціонування в парному розряді:**

- Кожна команда має свій склад: один гравець стоїть на базовій лінії, а партнер - на сітці.
- Гравці можуть змінювати свої позиції під час гри, щоб адаптуватися до ходу гри та удару суперника.
- Гравці повинні переконатися, що добре координуються, щоб ефективно охопити ігрове поле та заповнити прогалини.

### **с. Тактичні міркування в подвійній грі:**

- Комунікація: Спілкування між членами команди має вирішальне значення для планування стратегій, узгодження та подачі сигналів.
- Розподіл ігрового поля: Гравці повинні розділити ігрове поле, щоб максимізувати покриття та мінімізувати прогалини.
- Стратегії атаки та захисту: Гравці можуть приймати тактичні рішення: агресивно атакувати чи грати в обороні, залежно від ситуації та суперника.
- Чиста гра: Чиста гра є важливим тактичним компонентом у парній грі. Освоєння залпів, лобів та браконьєрських пострілів може змінити все.



## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

Гра в парному розряді вимагає іншого підходу і тактичних міркувань в порівнянні з одиночною грою. Вирішальну роль відіграє склад і позиціонування гравців, їх комунікація і стратегічний розподіл поля. Гравцям потрібно бути гнучкими і адаптувати свою тактику до обставин, щоб бути успішними в парному розряді.

### **5. Правила профілактики травматизму та техніки безпеки**

#### **а. Важливість розминки і розтяжки:**

- Перед грою в теніс важлива ретельна розминка, щоб підготувати організм до майбутніх фізичних навантажень.
- Динамічні вправи, такі як легкий біг підтюпцем, кола руками і бокові рухи, допомагають розігріти м'язи і мобілізувати суглоби.
- Згодом слід виконувати вправи на розтяжку для поліпшення гнучкості м'язів і запобігання травм.

#### **б. Основні методи запобігання травмам:**

- Хороша техніка удару важлива, щоб уникнути перевантажень і травм. Правильна постава, техніка руху і контроль ракетки мають вирішальне значення.
- Правильний вибір взуття з хорошою амортизацією і стійкістю допоможе запобігти травмуванню стопи.
- Бажано носити захисний одяг, такий як ремені на зап'ясті, наколінники та захист від сонця, щоб мінімізувати травми та вплив сонця.

#### **с. Правила безпеки на полі:**

- Гравці повинні знати, де знаходяться їхні товариші по команді та суперники, щоб уникнути зіткнень.
- У разі інтенсивної гри або швидких рухів бажано адекватно підтримувати себе, щоб уникнути падінь.
- Гравці завжди повинні залишатися гідратованими, щоб запобігти зневодненню.

Правила профілактики травм і безпеки мають велике значення для мінімізації ризику травмування і забезпечення благополуччя гравців. Розминка перед грою, правильна техніка і використання відповідного спорядження - обов'язкові заходи. Гравці також повинні стежити за безпекою на полі і звертати увагу на своїх товаришів по команді, щоб уникнути зіткнень. Дотримання правил безпеки і дотримання власних фізичних обмежень допомагають насолоджуватися тенісом безпечно і без травм.

### **В. Правила та ігровий процес**

#### **1. Ігрове поле та обладнання**





## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.



Ґрунтовий корт/ясеневий корт



Жорсткий



Теппичлац

Ti: <https://tennis-uni.com>



Газон

Точне розуміння поля та обладнання важливо для підтримки правильних розмірів поля та чесного виконання гри. Інформація про розмір поля, розташування сітки та розмітку на полі дозволяє гравцям точно орієнтуватися під час гри.

## 2. Система нарахування балів та метод підрахунку балів

### а. Вступ до системи балів:

- Система нарахування очок в тенісі складається з очок «Любов», «15», «30», «40» і «Гра».

У тенісі для запису рахунку використовується певна система підрахунку балів. Бали зараховуються наступним чином:

1. «Любов»: Це відповідає значенню «0». Якщо гравець ще не набрав жодного очка, це називається «любов'ю».

2. «15»: Наступний пункт називається «15».



## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

3. «30»: Наступний пункт зараховується як «30».
4. «40»: Коли гравець виграв наступне очко, воно називається «40».
5. "Гра": Якщо гравець виграв наступне очко після "40", він виграв гру, і рахунок оновлюється.

Однак є особливість, коли обидва гравці досягають рівня «40». У цьому випадку його називають «двійкою». З "Двійки" гравець повинен виграти два очки поспіль, щоб виграти гру.

Коли гравець виграв очко після «Двійки», це називається «перевагою». Потім, якщо він виграв наступне очко, він виграв гру. Однак якщо суперник виграв очко, рахунок повернеться в «Двійку». Цей процес може повторюватися кілька разів, поки гравець не виграв два очки поспіль і не виграв гру.

Важливо відзначити, що в тенісному матчі грається кілька матчів. Щоб виграти сет, гравець повинен виграти певну кількість партій. Кількість геймів, щоб виграти сет, залежить від турніру чи змагання. Як правило, два з трьох виграних сетів необхідні для перемоги в матчі, якщо це не турнір Великого шолома або фінал, де потрібно виграти три з п'яти сетів.

- **На початку гри це «Любов-все» (0:0).**

Правильно, на початку гри написано «любов-все» або «0:0». Це означає, що обидва гравці ще не набрали жодного очка і рахунок рівний. Слово «любов» використовується для позначення значення «0» в тенісі. "Всі" означає, що обидва гравці мають однаковий рахунок. Як тільки набрано перше очко, відповідно змінюється і рахунок. Наприклад, після виграшу першого очка для гравця написано «15-любов» (15-0), після другого пункту написано «30-любов» (30-0) і так далі.

### **b. Виграшні партії, сети та матчі:**

- Гравець виграв партію, вигравши чотири очки з відривом не менше двох очок. Якщо написано «40:40», це називається «дебютом».
- Після перемоги в грі рахунок збільшується на одиницю (наприклад, 1:0, 2:0).
- Сет виграв гравець, який виграв шість партій з перевагою не менше двох партій. З рахунком 6:6 часто грають тай-брейк, щоб вирішити сет.
- Матч зазвичай складається з декількох сетів, причому кількість виграних сетів варіюється залежно від турніру або клубних правил.





## с. Правила та застосування тайбрейку:

- Тай-брейк грається, коли рахунок 6:6 у сеті.
- У тай-брейку очки рахуються по-різному: «0», «1», «2» і т.д.
- Перший гравець, який виграє сім очок з перевагою принаймні в два очки, виграє тай-брейк і, таким чином, сет.

Знання системи підрахунку очок та методу підрахунку має вирішальне значення для відстеження поточного рахунку та правильної оцінки гри. Гравцям потрібно підрахувати очки та зрозуміти лід, щоб визначити, коли виграти гру, сет чи матч. Знання правил тайбрейку також важливо, оскільки це використовується в певних ситуаціях для вирішення набору.

## 3. Прийоми подачі та відкату

### а. Основи розмітки:

- подача - це постріл, яким відкривається гра. Виконується з-за базової лінії.
- Гравець тримає м'яч в руці і підкидає його в повітря, після чого відбиває його тенісною ракеткою.
- подача повинна бути точною і потужною, щоб створювати труднощі супернику і полегшувати завоювання очок.

### б. Різні техніки подачі:

- Пласка подача: М'яч б'ється по сітці з невеликим обертанням і високою швидкістю. Він підходить для тиску на суперника і забивання прямих очок.
- подача удару: М'яч б'ється з великою кількістю топспіну, тому він високо відскакує і супернику важко контролювати. Ця подача часто використовується для того, щоб вибити суперника з позиції.
- подача зрізу: По м'ячу відбивають бічним різжучим рухом так, щоб він зробив бічний поворот. Ця подача може здивувати суперника і привести до помилок.

### с. Методи та позиціонування невдач:

- У разі відкату гравець намагається повернути поданий м'яч в гру.
- Позиціонування для відкату змінюється в залежності від подачі суперника. Гравець повинен адаптуватися і перебувати в оптимальному положенні, щоб ефективно повернути м'яч.
- Методи невдачі включають такі удари, як відкат передньою рукою, відкат назад і відкат зрізу. Кожен штрих має свої техніки і застосування.

Прийоми подачі і зворотного удару мають вирішальне значення для успіху в грі в теніс. Хороша подача дозволяє гравцеві контролювати гру і тиснути на суперника. Правильна техніка відкату і позиціонування допоможуть ефективно повернути м'яч і поставити суперника в біду. Гравці



## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

повинні освоїти різні техніки подачі, щоб привнести універсальність і несподіваний ефект у свою гру.

### 4. Подвійна гра і тактика

#### а. Вступ до подвійної гри:

- У парній грі дві команди по два гравці змагаються один з одним, причому гравці знаходяться по різні боки сітки.
- Основні правила подвійної гри аналогічні таким в одиночній, але є специфічні тактичні міркування і стратегії.

#### б. Склад і позиціонування в парному розряді:

- Кожна команда має свій склад: один гравець стоїть на базовій лінії, а партнер - на сітці.
- Гравці можуть змінювати свої позиції під час гри, щоб адаптуватися до ходу гри та удару суперника.
- Гравці повинні переконатися, що добре координуються, щоб ефективно охопити ігрове поле та заповнити прогалини.

#### с. Тактичні міркування в подвійній грі:

- Комунікація: Спілкування між членами команди має вирішальне значення для планування стратегій, узгодження та подачі сигналів.
- Розподіл ігрового поля: Гравці повинні розділити ігрове поле, щоб максимізувати покриття та мінімізувати прогалини.
- Стратегії атаки та захисту: Гравці можуть приймати тактичні рішення: агресивно атакувати чи грати в обороні, залежно від ситуації та суперника.
- Чиста гра: Чиста гра є важливим тактичним компонентом у парній грі. Освоєння залпів, лобів та браконьєрських пострілів може змінити все.

Гра в парному розряді вимагає іншого підходу і тактичних міркувань в порівнянні з одиночною грою. Вирішальну роль відіграє склад і позиціонування гравців, їх комунікація і стратегічний розподіл поля. Гравцям потрібно бути гнучкими і адаптувати свою тактику до обставин, щоб бути успішними в парному розряді.

### 5. Правила профілактики травматизму та техніки безпеки

#### а. Важливість розминки і розтяжки:

- Перед грою в теніс важлива ретельна розминка, щоб підготувати організм до майбутніх фізичних навантажень.
- Динамічні вправи, такі як легкий біг підтюпцем, кола руками і бокові рухи, допомагають розігріти м'язи і мобілізувати суглоби.
- Згодом слід виконувати вправи на розтяжку для поліпшення гнучкості м'язів і запобігання травм.



### **в. Основні методи запобігання травмам:**

- Хороша техніка удару важлива, щоб уникнути перевантажень і травм. Правильна постава, техніка руху і контроль ракетки мають вирішальне значення.
- Правильний вибір взуття з хорошою амортизацією і стійкістю допоможе запобігти травмуванню стопи.
- Бажано носити захисний одяг, такий як ремені на зап'ясті, наколінники та захист від сонця, щоб мінімізувати травми та вплив сонця.

### **с. Правила безпеки на полі:**

- Гравці повинні знати, де знаходяться їхні товариші по команді та суперники, щоб уникнути зіткнень.
- У разі інтенсивної гри або швидких рухів бажано адекватно підтримувати себе, щоб уникнути падінь.
- Гравці завжди повинні залишатися гідратованими, щоб запобігти зневодненню.

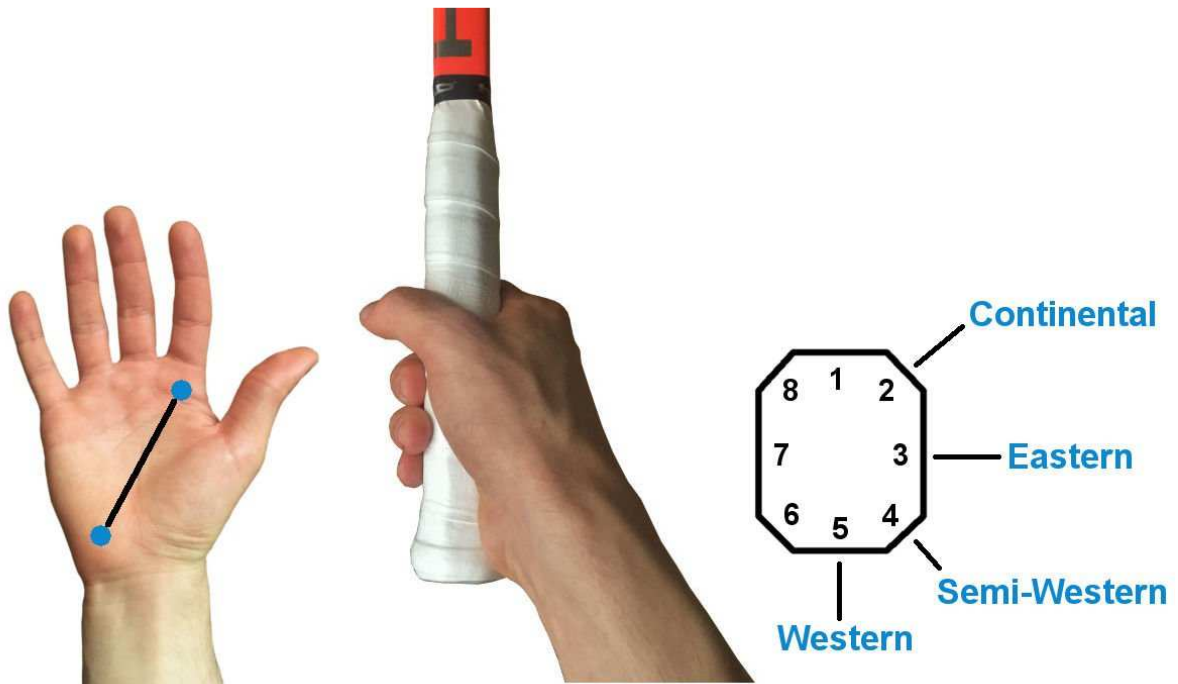
Правила профілактики травм і безпеки мають велике значення для мінімізації ризику травмування і забезпечення благополуччя гравців. Розминка перед грою, правильна техніка і використання відповідного спорядження - обов'язкові заходи. Гравці також повинні стежити за безпекою на полі і звертати увагу на своїх товаришів по команді, щоб уникнути зіткнень. Дотримання правил безпеки і дотримання власних фізичних обмежень допомагають насолоджуватися тенісом безпечно і без травм.



### III. Техніка і види впливу

#### A. Воргандтехнік

##### 1. Поза хвата і положення ракетки



Ti: <https://tennis-uni.com>

##### a. Die Eastern-Griffhaltung:

- Східний хват - це звичайна поза хвата в тенісі.
- Щоб утримувати ракетку східним захопленням, підставу вказівного пальця покладіть уздовж ручки ракетки так, щоб вона спиралася на верхню частину ручки.
- Рукоятка ракетки огорожена іншими пальцями, при цьому великий палець спирається трохи з боків на ручку.
- Таке положення рукоятки забезпечує хороший баланс між контролем і потужністю.



UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.



**Eastern-Griff**

**Semi-Western-Griff**

**Western-Griff**

Ti: <https://tennis-uni.com>

**b. Положення континентального зчеплення:**

- Континентальне зчеплення часто використовується в подачі, залпі і зрізі.
- У положенні континентального захоплення рукоятка ракетки розміщена по діагоналі між великим і вказівним пальцями.
- Ручка ракетки закривається іншими пальцями для забезпечення стійкої постави.
- Таке захоплення забезпечує більшу варіативність техніки удару.



Ti: <https://tennis-uni.com>

### **с. Позиція Шлегера:**

- Правильне положення ракетки залежить від типу пострілу.
- При ударі передньою рукою ракетку підводять за тулуб обличчям, спрямованим трохи вниз, а потім виводять вперед перед ударом по м'ячу.
- У пострілі ззаду ви тримаєте ракетку обличчям вниз або вгору, в залежності від того, одноручний це або амбідекстровий бекхенд.
- Положення ракетки також змінюється в залежності від висоти ходу і напрямку для досягнення оптимальної точки зустрічі і кута.

Положення хвата і ракетки є основними елементами для хорошої техніки удару в тенісі. Східне зчеплення забезпечує хороший баланс між контролем і потужністю, в той час як континентальне зчеплення забезпечує більшу варіативність. Положення ракетки змінюється в залежності від типу пострілу і мети, впливаючи на точку ключки і кут нахилу ракетки. Вивчаючи і освоюючи правильну позу хвата і положення ракетки, гравці можуть поліпшити свою техніку ватину і виконувати більш точні і потужні удари.

## **2. Рух і постава удару**

### **а. Vorhandschlag:**



## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

- Рух ударом передпліччя починається з бічного обертання корпусом і одночасного руху руки ракетки вперед.
- Ракетка направляється назад з витягнутою рукою, обличчя спрямоване вниз.
- При замаху вперед верхня частина тіла повертається до м'яча і рука ракетки направляється вперед, обличчям відбиваючи м'яч.
- Поза під час погладжування передпліччя повинна бути бічною до сітки, зі злегка зігнутими колінами і стійким положенням.

### **b. Rückhandchlag:**

- При ударі однією рукою назад ракетка утримується однією рукою.
- Рух ударом назад починається аналогічно удару передньої руки, але рука ракетки направляється назад, обличчя спрямоване вгору.
- При замаху вперед верхня частина тіла повертається в сторону і рука ракетки направляється вперед, обличчям відбиваючи м'яч.
- Поза при ударі однією рукою назад повинна бути бічною до сітки, зі злегка зігнутими колінами і стійким положенням.

### **c. Beidhändiger Rückhandschlag:**

- При амбідекстральному ударі назад ракетка утримується обома руками.
- Рух удару назад починається з бічного обертання корпусом і руху рук вперед.
- Руки ракетки спрямовані назад, обличчя спрямоване вгору.
- При розмаху вперед верхня частина тіла повертається в сторону і руки ракетки направляються вперед, при цьому грані відбивають м'яч.
- Поза при амбідекстральному ударі назад повинна бути бічною до сітки, зі злегка зігнутими колінами і стійким положенням.

Рух ходу і постава мають вирішальне значення для ефективної і потужної техніки удару в тенісі. Як у ударах передніми, так і назад важливо мати правильний ударний рух, при якому ракетка направляється назад з витягнутою рукою, а потім контрольованим рухом вперед. Постава відіграє важливу роль у забезпеченні стійкої основи та максимальної потужності удару. Регулярно тренуючись і дотримуючись правильні рухи і поставу удару, гравці можуть поліпшити свою техніку і домогтися більш точних ударів.

## **3. Варіанти обведення (плоскі, верхньоспинні, нарізані)**

### **a. Плоский удар:**

- Плоский постріл - це постріл практично без обертання, при якому м'яч б'ється по сітці на високій швидкості і по прямій траєкторії.
- У плоскому ударі мета полягає в тому, щоб швидко і рівно перевести м'яч через сітку, щоб дати супернику мало часу на реакцію.
- Ударний рух плоским ходом передбачає прямий рух руки ракетки з невеликою дією зап'ястя.



## **b. Інсульт топспіну:**

- Хід топспіна використовується для додання м'ячу руху вперед, надаючи йому вигнуту траєкторію і високий відскік.
- При ударі верхнім обертанням особа ракетки переміщається знизу вгору, щоб надати м'ячу напрямок вгору.
- Удар топспіном створює більше контролю і дозволяє гравцеві підняти м'яч над сіткою і все одно приземлитися в полі.

## **c. Страйк зрізу:**

- При ударі зрізу м'яч відбивається бічним ріжучим рухом, що надає йому бічне обертання і має рівну траєкторію.
- Удар зрізом часто використовується, щоб надати м'ячу низьку траєкторію і здивувати суперника.
- Ударний рух в ході зрізу передбачає бічний рух руки ракетки і злегка відкриту ударну поверхню.

Варіації ударів в тенісі пропонують різні способи гри в м'яч і перехитрити суперника. Рівний удар хороший для тиску на суперника і забивання швидких очок. Удар верхнього обертання забезпечує більший контроль і створює високий відскок м'яча, що особливо корисно під час більш тривалої базової гри. Удар зрізом можна використовувати, щоб тримати м'яч рівним і вивести суперника із зони комфорту. Гравці повинні вміти освоювати різні варіації ударів, щоб мати можливість адаптувати свою тактику і здивувати суперника.

## **Б. Рюкхандтехнік**

### **1. Бекхенд однією рукою**

Одноручний бекхенд - це техніка удару в тенісі, при якій гравець тримає ракетку однією рукою і виконує бекхенд цією рукою. На відміну від амбідекстрового бекхенду, де ракетку тримають обидві руки, одноручний бекхенд вимагає дещо іншої техніки і пози. Ось важливі аспекти бекхенду однією рукою:

#### **2. Griffhaltung:**

- Для одноручного бекхенду зазвичай використовується східний хват або напівзахідний хватом.
- У східній хватці рукоятка ракетки утримується уздовж рукоятки з підставою вказівного пальця, інші ж пальці оточують рукоятку.
- У напівзахідному захопленні вказівний палець знаходиться трохи нижче на рукоятці, що викликає невелике обертання зап'ястя.

## **b. Постава та рух удару:**





## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

- Початкове положення: Гравець стоїть боком до сітки, злегка зігнувши коліна і нахиливши верхню частину тіла вперед.
- Замах назад: рука ракетки спрямована назад, обличчя спрямоване вгору. Верхня частина тіла повертається в сторону.
- Замах вперед: Гравець повертає верхню частину тіла до м'яча і махає рукою ракетки вперед. Обличчя відбиває м'яч на рівні точки зустрічі.
- Подальші дії: Після удару по м'ячу рука ракетки продовжує махати вперед і через плече гравця.

### с. Технічні поради:

- Бекхенд однією рукою вимагає хорошої сили зап'ястя та передпліччя, щоб контролювати відбивати м'яч.
- Гравець повинен обов'язково підготувати ракетку рано і приділити достатньо часу для замаху назад.
- Хороше обертання тіла і зміщення ваги зі спини на передню важливі для забезпечення достатньої потужності і контролю в пострілі.
- Гравці повинні бути обережними, щоб відбивати м'яч перед тілом для кращого контролю та часу.

Одноручний бекхенд вимагає трохи більше технічної майстерності та сили порівняно з дворучним бекхендом. Важливо вибрати правильну позу хвату і освоїти правильну поставу і погладжувати руху. При достатній підготовці і практиці гравці можуть перетворити бекхенд однією рукою в ефективну зброю в своїй грі.

## 2. Амбідекстровий бекхенд

Амбідекстровий бекхенд - це техніка удару в тенісі, при якій гравець тримає ракетку обома руками і виконує бекхенд обома руками. На відміну від бекхенду однією рукою, амбідекстровий бекхенд забезпечує більшу стабільність і контроль, оскільки обидві руки тримають ракетку. Ось важливі аспекти амбідекстрового бекхенду:

### а. Griffförmigkeit:

- Для амбідекстрового бекхенду використовується східний хват або напівзахідний хватом.
- Домінуюча рука (зазвичай ліва рука для правшів або права рука для лівшів) тримає ракетку злегка поверненим всередину зап'ястям.
- Недомінуюча рука захоплює ракетку далі по ручці і підтримує домінуючу руку.

### б. Поставу та рух удару:

- Початкове положення: Гравець стоїть боком до сітки, злегка зігнувши коліна і нахиливши верхню частину тіла вперед.
- Замах назад: рука ракетки спрямована назад, обличчя спрямоване вгору. У захопленні беруть участь обидві руки, причому домінуюча рука виконує основну роботу.
- Замах вперед: Гравець повертає верхню частину тіла до м'яча і махає рукою ракетки вперед. Обидві руки залишаються задіяними в захопленні під час удару.



## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

- Подальші дії: Після удару по м'ячу обидві руки продовжують махати вперед і через плече гравця.

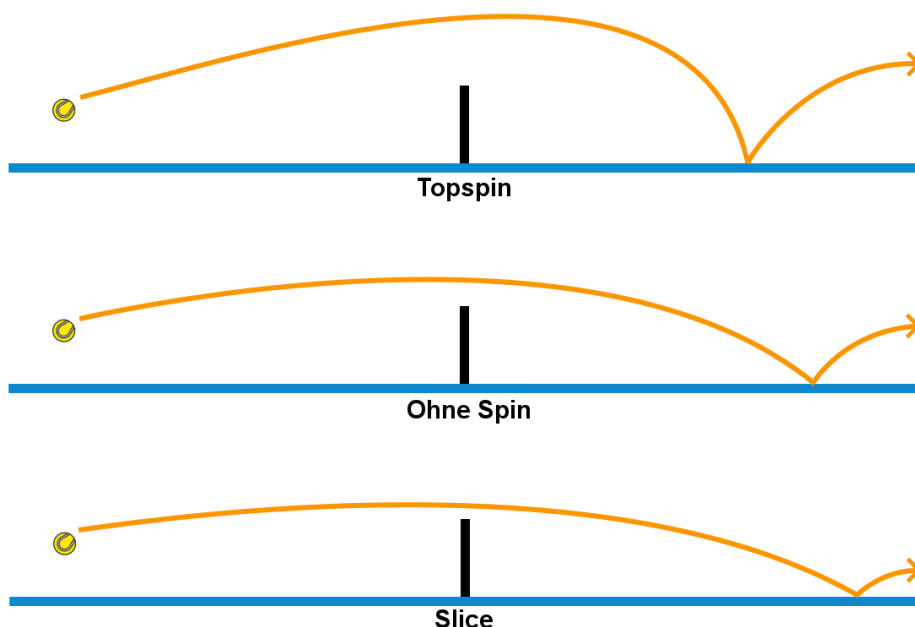
### с. Технічні поради:

- Амбідекстровий бекхенд вимагає хорошої координації між обома руками і контрольованого руху зап'ястя.
- Гравець повинен обов'язково підготувати ракетку рано і приділити достатньо часу для замаху назад.
- Хороше обертання тіла і зміщення ваги зі спини на передню важливі для забезпечення достатньої потужності і контролю в пострілі.
- Гравці повинні бути обережними, щоб відбивати м'яч перед тілом для кращого контролю та часу.

Амбідекстровий бекхенд забезпечує гравцям хороший контроль і стабільність, оскільки обидві руки тримають ракетку і підтримують удар. Важливо вибрати правильну позу хвата і освоїти правильну поставу і погладжувати руху. При достатній підготовці і практиці гравці можуть перетворити амбідекстровий бекхенд в ефективну зброю в своїй грі.

### 3. Варіанти штрихів і застосування

У тенісі існують різні варіації ходу, які дозволяють гравцям по-різному грати в м'яч і досягати різних тактичних цілей. Ось кілька найбільш поширених варіантів штрихів і їх застосування:



### а. Плоский удар:



## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

- Застосування: Плоский удар часто використовується для переведення м'яча через сітку на високій швидкості і по прямій траєкторії.
- Цілі: Плоский кидок хороший для тиску на суперника та отримання швидких очок. Він може бути ефективним для того, щоб поставити суперника в оборону та ініціювати короткі мітинги.

### **b. Інсульт топспіну:**

- Застосування:

Хід топспіна використовується для додання м'ячу руху вперед, надаючи йому вигнуту траєкторію і високий відскік.

- Цілей:

Удар топспіном створює більше контролю і дозволяє гравцеві підняти м'яч над сіткою і все одно приземлитися в полі. Він добре підходить для більш тривалих змін базової гри і дозволяє гравцеві розміщувати м'яч з більшим обертанням і точністю.

### **c. Страйк зрізу:**

- Застосування:

Хід зрізу використовується для додання кулі бічного обертання і створення плоскої траєкторії.

- Цілей:

Удар зрізом можна використовувати, щоб тримати м'яч рівним і дивувати суперника. Він добре підходить для захисних ударів, щоб надати супернику мало поверхні атаки і відтворити складні м'ячі.

### **г. Вестибюль:**

- Застосування:

Лоб - це удар, при якому м'яч розігрується високо і над суперником.

- Цілей:

Похвала використовується для того, щоб вибити суперника з позиції і виграти час. Він може бути ефективним у подоланні агресивного нетплеера або тактичному ударі, щоб змусити суперника рухатися.

### **i. Schmittschlag:**

- Застосування:



## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

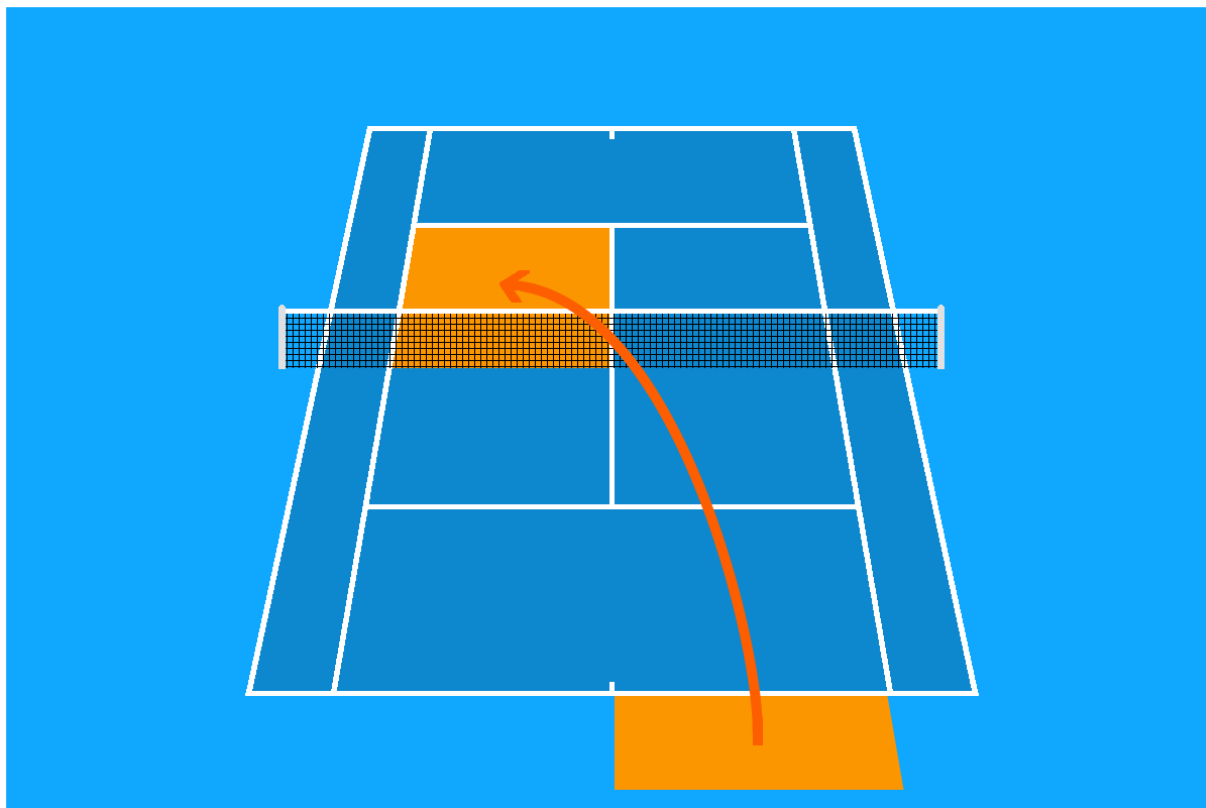
Удар використовується для удару по м'ячу з великою потужністю і швидкістю, коли м'яч потрапляє високо над сіткою.

- Цілей:

Удар спрямований на те, щоб з високою швидкістю і точністю вдарити м'яч в поле гри суперника і забити пряму точку. Його часто використовують як атакуючий удар для тиску на суперника.

Вибір правильного варіанту удару і його застосування залежить від різних факторів, таких як положення гравця на майданчику, висота м'яча, стиль гри суперника і тактична стратегія. Важливо володіти різними варіаціями ходу і вміти адаптувати їх в залежності від ситуації, щоб бути успішним в тенісі.

### C. Aufschlagtechnik



#### 1. Захоплення і кидок м'яча

##### a. Griffhaltung:

- Для подачі в тенісі зазвичай використовується континентальне зчеплення. Рукоятка ракетки утримується підставою вказівного пальця і п'ятою кисті.
- Континентальне зчеплення дозволяє добре контролювати ракетку і точно розміщувати м'яч.



## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

- Щоб взяти хватку, гравець кладе ракетку на відкриту руку і захоплює хватку основою вказівного пальця. Решта пальці підкладають ручку.

### **в. Кидок м'яча:**

- Кидок м'яча є важливою частиною подачі і впливає на якість удару.
- М'яч слід утримувати вільною рукою, як правило, недомінантною рукою.
- Долоня повинна бути звернена вгору, утримуючи м'яч кінчиками пальців.
- М'яч слід кидати перед корпусом і направляти трохи вгору і вперед.
- Гравець повинен кидати м'яч таким чином, щоб він потрапив в оптимальну позицію удару і гравець міг дотягнутися до м'яча на ідеальній висоті удару.

Правильна постава хвата і кидок м'яча мають вирішальне значення для ефективної подачі в тенісі. Використовуючи континентальне захоплення, гравець отримує кращий контроль над ракеткою і може точно розмістити м'яч. Кидок м'яча повинен являти собою природний рух, який виводить м'яч на оптимальну висоту удару і дозволяє гравцеві відбивати м'яч з потрібною потужністю і точністю. Важливо практикувати і вдосконалювати ці два аспекти подачі, щоб досягти сильної та ефективної подачі в грі в теніс.

## **2. Хід руху і таймінг**

Рух ходу і час мають вирішальне значення для успішного виконання удару в тенісі. Ось важливі аспекти руху ходу і хронометражу:

### **a. Rückschwung:**

- Замах назад - це рух руки і тіла ракетки для підготовки до пострілу.
- Рука ракетки спрямована назад, при цьому корпус трохи повернутий.
- Замах назад повинен бути контрольованим і плавним, щоб накопичити достатньо імпульсу для пострілу.

### **b. Vorwärtsschwung:**

- Мах вперед відноситься до руху руки ракетки і тіла для удару по м'ячу.
- Рука ракетки направляється вперед плавним і потужним рухом.
- Тіло обертається у напрямку до м'яча для підтримки сили удару.
- Місце зустрічі повинно знаходитися перед тілом, щоб забезпечити хороший контроль і точність.

### **с. Терміни:**

- Час відноситься до правильного моменту для удару по м'ячу.



## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

- Хронометраж залежить від траєкторії і швидкості руху м'яча.
- Гравець повинен рано розпізнати м'яч і виконати удар таким чином, щоб м'яч потрапив в оптимальну зону попадання ракетки.
- Хороший таймінг дозволяє ефективно передавати потужності м'ячу і точне розміщення.

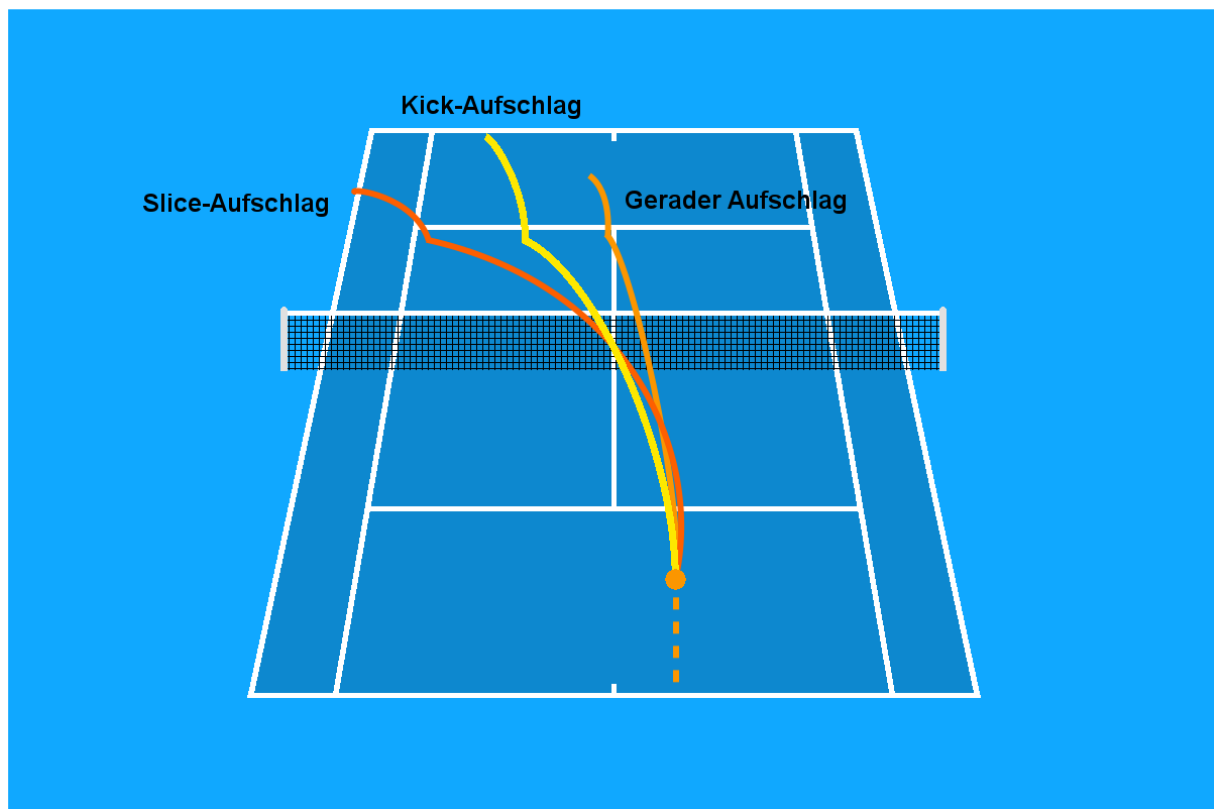
### d. Технічні поради:

- Хороше обертання тіла і зміщення ваги ззаду спереду мають вирішальне значення для забезпечення достатньої потужності і стабільності пострілу.
- Рука ракетки повинна бути розслаблена для кращого контролю і гнучкості.
- Очі повинні відстежувати м'яч протягом усього удару, щоб поліпшити час і точно зафіксувати удар.

Ударний рух і хронометраж вимагають практики і концентрації. Завдяки регулярним тренуванням гравці можуть покращити свою техніку та час биття. Правильний і плавний рух ходу в поєднанні з точним хронометражем призводить до потужних і контрольованих ударів в тенісі.

### 3. Варіанти (плоска подача, подача ногами, подача зрізу)

У тенісі існують різні варіанти подачі, які дозволяють гравцям використовувати різні ефекти і тактику. Ось три поширені варіанти:



### a. Плоскі служать:



## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

- При плоскій подачі м'яч б'ється по сітці на високій швидкості і з невеликим обертанням.
- М'яч летить по прямій і має низький відскік.
- Плоска подача хороша для тиску на суперника і забивання швидких очок.
- Розміщення плоскої подачі може змінюватися, в залежності від тактичних намірів гравця.

### **b. Kickaufschlag:**

- При подачі удару м'яч відбивається над сіткою з високим обертанням вперед.
- М'яч має високий відскок і вигнуту траєкторію.
- Подача удару ефективна тим, що ускладнює повернення суперника і взяття під контроль ралі.
- Розміщення ударної подачі може здійснюватися на різних ділянках поля обслуговування, в залежності від тактичної стратегії.

### **c. Скибочка Подавати:**

- При подачі зрізу м'яч відбивається над сіткою з бічним обертанням.
- М'яч має рівну траєкторію і невеликий оберт вперед.
- Подачу скибочки можна використовувати, щоб здивувати суперника і дати йому важку віддачу.
- Розміщення подачі зрізу можна робити на різних ділянках службового поля, щоб вивести суперника з рівноваги.

Кожен з цих варіантів подачі вимагає певної техніки і хорошого контролю м'яча. Гравці повинні освоїти різні варіації подачі, щоб зробити свою гру більш універсальною і здивувати суперника. Завдяки тренуванням та практиці гравці можуть покращити різні варіанти подачі та підвищити їх ефективність.

## **Д. Залп і чиста техніка**

### **1. Залп переднім і бекхенд-волейболом**

У тенісі залпи використовуються для удару по м'ячу в повітрі до того, як він вдариться об землю. Залп передпліччям і залп назад є важливими прийомами удару в тенісі. Ось основи і прийоми обох штрихів:

#### **a. Vorhandvolley:**

- Залп передньою рукою виконується домінуючою рукою (права рука для правшів, ліва рука для лівшів).



## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

- Позиція гравця в передньому залпі близька до сітки для раннього перехоплення м'яча.
- Гравець тримає ракетку легким і розслабленим хватом.
- При залпі форхендом рука ракетки рухається вперед і трохи вгору, щоб відбити м'яч.
- Місце зустрічі м'яча має знаходитися перед тілом.
- Хід виконаний коротким і компактним розмахом для забезпечення контролю і точності.
- Після відбиття м'яча рука ракетки продовжує контролювати напрямок і розміщення залпу.



### **b. Rückhandvolley:**

- Залп ззаду виконується недомінантною рукою (ліва рука для правшів, права рука для лівшів).
- Позиція гравця в бекхенд-волейболі також близька до сітки.
- Гравець тримає ракетку легким хватом і долонею вказує вперед.
- При задньому залпі рука ракетки направляється в сторони і трохи вперед, щоб відбити м'яч.
- Точка зустрічі м'яча також знаходиться перед тілом, трохи далі в сторону в порівнянні з переднім залпом.
- Замах в бекхенд-залпі схожий на техніку бекхендного удару по землі, але укорочений і більш компактний.
- Після відбиття м'яча рука ракетки продовжує контролювати напрямок і розміщення залпу.





Важливо регулярно тренуватися для поліпшення як залпу переднім, так і бекхенд-волейболу. Гравці повинні зосередитися на своїй техніці, правильній точці зустрічі та розміщенні залпу. При достатній підготовці і досвіді форхенд-залпи і бекхенд-залпи можуть стати ефективним ударним зброєю в тенісі.

## 2. Напівзалп і стоп-м'яч

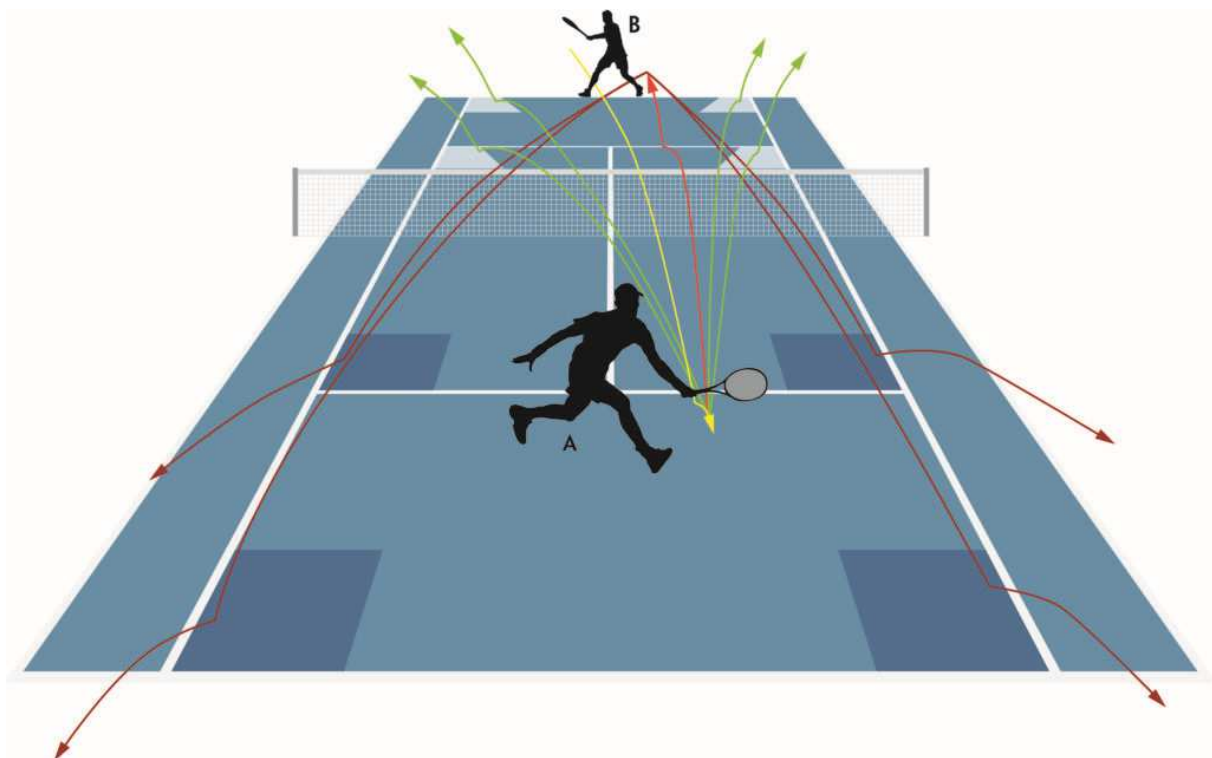
Напівзалп і стоп-м'яч - інші важливі прийоми удару в тенісі. Вони використовуються в особливих ситуаціях, щоб контролювати ралі і дивувати суперника. Ось основи і прийоми обох штрихів:

### а. Halbvolley:

- Напівзалп виконується, коли м'яч знаходиться дуже близько до землі і гравець відбиває м'яч відразу після стрибка.
- Позиція гравця в напівзалпі часто знаходиться ближче до базової лінії або відразу за нею.
- Гравець готується до напівзалпу, зігнувши коліна і глибоко присідаючи.
- У напівзалпі рука ракетки розтягується і м'яч відбивається коротким і швидким махом.
- Місце зустрічі м'яча знаходиться близько до землі, саме тому гравець повинен швидко рухатися і добре передбачати м'яч.
- Напівзалп вимагає хорошої координації рук і очей і часу, щоб відбивати м'яч чисто і зберігати контроль над ударом.
- Після відбиття м'яча гравець повинен бути готовий швидко перейти на наступну позицію.



## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.



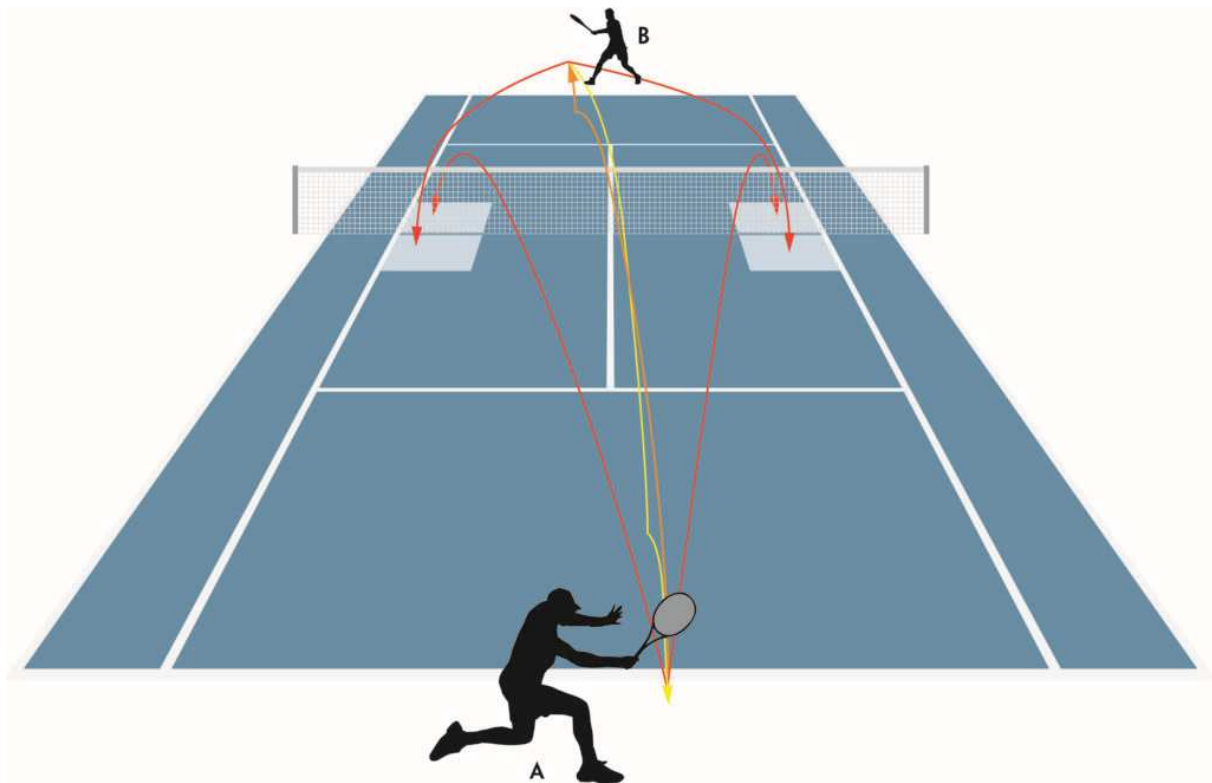
Ti: [www.tennismagazin.de](http://www.tennismagazin.de)

### b. Стопбол:

- Стоп-м'яч - це техніка удару, при якій м'яч відбивається з невеликою силою і обертається, щоб представити повільний м'яч супернику.
- Стоп-м'яч часто використовується для уповільнення темпу в ралі і викидання суперника з ритму.
- Гравець виконує стоп-м'яч, розслабляючи руку ракетки безпосередньо перед ударом по м'ячу і повертаючи м'яч м'яко і контрольовано.
- Місце зустрічі м'яча має знаходитися трохи перед тілом, щоб якомога коротше перевести м'яч через сітку.
- Стоп-м'яч вимагає хорошого контролю м'яча і гострого почуття розміщення, щоб здивувати суперника і змусити його помилятися.
- Після удару по м'ячу гравець повинен бути готовий відреагувати на можливу реакцію суперника і спланувати наступну дію.



UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.



Напівзалп і стоп-м'яч - це передові прийоми ударів, які вимагають точності і тактичного розуміння. Гравці повинні покращувати ці удари за допомогою регулярних тренувань та ігрової практики. Згодом напівзалпи і стоп-м'ячі можуть стати ефективними інструментами для здивування суперника і контролю гри.

### 3. Мережеві стратегії та позиціонування

Стратегії сітки та правильне позиціонування мають вирішальне значення для домінування в грі біля сітки та тиску суперника. Ось деякі ключові аспекти мережевих стратегій і позиціонування:

#### а. Позиція атаки в мережі:

- Атаквальна позиція біля сітки дозволяє гравцеві рано перехоплювати м'яч і діяти агресивно.
- Гравець повинен перебувати в готовій позиції, злегка зігнувши коліна і тримаючи ракетку перед собою.
- Положення повинно бути близько до сітки, щоб відбивати м'яч з повітря і дозволяти швидкі реакції.
- Гравець повинен тримати лінію прямої видимості зосередженою на супернику і ралі, щоб передбачити наступний постріл.

#### б. Залпи і розбивки:

- Залпи використовуються для відбиття м'яча прямо з повітря до того, як він вдариться об землю.



## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

- Грамотно поставлений залп може дати супернику мало часу на реакцію і чинити тиск.



- Удар - це потужний постріл, при якому м'яч з повною силою відбивається зверху вниз.
- Удар часто використовується, коли м'яч розігрується високо над сіткою, щоб закінчити очко або чинити тиск на суперника.



### с. Позиціонування в подвійній грі:

- У парному розряді правильне розташування гравців біля сітки має вирішальне значення для ефективного покриття майданчика.
- Гравці повинні позиціонувати себе таким чином, щоб вони могли ефективно висвітлювати ралі.



## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

- Гравці повинні стояти обличчям один до одного по діагоналі, щоб мінімізувати простір між ними і полегшити спілкування.
- Гравець, який не знаходиться біля сітки, повинен знаходитися в більш захисній позиції, щоб реагувати на м'ячі, зіграні за сіткою.

### **d. Комунікація та домовленості:**

- У парному розряді велике значення має хороша комунікація між гравцями.
- Гравці повинні обговорити своє позиціонування, тактику та домовленості щодо отримання м'яча та атаки.
- Завдяки чіткій комунікації можна уникнути непорозумінь та покращити взаємодію.

Мережеві стратегії та правильне позиціонування вимагають досвіду, розуміння гри та співпраці. Гравці повинні зосередитися на своїх навичках чистої гри, щоб чинити тиск на суперника і набирати очки. Завдяки регулярним тренуванням та ігровій практиці гравці можуть покращити свої мережеві стратегії та позиціонування та стати ефективними гравцями сітки.



## IV. Кондиціонування, тренування та фізична підготовка

### A. Тренування на витривалість

#### 1. Бігові тренування і інтервальні методи

Тренування з бігу є важливою частиною фізичної підготовки в тенісі, так як покращує витривалість, швидкість і спритність. Інтервальні методи - це ефективні тренувальні підходи для цілеспрямованого розвитку умовних навичок. Ось деякі аспекти бігових тренувань і інтервальні методи:

##### a. Основи бігової підготовки:

- Перед біговим тренуванням важливо адекватно розім'ятися, щоб уникнути травм.
- Бігові тренування можуть приймати різні форми, такі як біги на витривалість, темпові забіги, гірські забіги або інтервальні забіги.
- Біги на витривалість спрямовані на поліпшення аеробної витривалості і підтримку стійкої швидкості бігу на більш тривалу дистанцію.
- Темпові пробіжки передбачають біг з більш високою швидкістю, ніж змагальний, для поліпшення анаеробної витривалості і темпу бігу.
- Гірський біг передбачає біг в гору для зміцнення м'язів ніг і поліпшення силової витривалості.
- Техніка бігу повинна бути оптимізована, включаючи вертикальну поставу, гарне кріплення ніг і ефективне використання рук.

##### b. Intervallmethoden:

- Інтервальні тренування передбачають чергування інтенсивних фаз вправ і фаз відновлення.
- Існують різні типи інтервалів, такі як інтервальні тренування високої інтенсивності (HIIT), інтервали табата або пірамідальні інтервали.
- HIIT включає короткі, інтенсивні періоди фізичних вправ з подальшими короткими періодами відновлення. Це тренування покращує анаеробну витривалість і здатність виконувати швидкі і вибухові рухи.
- Інтервали Табата включають 20 секунд максимального зусилля з подальшим 10 секундами відновлення, що повторюється протягом декількох раундів. Це тренування покращує аеробну та анаеробну витривалість, а також силу швидкості.
- Інтервали піраміди передбачають поступове збільшення і зменшення часу навантаження або швидкості бігу під час тренування.
- Інтервальні тренування можна проводити на біговій доріжці, тенісному корті або бездоріжжі, в залежності від конкретних цілей і потреб гравця.



## **с. Періодизація та прогресія:**

- Ретельне планування бігових тренувань важливо для забезпечення адекватної періодизації та прогресування.
- Періодизація відноситься до поділу навчання на різні фази, такі як фаза підготовки, фаза змагань і фаза відновлення.
- Прогресування відноситься до поступового збільшення тренувального навантаження, щоб забезпечити постійне вдосконалення.
- Важливо також дати адекватний час відновлення, щоб уникнути перетренованості та травм.

Методи бігових тренувань і інтервалів повинні бути налаштовані під конкретні потреби і цілі тенісиста. Збалансоване тренування, що включає бігову витривалість, швидкість і спритність, може поліпшити продуктивність на тенісному корті. Рекомендується проконсультуватися з кваліфікованим тренером або спортивним експертом для розробки індивідуального бігового тренування.

## **2. Специфічні для гри тренування на витривалість**

Специфічні для матчу тренування на витривалість мають вирішальне значення для підвищення витривалості в тенісі та підтримки продуктивності під час тривалого ралі або всього матчу. Ось деякі аспекти специфічних для гри тренувань на витривалість:

### **а. Основи ігрового тренування на витривалість:**

- Специфічні для гри тренування на витривалість включають вправи та заходи, які імітують моделі руху та енергетичні вимоги гри в теніс.
- Вона орієнтована на розвиток анаеробної витривалості, яка необхідна при швидких, вибухових рухах і багаторазових інтенсивних заходах.
- Тренування можуть приймати різні форми, такі як симуляції ралі, швидкий біг вперед-назад, бічні рухи та вправи на реакцію.

### **б. Моделювання ралі:**

- Ефективним методом ігрового тренування на витривалість є виконання ралі-симуляцій.
- Гравці можуть використовувати з партнером по тренуванню або м'ячем для імітації ралі різної інтенсивності та рівня складності.
- Під час тренувань гравці повинні зосередитися на підтримці хорошої техніки бігу, стійкої постави і ефективної техніки ударів.
- Тривалість змагань можна поступово збільшувати, щоб поступово збільшувати витривалість.



## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

### **с. Швидкий біг вперед і назад:**

- Теніс вимагає частого бігу туди-сюди по корту.
- Гравці можуть виконувати вправи, де швидко бігають між лініями туди-сюди.
- Таке тренування допомагає поліпшити здатність до прискорення, маневреність і здатність швидко змінювати положення.

### **d. Вправи на бічні рухи та реакцію:**

- Бічний рух є важливим рухом в тенісі, особливо при здійсненні бічних ухильних рухів або при досягненні м'ячів далеко назовні.
- Гравці можуть виконувати вправи, в яких вони бігають боком по майданчику або виконувати стрибки боком.
- Вправи на реакцію, такі як реагування на візуальні або слухові сигнали, також можуть бути включені в тренування для поліпшення чуйності і швидкості.

### **Періодизація і прогресія:**

- Відповідна періодизація і прогресування також важливі в специфічних для гри тренуваннях на витривалість.
- Тренувальне навантаження слід збільшувати поступово, щоб домогтися постійного поліпшення витривалості.
- Важливо також дати адекватний час відновлення, щоб уникнути перетренованості та травм.

Специфічні для гри тренування на витривалість повинні бути інтегровані в план тренувань, щоб врахувати конкретні вимоги тенісу. Регулярні тренування і цілеспрямовані вправи дозволяють поліпшити витривалість, в результаті чого буде більш тривала витривалість і краща продуктивність на тенісному корті. Рекомендується проконсультуватися з кваліфікованим тренером або спортивним експертом для розробки індивідуально адаптованого ігрового тренування на витривалість.

## **В. Силові тренування**

### **1. Вправи для м'язів ніг**

М'язи ніг грають найважливішу роль в тенісі, так як вони потрібні для стабільності, рухливості і потужного виконання ходу. Ось деякі вправи, які зміцнюють м'язи ніг:

#### **а. Присідання:**

- Присідання - це базова вправа, яке опрацьовує всі м'язи ніг.
- Встаньте, розставивши ноги на ширині плечей, і опустіть тіло, зігнувши коліна, як ніби ви сидите.





## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

- Переконайтеся, що коліна не виступають за кінчики пальців ніг і тримайте спину прямо.
- Потім відштовхніться назад, щоб повернутися у вихідне положення.
- Повторюйте вправу контрольованими рухами протягом декількох повторень.

### b. Ausfallschritte:

- Випади націлені на стегнові і сідничні м'язи, покращуючи стабільність ніг.
- Встаньте, розставивши ноги на ширині стегон і зробіть великий крок вперед.
- Зігніть переднє коліно, а заднє опуститься на підлогу.
- Потім відштовхніться передньою ногою у вихідне положення і повторіть вправу з іншого боку.
- Переконайтеся, що коліна зігнуті під кутом 90 градусів і що хребет залишається вертикальним.

### c. Wadenheben:

- Литки піднімають мішень литкових м'язів, які важливі для швидких, вибухових рухів.
- Встаньте кульками ніг на таке піднесення, як сходинка сходів або штанга.
- Підніміть п'яти, щоб встати навшпиньки, потім знову повільно опустіть їх.
- Виконуйте вправу контрольовано і без імпульсу і повторюйте його протягом декількох повторень.

### d. Подальші дії:

- Кроки - ефективна вправа для зміцнення стегна і сідничних м'язів.
- Уявіть себе перед піднятою платформою або сходинкою.
- Підніміть одну ногу і поставте стопу на платформу, згинаючи коліно іншої ноги.
- Потім відштовхніться ногою на платформі і поставте іншу ногу поруч з першою ногою на платформі.
- Знову опустіть ногу, яка знаходиться на платформі, і повторіть вправу з іншою ногою.

### i. Sprungübungen:

- Стрибкові вправи покращують вибуховість і швидкість ніг.
- Прикладами стрибкових вправ є стрибки з коробки, поперемінні стрибки, стрибки з присіданням або стрибки з підтяжки.
- Виконуйте ці вправи з правильною технікою, обов'язково приземляючись і подушка, щоб мінімізувати навантаження на суглоби.

Важливо правильно виконувати ці вправи і подбати про хорошу поставу і техніці. Почніть з відповідного рівня складності і поступово збільшуйте інтенсивність і опір, щоб забезпечити безперервний прогрес.



## 2. Вправи для основних м'язів

Основні м'язи відіграють важливу роль у тенісі, оскільки вони підтримують стабільність, контроль тіла та передачу потужності під час рухів ударом. Ось деякі вправи, які зміцнюють основні м'язи:

### а. Дощата:

- Вправа планка націлена на всі основні м'язи, включаючи м'язи живота, бічні м'язи живота та м'язи спини.
- Почніть в положенні віджимання з плоскими передпліччями на підлозі, а лікті вирівняними під плечима.
- Напружте м'язи живота і тримайте тіло на прямій лінії від голови до ніг.
- Утримуйте це положення протягом певної кількості часу, зберігаючи прес і сідниці активними.

### б. Російський поворот:

- Російський твіст - ефективна вправа для бічних м'язів живота і стабільності ядра.
- Сядьте на підлогу і злегка зігніть ноги в колінах.
- Підніміть ноги від підлоги, злегка відкинувши тулуб назад, щоб утворити V-подібну форму з тілом.
- Обертайте тулуб з боку в бік, підводячи руки в кожну сторону.
- Тримайте серцевину активованою і переконайтеся, що ви виконуєте свої рухи контрольовано.

### с. Російський твіст з медичним м'ячем:

- Для більш інтенсивного варіанту Русского Твіст можна використовувати кульку-ліки.
- Тримайте кульку з ліками перед грудьми обома руками і виконуйте обертальні рухи, як в «Русском твіст».
- Додатковий опір м'яча для ліків збільшує виклик вашим основним м'язам.

### г. Супермен:

- Вправа Супермена націлена на м'язи спини і сідничні м'язи.
- Ляжте на живіт і витягніть руки вперед.
- У той же час підніміть руки, тулуб і ноги від підлоги, дивлячись вниз.
- Затримайтеся в такому положенні ненадовго, а потім знову опустіть руки і ноги.

### е. Планка з бічним підняттям руки:



## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

- Ця вправа поєднує положення планки з бічними підйомами рук для зміцнення бічних основних м'язів.
- Почніть в положенні планки, по черзі піднімаючи одну руку убік вгору.
- Тримайте тіло стабільним і уникайте нахилу в сторону.

Важливо виконувати ці вправи з правильною технікою і зосередитися на активізації основних м'язів. Почніть з розумного рівня складності і поступово збільшуйте інтенсивність. Додаткові

Ви також можете включити інші вправи, такі як хрускіт, російські скручування з вагами або обертання тросів, у своє основне тренування.

### 3. Силові удари та тренування рук

Для того щоб поліпшити силу ударів в тенісі, велике значення мають цілеспрямовані тренування рук. Ось кілька вправ, які допоможуть вам збільшити силу ударів і зміцнити м'язи рук і плечей:

#### а. Medizinballwürfe:

- Кидки м'яча з ліками - ефективна вправа для поліпшення сили і вибуховості рук.
- Тримайте кульку з ліками в обох руках і встаньте, розставивши ноги на ширині плечей.
- Зігніть ноги в колінах і занесіть кульку з ліками за голову.
- Штовхайте кульку ліків вперед або вгору з повною силою, активно використовуючи руки і плечі.
- Повторюйте кидки протягом декількох повторень.

#### б. Вправи зі штангою або гантелями:

- Вправи зі штангою або гантелями також можуть допомогти поліпшити силу рук.
- Вправи, такі як завитки біцепса, розгинання трицепса, жим плечей або жим лежачи, націлені на м'язи рук і плечей.
- Виконуйте ці вправи з відповідним ваговим навантаженням і подбайте про правильну техніку.

#### с. Вправи на стрічках опору:

- Вправи на резистентних стрічках забезпечують ефективний спосіб тренування сили рук, особливо ротаторної манжети і плечових м'язів.
- Прикладіть стрічку опору до нерухомої точки і притримуйте інший кінець рукою.
- Виконуйте такі вправи, як обертання плечей, бічні підйоми рук або внутрішні обертання, тягнучи стрічку проти опору.
- Переконайтеся, що ви рухаєте стрічку контрольовано і в хорошій формі.



## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

### d. Пліометричні вправи:

- Пліометричні вправи - це вибухові рухи, які можуть допомогти поліпшити швидкість і силу ударів.
- Вправи, такі як кидки м'яча зі стрибками, швидкі обертання руками або високоінтенсивні ударні рухи, можуть бути включені у ваше навчання.
- Переконайтеся, що ви виконуєте ці вправи з правильною технікою і достатньою стійкістю.

### e. Специфічні для тенісу вправи на хід:

- Важлива не тільки силова підготовка, але і відпрацювання самої техніки удару.
- Виконуйте регулярні вправи на удари, щоб поліпшити силу ударів і оптимізувати рухи м'язів.
- Працюйте з тренером або партнером, щоб виконувати цілеспрямовані тренування для різних ударів, таких як форхенд, бекхенд або подача.

Важливо включити тренування рук у загальний режим вправ і переконатися, що ви даєте адекватний час відновлення, щоб уникнути перевантаження або травм. Зверніть увагу на правильну техніку і почніть з відповідних ваг або опору, щоб забезпечити безпечний і ефективний розвиток ударної сили.

## C. Schnelligkeitstraining

### 1. Вправи для поліпшення чуйності

Чуйність має вирішальне значення в тенісі, так як вимагає швидкої реакції на м'яч і рухи суперника. Ось кілька вправ, які можуть допомогти вам покращити свою чуйність:

#### a. Вправи на реакцію м'яча:

- Використовуйте реакційний м'яч, який відскакує в різні боки, щоб тренувати свої навички реакції.
- Киньте м'яч об стіну або землю і постарайтеся зловити або відбити його якомога швидше, якщо він відскочить.
- Варіюйте висоту, кут і швидкість кидка м'яча, щоб збільшити складність.

#### b. Agilitätsleiter:

- Використовуйте сходи спритності, щоб поліпшити свою чуйність і координацію.
- Покладіть драбину рівно на підлогу і виконуйте різні швидкі та вибухові послідовності кроків, такі як бічні кроки, стрибки на одній нозі або діагональні кроки.
- Намагайтеся збільшити швидкість і точність під час руху по сходах.



## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

### c. Ballmaschinen-Training:

- Використовуйте кульовий автомат, щоб тренувати свою реакцію на різні кидки м'яча.
- Налаштуйте машину на різні швидкості та розміщення, щоб покращити свою здатність швидко реагувати на м'яч та повертати його.
- Зосередьтеся на техніці удару і постарайтеся повернути м'яч точно і контрольовано.

### d. Вправи партнерів:

- Працюйте з партнером, щоб тренувати свою чуйність.
- Виконуйте вправи, де ваш партнер кидає або відбиває м'яч в різні боки, і вам потрібно швидко реагувати, ловлячи або відбиваючи його назад.
- Варіюйте швидкість і темп вправ, щоб поліпшити свою здатність швидко реагувати.

### д. Вправи з зоровими стимулами:

- Використовуйте візуальні стимули, такі як кольорові конуси, вогні або маркери, щоб тренувати свою чуйність.
- Розмістіть зорові подразники в різних положеннях і швидко реагуйте на їх сигнали, виконуючи певні дії, такі як бічні рухи або ударні рухи.

Важливо регулярно включати ці вправи в свої тренування і звертати увагу на хорошу техніку і точність. Почніть з більш простих вправ і поступово збільшуйте складність, щоб ще більше поліпшити свою чуйність.

## 2. Швидкісне тренування для старту

Змагання в тенісі мають вирішальне значення для швидкої реакції на м'яч, позиціонування та ефективного покриття корту. Ось кілька вправ, які можуть допомогти вам поліпшити швидкість при запуску:

### a. Startübungen:

- Виконуйте злітні вправи, щоб поліпшити свою чуйність і вибухонебезпечність на старті.
- Встаньте у вихідному положенні, однією ногою попереду, а іншою ногою трохи назад.
- На сигнал старту ви робите спринт якомога швидше на короткій дистанції.
- Повторіть вправу кілька разів, щоб поліпшити швидкість і прискорення.

### b. Короткі спринти:

- Виконуйте короткі спринти на дистанції близько 10-20 метрів, щоб поліпшити стартову швидкість.



## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

- Шикуйся в стартовому положенні і спринт по дистанції якомога швидше.
- Зосередься на хорошій техніці бігу, підтягуючи коліна вгору, активно використовуючи руки і торкаючись передньою частиною стопи.

### с. Зміна напрямку:

- Швидкість при зміні напрямку має велике значення в тенісі.
- Позначте курс шишками або маркерами і виконуйте вправи на швидку зміну напрямку.
- Спринт прямий, потім швидко змініть напрямок і спринтуйте в іншому напрямку.
- Варіюйте напрямки та інтенсивність, щоб покращити свою здатність швидко реагувати на зміни в грі.

### d. Пліометричні вправи:

- Пліометричні вправи можуть поліпшити вашу швидкість, вибуховість і силу при старті.
- Виконуйте такі вправи, як стрибки, стрибки з присіданням, присідання зі стрибками або стрибки на підвертання.
- Обов'язково виконуйте вправи з високою інтенсивністю і правильною технікою для досягнення максимального результату.

### e. Рейси:

- Біги по сходах є ефективною вправою для поліпшення швидкості і сили ніг.
- Знайдіть сходи з декількома сходинками і швидко спринтуйте вгору по сходах.
- Зосередься на тому, щоб зробити свої кроки короткими і швидкими, активно використовуючи руки.
- Повторіть вправу кілька разів, щоб поліпшити свою швидкість і силову витривалість.

Важливо регулярно включати ці вправи в свої тренування і використовувати правильну техніку. Почніть з відповідного рівня складності та поступово збільшуйте інтенсивність та обсяг навчання, щоб досягти прогресу.

## D. Flexibilitätstraining

### 1. Вправи на розтяжку для найважливіших груп м'язів

Розтяжка до і після гри в теніс важлива для поліпшення гнучкості, зниження м'язової напруги і запобігання травм. Ось кілька вправ на розтяжку для найважливіших груп м'язів в тенісі:

#### a. М'язи ніг (чотириголовий м'яз, підколінні сухожилля, ікри):



## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

- Розтяжка згинача ніг: встаньте прямо, візьміть одну ногу і повільно потягніть її до сідниць. Затримайтеся в такому положенні на 20-30 секунд, потім поміняйте ногу.

- Розтяжка розгинання ноги: встаньте вертикально, зробіть крок вперед і зігніть передню ногу, утримуючи задню ногу витягнутою. Затримайтеся в такому положенні на 20-30 секунд, потім поміняйтеся сторонами.

- Розтяжка литки: встаньте вертикально, однією ногою вперед і однією ногою назад. Передню ногу зігнути, а задню підсунути до підлоги, щоб відчуті розтягнення в литці. Затримайтеся в такому положенні на 20-30 секунд, потім поміняйте ногу.

### **б. М'язи спини (поперековий відділ хребта, верхня частина спини):**

- Розтяжка кішки-корови: встаньте на карачки і вигнуйтеся спиною вгору, як кішка, опустивши голову вниз і вигнувши спину вгору. Затримайтеся в такому положенні на кілька секунд, потім йдіть у зворотному напрямку, опустивши спину вниз і піднявши голову вгору.

- Розгинач верхньої частини спини: встаньте вертикально, переплете пальці перед тілом і висуньте руки вперед, злегка округляючи спину. Затримайтеся в такому положенні на 20-30 секунд.

### **с. Schultermuskulatur:**

- Плечові кола: встаньте вертикально і підведіть руки боком до висоти плечей. Робіть невеликі кругові рухи руками в обидві сторони, щоб послабити плечові м'язи.

- Розтяжка трицепса: витягніть одну руку вгору і зігніть лікоть так, щоб рука була за головою. Іншою рукою візьміть лікоть і акуратно потягніть його вниз, щоб відчуті розтягнення в трицепсі. Затримайтеся в такому положенні на 20-30 секунд, потім змініть руку.

### **d. Brustmuskulatur:**

- Розтяжка грудей: встаньте прямо, заведіть обидві руки за спину і переплете пальці. Відсуньте плечі назад і повільно підніміть руки, щоб відчуті розтягнення в м'язах грудей. Затримайтеся в такому положенні на 20-30 секунд.

### **e. Hüftmuskulatur (Hüftbeuger, Gesäßmuskulatur):**

- Розтяжка згинача стегна: встаньте в положенні випаду однією ногою вперед, а іншою ногою назад. Зігніть передню ногу і опустіть заднє коліно до підлоги, щоб відчуті розтягнення в згиначі стегна. Затримайтеся в такому положенні на 20-30 секунд, потім поміняйтеся сторонами.

- Розтягнення сідничного м'яза: ляжте на спину, зігніть одну ногу і покладіть щиколотку іншої ноги на схрещене коліно. Обхопіть схрещену ногу і повільно потягніть її до грудей, щоб відчуті



## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

розтягнення сідничного м'яза. Затримайтеся в такому положенні на 20-30 секунд, потім поміняйте ногу.

Виконуйте ці вправи на розтяжку повільно і контрольовано, глибоко вдихаючи і видихаючи під час розтягування. Утримуйте кожне положення розтягування достатньо часу, щоб досягти помітного розтягування, але уникайте болю. Повторюйте кожну вправу по 2-3 рази з кожного боку.

### 2. Тренування спритності для ефективних технік ударів руками

Хороша рухливість має вирішальне значення в тенісі для виконання ефективних технік ударів і збереження тіла еластичним і без травм. Ось кілька вправ на тренування гнучкості, які можуть допомогти вам поліпшити техніку ударів:

#### a. Schulterbeweglichkeit:

- Плечові кола: встаньте вертикально і підведіть руки боком до висоти плечей. Робіть великі кругові рухи руками в обидві сторони, щоб поліпшити рухливість плечей.

- Витягування плечей: встаньте вертикально і підведіть одну руку перед тілом. Візьміться іншою рукою нижче ліктя і акуратно потягніть руку за груди, щоб відчути розтягнення в плечі. Затримайтеся в такому положенні на 20-30 секунд, потім змініть руку.

#### b. Hüftbeweglichkeit:

- Кола стегон: встаньте вертикально і зробіть кругові рухи стегнами в обох напрямках. Намагайтеся робити рухи якомога більшими, щоб поліпшити рухливість стегон.

- Розтяжка згинача стегна: встаньте в положенні випаду однією ногою вперед, а іншою ногою назад. Зігніть передню ногу і опустіть заднє коліно до підлоги, щоб відчути розтягнення в згиначі стегна. Затримайтеся в такому положенні на 20-30 секунд, потім поміняйтеся сторонами.

#### c. Rumpf beweglichkeit:

- Бічні вигини тулуба: встаньте вертикально і витягніть одну руку над головою. Нахиліться в сторону і відчуйте розтягнення на протилежному боці тулуба. Затримайтеся в такому положенні на 20-30 секунд, потім поміняйтеся сторонами.

- Обертання тулуба: сядьте вертикально на стілець або килимок. Повільно обертайте тулуб вправо, а потім вліво, щоб поліпшити обертання тулуба.





## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

### **d. Beinbeweglichkeit:**

- Підйоми ніг: встаньте вертикально і підніміть одну ногу вбік, наскільки це можливо. Затримайтеся в положенні ненадовго, а потім повільно опустіть ногу. Повторіть з іншою ногою, щоб поліпшити рухливість ніг.

- Аддукторна розтяжка: сядьте на підлогу і зведіть підшви ніг разом. Міцно тримайте ноги і підтягніть їх якомога ближче до тіла. Акуратно натисніть на коліна, щоб відчуті розтягнення внутрішньої поверхні стегон. Затримайтеся в такому положенні на 20-30 секунд.

Виконуйте ці вправи на тренування гнучкості регулярно, бажано після розминки, щоб поліпшити рухливість суглобів і м'язів. Утримуйте кожне положення розтягування достатньо часу, щоб досягти помітного розтягування, але уникайте болю. Повторюйте кожну вправу по 2-3 рази з кожного боку.

## **V. Розумові тренування та стратегії гри**

### **A. Концентрація та зосередженість**

#### **1. Методи підвищення пильності**

У тенісі високий рівень уваги і концентрації має вирішальне значення, щоб правильно бачити м'яч, швидко реагувати і приймати стратегічні рішення. Ось кілька методів підвищення уваги, які можуть допомогти вам покращити свою гру:

##### **a. Зосереджене дихання:**

Перед кожним ударом знайдіть хвилинку, щоб дихати усвідомлено і глибоко. Зосередьтеся на потоці дихання, щоб заспокоїти розум і потрапити в теперішній момент.

##### **b. Візуальний фокус:**

Свідомо зосередьтеся на м'ячі, коли він наближається до вас. Спостерігайте за його траєкторією, його обертанням і його швидкістю. Постарайтеся перекрити всі інші візуальні відволікаючі фактори.

##### **c. Розумова підготовка:**



## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

Візуалізуйте свої штрихи і рухи заздалегідь. Уявіть, як ви відбиваєте м'яч найкращим чином і реалізуєте свою стратегію. Крім того, візуалізуйте різні ігрові ситуації, щоб підготуватися до різних сценаріїв.

### **d. Зосереджена увага:**

Вибирайте конкретну стратегію фокусування перед кожним пунктом. Наприклад, можна зосередитися на ритмі своїх рухів, контакті з м'ячем або конкретною точкою на полі. Уникайте відволікання на зовнішні фактори або результат.

### **i. Achtsamkeitstraining:**

Навчіться свідомо переживати момент, без суджень і думок про минуле або майбутнє. Будьте в курсі тілесних відчуттів, звуків, оточення і власних думок, не занурюючись в них.

### **f. Позитивна розмова з собою:**

Використовуйте позитивну та мотивуючу розмову з собою, щоб підбадьорити та зосередитися. Повторюйте в голові позитивні афірмації, такі як «я можу це зробити», «я залишаюся зосередженим» або «я довіряю своїм здібностям».

### **g. Процедури та ритуали:**

Перед грою і перед кожною точкою розробіть особистий розпорядок або ритуал, щоб зміцнити свою увагу. Це може бути поправка одягу, дотик до ракетки або повторення певного руху.

Важливо регулярно практикувати ці прийоми і застосовувати їх у своїх ситуаціях тренувань і змагань. З часом ви покращите свою здатність концентруватися і приділяти увагу і виведете свою тенісну гру на більш високий рівень.

## **2. Відволікання та управління стресом**

У тенісі можуть бути різні відволікаючі фактори і стресові фактори, які можуть вплинути на вашу продуктивність. Важливо розробити методи управління відволікаючими факторами та стресом, щоб покращити свою гру. Ось кілька підходів до управління відволікаючими факторами та зменшення стресу:

### **a. Aufmerksamkeitslenkung:**

Свідомо зосередьте свою увагу на грі і на завданнях, які вам належить виконати. Намагайтеся не відволікатися на зовнішні відволікаючі фактори, такі як шум натовпу, погані суддівські



## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

рішення або інші гравці. Продовжуйте перефокусовувати свою увагу на даний момент і власні дії.

### **b. Gedankenkontrolle:**

Визначте негативні або відволікаючі думки і свідомо замініть їх позитивними або конструктивними думками. Працюйте над розвитком позитивної розмови з собою, яка заохочує, мотивує та зосереджує вас.

### **c. Stressbewältigungstechniken:**

Вивчіть методи релаксації, такі як глибоке дихання животом, прогресивна м'язова релаксація або медитація. Ці методи можуть допомогти вам зменшити стрес і зберегти спокійний і спокійний менталітет на корті.

### **d. Управління часом:**

Ефективно плануйте свій час, щоб запланувати адекватний відпочинок, сон і фізичні вправи. Правильно склавши планування, ви зможете зменшити стрес, суєту та краще зосередитися на тренуваннях та змаганнях.

### **e. Розриви та регенерація:**

Робіть регулярні перерви, щоб прийти в себе і розслабитися. Дозвольте собі періоди відпочинку, щоб зняти стрес і зарядитися енергією.

### **f. Соціальна підтримка:**

Спілкуйтеся з іншими гравцями, тренерами або наставниками, щоб поговорити про свій досвід, проблеми та стресові фактори. Обмін та підтримка інших може допомогти вам впоратися зі стресом та отримати нові перспективи.

### **g. Встановіть реалістичні цілі:**

Ставте реалістичні і досяжні цілі для зниження тиску і стресу. Зосередьтеся на процесі та вдосконаленні своїх навичок замість того, щоб зосереджуватися виключно на результаті.

Важливо регулярно практикувати ці методи та включати їх у свої тренувальні та змагальні ситуації. Кожен по-різному реагує на стрес і відволікаючі фактори, тому важливо знайти методи, які найкраще підходять для вас.



## **В. Підготовка до матчів та стратегії матчів**

### **1. Аналіз суперника і його стилю гри**

Для того щоб бути успішним в тенісі, важливо аналізувати суперника і його стиль гри. Аналіз дозволяє виявити сильні і слабкі сторони опонента і виробити відповідну стратегію. Ось кілька кроків для аналізу суперника та його стилю гри:

#### **а. Спостереження за грою:**

Спостерігайте за суперником під час гри в прямому ефірі або переглядаючи відео. Зверніть увагу на його схему руху, його техніку ударів, його бігові доріжки та прийняття рішень. Запишіть, яким кидкам він віддає перевагу, яку тактику використовує, і як поводить себе в різних ігрових ситуаціях.

#### **б. Визначте сильні та слабкі сторони:**

Проаналізуйте сильні і слабкі сторони опонента. Зверніть увагу, в яких ударах він особливо хороший, як він поводить себе в іграх в сітці, як він обробляє швидкі або повільні м'ячі і як він реагує під тиском. Також визначте його слабкі сторони, такі як неточна подача, труднощі при швидкій зміні напрямку або відсутність терпіння під час тривалих мітингів.

#### **с. Розпізнавання ігрових моделей:**

Звертайте увагу на повторювані схеми гри суперника. Спостерігайте, чи віддає він перевагу тим чи іншим ударам, чи використовує певну тактику в певних ігрових ситуаціях і як реагує на різні ігрові ситуації. Спробуйте виявити ці закономірності і зробити висновки про його стилі гри і прийнятті рішень.

#### **д. Зверніть увагу на фізичні аспекти:**

Також зверніть увагу на фізичні аспекти суперника. Спостерігайте за його спритністю, його швидкістю, його витривалістю і його фізичною підготовкою. Ці фактори можуть вплинути на те, як він грає і його продуктивність.

#### **е. Тактичне планування:**

На основі аналізу суперника і його стилю гри можна виробити відповідну тактичну стратегію. Подумайте, як нейтралізувати його сильні сторони і скористатися його слабкими сторонами. Плануйте власні удари і тактику відповідним чином, щоб тиснути на нього і отримати контроль над грою.



Важливо гнучко адаптуватися під час гри і продовжувати аналіз. Звертайте увагу на зміни в стилі гри суперника і відповідним чином коригуйте свою стратегію. Завдяки постійному аналізу та коригуванню ви можете збільшити свої шанси на успішну конкуренцію.

## **2. Тактичні рішення під час гри**

У тенісі тактичні рішення під час гри мають велике значення для того, щоб бути успішними. Ось кілька ключових тактичних рішень, які ви можете прийняти під час гри:

### **a. Спілфельдпозиція:**

Вирішіть, де ви хочете розташувати себе на полі. Залежно від стилю гри суперника та власних сильних сторін, ви можете стояти ближче до базової лінії, щоб грати агресивніше, або далі назад, щоб мати більше часу для своїх ударів. Підлаштуйте своє позиціонування під ситуацію і постарайтеся знайти оптимальну відстань від м'яча.

### **b. Schlagvarianten:**

Вибирай відповідні варіанти ударів, щоб тиснути на суперника. Подумайте про використання плоских ударів, щоб створити тиск і швидкість, або ударів зверху, щоб підняти м'яч вище над сіткою. Також враховуйте слабкі сторони суперника і використовуйте відповідні варіанти ударів для їх використання.

### **c. Темп і ритм:**

Варіюйте темп і ритм своїх ударів, щоб заплутати суперника. Ви можете використовувати швидкі та потужні удари для нарощування тиску, а потім повільніші удари, щоб викинути суперника з ритму. Крім того, грайте з часом ваших кидків, використовуючи відкладені удари або ранні удари, щоб здивувати суперника.

### **d. Spielrichtung:**

Визначтеся, в якому напрямку ви хочете грати м'ячем. Можна грати кросом м'яча, щоб скористатися кутом і вивести суперника із зони комфорту. Як варіант, можна розіграти м'яч уздовж лінії, щоб загнати суперника в кут і відкрити майданчик. Коригуйте свій напрямок гри відповідно до умов гри і реакцій суперника.

### **i. Netzspiel:**

Вирішіть, коли ви хочете підійти до сітки, щоб використовувати залпи і удари. Скористайтеся можливостями, щоб дістатися до сітки після гри в глибокий м'яч або коли суперник знаходиться в оборонній позиції. Будьте готові робити агресивний залп або розбивати удари по сітці, щоб закінчити очко або підтримувати тиск на суперника.

### **f. Spieltempo:**

Вирішіть, чи хочете ви збільшити або уповільнити темп гри. Якщо хочеш викинути суперника з ритму, можеш збільшити темп і шукати швидкі мітинги. Якщо вам потрібно більше контролю і часу, щоб самостійно підготувати свої удари, ви можете уповільнити темп і грати в більш тривалі мітинги.



## **g. Spielstrategie:**

Адаптуйте свою загальну стратегію гри до ситуації. Подумайте, чи хочете ви грати агресивно і швидко доводити справу до кінця, або ж хочете грати терпляче і змушувати суперника помилятися. Також враховуйте рахунок і відповідним чином коригуйте свою стратегію, наприклад, граючи більш захисно, коли у вас є фора, щоб не йти на зайвий ризик.

Важливо залишатися гнучким під час гри і адаптувати свої тактичні рішення до умов, що змінюються. Не поспішайте між мітингами, щоб прийняти рішення і зосередитися. Приймаючи розумні тактичні рішення, можна оптимізувати свій стиль гри і підвищити шанси на перемогу.

## **С. Психічна сила та впевненість у собі**

### **1. Методи візуалізації та позитивного мислення**

Техніки візуалізації та позитивного мислення є важливими розумовими інструментами, які можуть допомогти вам покращити свою гру та оптимізувати результати в тенісі. Ось деякі методи, які ви можете використовувати:

#### **а. Візуалізація:**

Знайдіть час, щоб уявити, як ви успішно виконуєте свої удари перед грою або тренуванням. Наочно уявіть, як ви відмінно відбиваєте м'яч, як він перелітає сітку і як приземляється саме туди, куди ви задумали. Також візуалізуйте свої рухи, позу і реакції на м'яч. За допомогою візуалізації ви можете запрограмувати свій мозок на виконання бажаних дій і підвищити свою впевненість.

#### **б. Позитивна розмова з собою:**

Замініть негативні або самокритичні думки позитивними та мотивуючими розмовами з собою. Скажіть собі позитивні фрази на кшталт «Я можу це зробити» або «Я сильний і зосереджений». Переконайтеся, що ваші внутрішні діалоги конструктивні та обнадійливі. Позитивна розмова з собою може підвищити вашу впевненість і підвищити ваші розумові сили.

#### **с. Афірмації:**

Використовуйте позитивні афірмації, щоб підвищити свою впевненість і зосередитися на позитивному. Повторюйте позитивні фрази, такі як «Я сильний і талановитий тенісист» або «Я спокійний і складений на корті». Вибирайте афірмації, які підходять вам і які вас мотивують.

#### **д. Ментальні образи:**

Уявіть, як ви успішно граєте і перемагаєте у сильного суперника. Візуалізуйте момент перемоги, свою радість і гордість. Створюйте уявні образи своїх успіхів і тримайте їх присутніми у вашій свідомості. Ці ментальні образи можуть допомогти вам розвинути позитивне та орієнтоване на перемогу ставлення.

#### **е. Теперішній центр:**

Зосередьтеся на теперішньому моменті і залишайтеся тут і зараз. Уникайте надмірного зосередження на минулих помилках або майбутніх викликах. Замість цього зосередьтеся на



## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

вирішенні кожного мітингу індивідуально і свідомо. Центр Now допомагає вам бути присутнім в моменті і максимально зосередитися.

### **f. Мислення, орієнтоване на рішення:**

Замість того, щоб зосереджуватися на проблемах або перешкодах, розвивайте мислення, орієнтоване на рішення. Думайте про виклики як про можливості для вдосконалення і шукайте рішення, а не розчаровуйтеся невдачами. Позитивне мислення та зосередження на рішеннях може розвинути вашу стійкість і допомогти вам конструктивно справлятися з труднощами.

Дайте собі час і практикуйте ці розумові техніки регулярно. З часом вони стануть природним мисленням і допоможуть вам повністю розкрити свій потенціал у тенісі.

## **2. Боротьба з тиском і поразкою**

У тенісі неминуче боротися з ситуаціями тиску і поразками. Ось кілька стратегій, як краще впоратися з тиском і впоратися з поразкою:

### **a. Прийняття:**

Прийміть, що тиск і поразка є частиною тенісу. Ніхто не виграє постійно, і це нормально, що іноді гра йде не так, як хотілося. Прийміть, що ви не завжди будете грати ідеально, і що помилки та невдачі є частиною процесу навчання.

### **b. Реалістичні очікування:**

Встановіть реалістичні очікування. Уникайте нереалістичних цілей або високих очікувань від себе, які створюють додатковий тиск. Замість цього зосередьтеся на своєму особистому розвитку і робіть все можливе.

### **c. Дихання та розслаблення:**

Коли тиск підвищується, методи глибокого дихання і релаксації можуть допомогти знизити напругу. Виділяйте моменти під час гри або тренування, щоб свідомо глибоко вдихнути і видихнути і відпустити напругу в своєму тілі. Це може допомогти вам залишатися спокійнішими та зосередженішими.

### **d. Позитивна розмова з собою:**

Використовуйте позитивну розмову з самим собою, щоб підбадьорити себе і зберегти віру в свої здібності. Пам'ятайте минулі успіхи і підвищуйте свою впевненість у собі за допомогою мотиваційних думок. Скажіть собі, що ви здатні впоратися з тиском і що ви можете вчитися на поразці.

### **i. Лєрнєрсєktivє:**

Думайте про поразки і тиск як про можливості для навчання. Проаналізуйте, що пішло не так, і визначте області, де ви можете покращитися. Думайте про невдачі як про можливості розвивати свою гру і зміцнювати свої навички. Знайдіть час, щоб вчитися на своєму досвіді і працювати над собою.

### **f. Шукайте підтримки:**



## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

Отримайте підтримку від свого тренера, членів команди, родини чи друзів. Говоріть про свої почуття і проблеми, і дозвольте іншим мотивувати і підбадьорювати вас. Обмін інформацією з іншими може допомогти вам впоратися з тиском і вийти сильнішим після поразки.

### **г. Тримаючи фокус:**

Залишайтеся зосередженими на теперішньому моменті під час гри або тренування. Уникайте надмірного зосередження на минулих помилках або майбутніх результатах. Замість цього зосередьтеся на кожному мітингу і зосередьте всю свою увагу на наступних кадрах.

Важливо пам'ятати, що тиск і поразка є частиною процесу зростання. Використовуйте цей досвід для розвитку та вдосконалення своїх навичок. Завдяки позитивному настрою і правильному способу боротьби з тиском і поразками можна зміцнити свої душевні сили в тенісі.





## VI. Змагання та турніри

### A. Підготовка до змагань

#### 1. Планування та періодизація навчання

Ефективне планування тренувань і періодизація мають вирішальне значення для досягнення постійного прогресу і уникнення травм в тенісі. Ось деякі аспекти, які слід враховувати при плануванні навчання і періодизації:

##### a. Встановіть цілі:

Визначте чіткі цілі для ваших тенісних тренувань. Хочете покращити свої технічні навички, підвищити фізичну форму або підготуватися до певних турнірів? Визначивши свої цілі, ви можете відповідним чином узгодити свій план навчання.

##### b. Makrozyklus:

Макроцикл охоплює більш тривалий період часу, часто сезон або рік. У цей період визначаються основні фази тренувань, такі як фаза підготовки, фаза змагань і фаза відновлення. Макроцикл дозволяє коригувати пріоритети навчання відповідно до різних фаз.

##### c. Mesozyklus:

Мезоцикл включає в себе більш короткі періоди часу в рамках макроциклу, як правило, від декількох тижнів до декількох місяців. У цей період визначаються конкретні тренінги і пріоритети. Наприклад, мезоцикл може включати технічну підготовку, тактичну підготовку, тренування з кондиціонування та тренування змагань. Мезоцикл дозволяє цілеспрямовано структурувати навчальний контент.

##### d. Мікроциклус:

Мікроцикл включає ще більш короткі проміжки часу, зазвичай тиждень. У цей період плануються специфічні тренування і періоди відпочинку. Мікроцикл дозволяє детально структурувати тренування і враховує такі аспекти, як тренування техніки, фітнес-тренування, ігрове моделювання та регенерація.

##### e. Прогресія та варіація:

Переконайтеся, що ваш план тренувань включає прогресивне навантаження для досягнення постійних поліпшень. Поступово слід збільшувати інтенсивність, обсяг і складність тренувань. У той же час важливо включити варіації в тренування, щоб забезпечити різноманітність і уникнути перевантажень.

##### f. Регенерація та відновлення:

Враховуйте достатні періоди відпочинку та відновлення при плануванні тренувань. Регенерація так само важлива, як і власне тренування для запобігання травм і підвищення працездатності. Включіть перерви на відпочинок, активні методи відновлення, такі як розтяжка і катання піни, і достатню кількість сну в свій план тренувань.



## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

### **g. Гнучкість та адаптивність:**

Ваше планування тренувань повинно бути гнучким, щоб мати можливість реагувати на травми, хвороби або інші непередбачені події. Ви повинні мати можливість коригувати свій план і використовувати альтернативні методи навчання, якщо це необхідно.

### **h. Моніторинг та оцінка:**

Регулярно відстежуйте та оцінюйте свій прогрес. Використовуйте тестування продуктивності, аналіз матчів та відгуки тренерів, щоб визначити свої сильні та слабкі сторони. На основі цієї інформації можна додатково оптимізувати планування навчання.

Гарне планування та періодизація тренувань індивідуально адаптуються до ваших цілей, ваших фізичних умов та вашого графіка. Бажано заручитися допомогою кваліфікованого тренера з тенісу або спортивного експерта для створення індивідуального плану тренувань.

## **2. Харчування та регенерація**

Правильне харчування та регенерація мають вирішальне значення для оптимальних результатів у тенісі та підтримки організму. Ось деякі аспекти, які слід враховувати, коли справа доходить до харчування та відновлення в тенісі:

### **a. Збалансоване харчування:**

Переконайтеся, що ви їсте збалансовану дієту, яка складається з усіх важливих поживних речовин. Це означає, що ви повинні їсти різноманітні продукти з різних груп продуктів, включаючи вуглеводи, білки, корисні жири, фрукти та овочі. Збалансована дієта забезпечує енергію, необхідну для гри в теніс, і підтримує відновлення м'язів.

### **b. Вуглеводи:**

Вуглеводи є важливим джерелом енергії для тенісистів. Обов'язково споживайте складні вуглеводи, такі як цільні зерна, вівсянка, коричневий рис і картопля, щоб забезпечити тривалу енергію. Уникайте рафінованих вуглеводів і солодких закусок, які забезпечують короткочасну енергію, але змушують вас швидко падати.

### **c. Білки:**

Білки важливі для відновлення і відновлення м'язів. Переконайтеся, що ви їсте достатню кількість продуктів, багатих білком, таких як пісне м'ясо, риба, птиця, яйця, бобові та молочні продукти. Це допомагає наростити м'язову масу і підтримати організм у відновленні після стресів від фізичних навантажень.

### **d. Гідратація:**

Переконайтеся, що ви залишаєтеся гідратованими, щоб підтримувати оптимальну гідратацію. Під час тренувань і змагань піт змушує вас втрачати багато рідини, що може привести до зневоднення. Тому регулярно пийте воду і споживайте електролітні напої під час більш тривалих ігор або інтенсивних фізичних вправ, щоб заповнити втрачені мінерали.

### **i. Mahlzeitenplanung:**



## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

Плануйте своє харчування заздалегідь, щоб переконатися, що ви отримуєте потрібні поживні речовини в потрібний час. Перед тренуванням або змаганнями слід з'їсти їжу, яка багата вуглеводами і легко засвоюється, щоб забезпечити енергією. Після тренування або змагань ви повинні протягом 30-60 хвилин поїсти або перекусити вуглеводами і білками, щоб підтримати відновлення м'язів.

### **f. Відпочинок і сон:**

Дайте своєму тілу достатньо часу для відновлення і регенерації. Сон відіграє важливу роль у відновленні м'язів, регуляції гормонів та психічному відновленні. Переконайтеся, що ви висипаєтеся і даєте своєму тілу час, щоб достатньо відпочити між тренуваннями.

### **g. Методи релаксації:**

Включіть методи релаксації, такі як розтяжка, йога або масаж, у свою процедуру відновлення. Ці методики допомагають зняти м'язову напругу, поліпшити кровообіг і зменшити стрес.

### **h. Supplementierung:**

При необхідності певні добавки можуть бути використані за погодженням зі спортивним експертом або дієтологом. Популярні добавки в теніс включають протеїновий порошок, креатин і омега-3 жирні кислоти. Важливо, щоб ви інформували себе про відповідні дозування та потенційні побічні ефекти.

Харчування та регенерація в тенісі індивідуально адаптовані до ваших потреб та вашого стилю гри. З конкретних питань харчування проконсультуйтеся зі спортивним дієтологом, щоб розробити індивідуальну стратегію харчування.

## **B. Організація та процедура турніру**

### **1. Реєстрація та розклад**

Реєстрація і розклад - важливі кроки для участі в тенісі і участі в турнірах або чемпіонатах. Ось деякі відомості та кроки, про які слід пам'ятати під час реєстрації та створення плану гри:

#### **a. Членство:**

Для того щоб брати участь в офіційних тенісних турнірах, часто потрібно бути членом тенісної асоціації або тенісного клубу. Дізнайтеся про відповідні вимоги до членства та, за необхідності, зареєструйтеся для членства.

#### **b. Turnirkategorien:**

Існують різні турнірні категорії, які розділені за рівнем кваліфікації та віковими групами. Дізнайтеся про турніри, які підходять для вашого рівня та вікової групи.

#### **c. Календар турнірів:**

Перевірте календар турнірів, щоб дізнатися, які турніри проходять у вашому регіоні. Звертайте увагу на дати і місце проведення турнірів, щоб мати можливість спланувати свою участь.



## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

### **d. Порядок реєстрації:**

Дотримуйтеся інструкцій, наданих відповідним організатором турніру для реєстрації в турнір. Це може включати онлайн-реєстрацію через веб-сайт турніру або заповнення заявки. Обов'язково надайте всю необхідну інформацію та дотримуйтеся термінів реєстрації.

### **e. Прийнятність:**

Перевірте право на участь у турнірі. Для участі в деяких турнірах може знадобитися певна позиція лідера або членство.

### **f. Графік роботи:**

Після реєстрації буде складено графік. Це містить інформацію про заплановані дати матчів, місця та суперників, з якими ви будете грати. Розклад часто публікується перед турніром, щоб ви могли організувати себе відповідним чином.

### **g. Режим гри:**

Дізнайтеся про ігровий режим турніру. Це можуть бути одиночні, парні або змішані матчі. Переконайтеся, що ви знаєте відповідну інформацію про режим гри та правила.

### **h. Час гри та підготовка:**

Зверніть увагу на час гри і переконайтеся, що у вас є достатньо часу на підготовку. Дайте достатньо часу, щоб розім'ятися, розім'ятися, морально підготуватися до гри.

### **i. Turniergebühren:**

У деяких випадках турніри можуть стягувати плату за участь. Переконайтеся, що ви сплачуєте необхідні збори, щоб підтвердити свою відвідуваність.

### **j. Правила та правила турніру:**

Уважно ознайомтеся з правилами та правилами турніру, дотримуйтеся правил і правил поведінки під час турніру.

Важливо звертати увагу на терміни реєстрації та завчасно реєструватися на турніри, оскільки деякі популярні події можуть швидко заповнюватися. Регулярно перевіряйте календар турнірів і будьте в курсі останньої інформації та змін.

## **2. Режим і правила змагань**

Змагальний режим і правила в тенісі стандартизовані і служать для забезпечення справедливості і рівних можливостей під час матчу. Ось кілька важливих відомостей про змагальний режим і правила в тенісі:

### **a. Матчі в одиночному та парному розрядах:**

У тенісі є як одиночні, так і парні матчі. В одиночному розряді один гравець змагається з іншим гравцем, тоді як у парному два гравці змагаються командою проти іншої команди.

### **b. Система нарахування балів:**



## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

Система нарахування очок в тенісі називається «Любов», «15», «30», «40» і «Гра». Гравець повинен виграти 4 очки, щоб виграти гру, за одним винятком: коли обидва гравці досягають 40 очок, це називається «двійкою». У цьому випадку гравець повинен виграти два очки поспіль, щоб виграти гру.

### **с. Доплата на:**

Подача зроблена зі зворотного боку базової лінії. Сервер повинен перекинути м'яч через сітку на протилежну сторону майданчика. Подача повинна бути зіграна по діагоналі в службове поле суперника.

### **d. Спосіб підрахунку:**

Метод рахунку в тенісі складається з ігор, сетів і матчів. Матч складається з декількох сетів, а набір - з декількох ігор. Щоб виграти сет, гравцеві зазвичай потрібно виграти 6 партій, з перевагою не менше 2 партій. Матч виграється, коли гравець виграє певну кількість сетів (наприклад, найкращий з трьох, найкращий з п'яти).

### **e. Лінії та кулі:**

У тенісі на корті є різні лінії, які позначають ігрову поверхню та винятки. М'яч зараховується як «в», якщо він приземлився всередині ліній, і «назовні», якщо він приземлився за межами ліній.

### **f. Відсутні штрихи:**

Існують певні правила для пропущених штрихів. Якщо гравець не відбиває м'яч або не перекидає м'яч через сітку, це вважається помилкою. Точні правила варіюються в залежності від конкретних ситуацій і офіційних правил тенісної гри.

### **g. Зміна зміни сторінки:**

Після непарної кількості зіграних ігор гравці міняються сторонами ігрового поля, щоб забезпечити чесні умови гри. Як правило, зміна сторін відбувається після першої, третьої і кожної наступної непарної гри в сеті.

### **h. Часові обмеження та перерви:**

У деяких тенісних турнірах існують обмеження за часом на тривалість матчу. Крім того, є обов'язкові перерви між сетами і в особливо жарких умовах, щоб дозволити гравцям відновитися.

Важливо знати офіційні правила гри в теніс і дотримуватися їх, щоб не ризикувати штрафами або дискваліфікацією під час змагань. На офіційних змаганнях зазвичай використовуються судді для контролю за дотриманням правил. Бажано перевірити конкретні правила та регламенти турніру перед змаганнями, оскільки вони можуть дещо відрізнятися.

## **С. Стратегії змагань та управління матчами**

### **1. Тактичні рішення під час турніру**

Під час тенісного турніру важливо приймати тактичні рішення, щоб збільшити свої шанси на перемогу. Ось деякі тактичні рішення, які ви можете прийняти під час турніру:



## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

### **a. Аналіз опонента:**

Спостерігайте за суперниками під час їхніх матчів, щоб визначити їх стиль гри, сильні та слабкі сторони. Аналізуйте їх подачі, прийоми биття, маршрути бігу і тактичні рішення. Використовуйте цю інформацію, щоб коригувати свою стратегію та використовувати її слабкі сторони.

### **b. Адаптація стилю гри:**

Адаптуйте свій стиль гри до конкретних характеристик суперника. Наприклад, якщо у вашого опонента сильна подача, ви можете підлаштуватися під неї, стоячи далі за базовою лінією і будучи готовим до швидких реакцій. Якщо ваш опонент має слабкість у певній техніці ударів, спробуйте поставити його в ситуації, коли йому потрібно використовувати цю техніку.

### **c. Варіація штрихів:**

Варіюйте свої удари, щоб завдати супернику неприємностей. Грайте неглибокими ударами, щоб чинити тиск, або використовуйте топспін, щоб «крутити» м'яч над сіткою, змушуючи суперника відступати далі. Також можеш працювати зі скибочками, щоб створювати непередбачувані кульки і порушувати ритм суперника.

### **d. Використання простору:**

Використовуйте весь простір, щоб тримати суперника в русі і створювати відкриті кути. Грайте діагональними ударами, щоб штовхнути суперника в кут майданчика, а потім розіграйте м'яч у зворотному напрямку, щоб вивести його з рівноваги.

### **e. Психічна сила:**

Зберігайте позитивний настрій і залишайтеся зосередженими під час гри. Ставте чіткі цілі для кожного сету або гри і наполегливо працюйте над їх досягненням. Уникайте негативних розмов із собою та зберігайте спокій, навіть якщо у вас є відставання.

### **f. Адаптація до ігрової ситуації:**

Адаптуйте свої тактичні рішення до поточних ігрових ситуацій. Якщо у вас є фора, ви можете спробувати зробити гру більш захисною і менше ризикувати. Якщо ж ви відстаєте, то можете грати агресивніше і намагатися посилити тиск на суперника.

### **g. Спілкування з подвійним партнером:**

Коли ви берете участь у парному турнірі, спілкування з вашим партнером у парному розряді має вирішальне значення. Обговоріть стратегії, позиціонування та тактичні рішення, щоб ефективно працювати разом як команда.

Важливо бути гнучким і коригувати свої тактичні рішення під час турніру, оскільки умови та динаміка гри можуть змінюватися. Відпрацюйте свої тактичні рішення на тренуваннях і реалізуйте їх під час турніру, щоб максимально збільшити свої шанси на успіх.

## **2. Управління фізичним та психічним стресом**

Під час тенісного турніру ви стикаєтеся з фізичними та психічними проблемами. Ось кілька стратегій управління штамом:



## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

### **а. Фізичні навантаження:**

- Адекватний відпочинок: переконайтеся, що ви достатньо висипаєтеся і відпочиваєте між іграми, щоб дати своєму тілу відпочинок, який йому потрібен.
- Правильна розминка: Перед кожною грою проводите ретельну розминку, щоб запобігти травмам і поліпшити свою продуктивність.
- Харчування: Їжте збалансовану і поживну дієту, щоб задовольнити свої енергетичні потреби і підтримати відновлення.
- Гідратація: Пийте достатньо води, щоб підтримувати ваше тіло гідратованим і компенсувати втрату рідини під час гри.
- Регенеративні заходи: Використовуйте такі методи, як масаж, розтяжка, крижані ванни або релаксаційні вправи, щоб полегшити біль у м'язах і сприяти відновленню.

### **б. Розумове напруження:**

- Розумова підготовка: Розвивайте позитивне ставлення та візуалізуйте свій успіх. Уявляйте складні ігрові ситуації і думайте, як можна успішно ними керувати.
- Зосереджене дихання: Використовуйте дихальні техніки, щоб заспокоїтися і поліпшити концентрацію. Глибокий вдих і видих можуть допомогти вам зменшити стрес і залишатися присутнім в даний момент.
- Розмова з собою та позитивні афірмації: Використовуйте позитивні розмови з собою та афірмації, щоб підвищити свою впевненість та запобігти негативним думкам.
- Емоційний контроль: навчіться керувати своїми емоціями та направляти їх. Зберігайте спокій і зосередженість, навіть коли ви перебуваєте під тиском або стикаєтеся з невдачами.
- Управління часом: Добре плануйте свій час, щоб запланувати достатні перерви на відпочинок і час для психічного розслаблення. Уникайте перевантаження і знайдіть баланс між тренуваннями, відновленням та іншими зобов'язаннями.

Важливо включити як фізичне, так і розумове управління стресом у підготовку до тренувань та змагань. Працюйте з тренерами, спортивними психологами або іншими фахівцями, щоб розвивати і вдосконалювати свої навички в цих областях. Ефективно керуючи своїм навантаженням, можна підвищити результативність і досягти поставлених цілей в тенісному турнірі.



## VII. Передові методи та спеціальні страйки

### A. Похвала і стоп-бал

Лоб і стоп-м'яч - дві важливі техніки удару в тенісі. Вони використовуються як в одиночних, так і в парних матчах для отримання тактичних переваг. Ось докладний опис обох ударних технік:

#### 1. Похвала:

Лоб - це удар, при якому м'яч розігрується високо і низько над сіткою. Він використовується для того, щоб поставити суперника в оборонну позицію і дати йому мало місця для атакуючих ударів. Лоб можна використовувати в різних ситуаціях, наприклад, коли суперник знаходиться занадто близько до сітки або коли ви перебуваєте в оборонній позиції.

- Позиція захоплення: Тримайте ракетку напівзахідною позою хвата, подібною до передньої або бекхендної частини.
- Рух удару: Почніть з відкритого положення обличчя біта і виконайте замах вгору, щоб розіграти м'яч високо над сіткою. Перекладіть вагу на задню ногу і обертайте плечима, щоб привнести силу в удар. Місце зустрічі має знаходитися трохи далі перед вашим тілом, ніж під час інших ударів.
- Контакт з м'ячем: Контакт з м'ячем повинен відбуватися над вашими плечима, щоб грати м'ячем високо і далеко над сіткою. Уникайте занадто сильного проштовхування ракетки, щоб тримати м'яч під контролем.
- Розміщення: Ціліться в задню частину поля суперника, щоб дати йому мало можливостей для атакуючих ударів. В ідеалі лоб повинен бути розміщений таким чином, щоб супернику довелося далеко відступати, щоб дотягнутися до м'яча.

#### 2. Стопбол:

Стоп-м'яч - це удар, при якому м'яч розігрується через сітку короткочасно і з невеликою швидкістю. Його використовують, щоб здивувати суперника і викинути його з ритму. Стоп-м'яч може бути ефективним, коли суперник знаходиться далеко позаду базової лінії або при просуванні до сітки на високій швидкості.

- Позиція хвата: Тримайте ракетку з напівзахідною або континентальною позою захоплення, щоб мати більший контроль над м'ячем.
- Рух удару: Рух удару по стоп-м'ячу схоже на звичайний удар, але з меншою силою і швидкістю. Використовуйте короткий, контрольований замах, щоб ненадовго розіграти м'яч над сіткою.
- Контакт з м'ячем: Відбийте м'яч трохи далі перед тілом, щоб досягти правильного кута та бажаного розміщення. Контакт м'яча повинен бути м'яким, щоб зменшити швидкість польоту м'яча.
- Розміщення: Націліться на область, близьку до сітки, щоб змусити суперника швидко рухатися вперед. В ідеалі стоп-м'яч повинен бути розміщений таким чином, щоб





## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

супернику було важко дотягнутися до м'яча і для вас був створений вдало розташований волейбол.

Обидві ударні техніки вимагають точності і тактичного розуміння. Важливо відпрацьовувати ці штрихи на тренуваннях, щоб виробити правильну техніку і розстановку. Експериментуйте з різними висотами м'ячів, розміщеннями та варіаціями обертання, щоб підвищити ефективність своїх лобів і зупинити м'ячі.

### **Б. Розбийте і ведіть залп**

Розбивний м'яч і драйвовий волейбол - це передові техніки удару в тенісі, які використовуються на швидких фазах гри біля сітки. Вони вимагають точності, спритності і швидкої реакції. Ось докладний опис обох ударних технік:

#### **1. Шметтербол:**

Розбивна куля, також відома як «розбивка», являє собою потужний постріл, при якому м'яч сильно і круто б'ється вниз. Використовується для відбивання високих м'ячів у сітці або для запуску атакуювальних атак. Розбивний м'яч зазвичай використовується в парному розряді для розігрування м'яча над суперником.

- Поза зчеплення: Тримайте ракетку з позою континентального захоплення, щоб мати стабільне обличчя і привнести достатньо сили в удар.
- Рух погладжування: Почніть з легкої підготовки, а потім швидко перейдіть до м'яча. Виконайте енергійний замах вгору, щоб відбити м'яч круто вниз. Обов'язково розслабте зап'ястя і активно використовуйте руку-ракетку.
- Контакт з м'ячем: Контакт з м'ячем повинен відбуватися над головою, щоб відбивати м'яч крутою траєкторією вниз. Відбивайте м'яч в оптимальній зоні удару для максимальної потужності і контролю.
- Розміщення: Націліться на місце на полі суперника, яке ставить суперника в несприятливе становище. В ідеалі розбивається м'яч повинен бути розміщений таким чином, щоб суперник відчував труднощі з відбиттям м'яча у відповідь.

#### **2. Драйвовий залп:**

Привідний залп - це агресивний постріл, при якому м'яч відбивається з повітря до того, як він торкнеться землі. Використовується для швидкої реакції на короткі м'ячі і підтримки тиску на суперника. Драйвовий волейбол часто використовується в одиночному та парному розрядах, щоб агресивно грати з м'ячем на ранній стадії.

- Поза хвата: Тримайте ракетку з континентальною або напівзахідною позою хвата, щоб мати достатньо контролю та потужності під час удару.



## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

- Рух ударом: Рух ходу в приводному залпі компактне і швидке. Розташуйтеся рано до м'яча і виконуйте короткий, контрольований мах, щоб вибити м'яч з повітря. Обов'язково тримайте верхню частину тіла стабільною і активно направляйте рухи рук.
- Контакт з м'ячем: Відбийте м'яч перед тілом, щоб збільшити контроль і зберегти швидкість м'яча. Використовуйте чисту і точну точку зустрічі, щоб міцно відбити м'яч.
- Розміщення: Прагніть до місця на полі суперника, яке чинить тиск на суперника і ускладнює його контрольоване повернення м'яча.

Обидві техніки ударів вимагають практики для вироблення правильної техніки, сили та розміщення. Тренуйте ці удари в різних ситуаціях і грайте в матчі, щоб поліпшити свої навички і ефективно використовувати їх в ігрових ситуаціях.

### К. Твінер і хитрощі

Твінер і трюкові постріли - це ефектні техніки ударів у тенісі, які часто використовуються в складних ситуаціях або як елемент шоу. Вони вимагають спритності, креативності і високого рівня технічної майстерності. Ось докладний опис обох ударних технік:

#### 1. Твінер:

Твінер - це хід, при якому м'яч розігрується між ніг. Він використовується, коли гравець має м'яч за спиною і не бачить іншого способу повернути його традиційним способом. Твінер вимагає швидкої адаптивності і хорошого контролю тіла.

- Поза захоплення: Поза захоплення для твінера може змінюватися залежно від особистих уподобань. Деякі гравці використовують напівзахідну позу хвата, тоді як інші віддають перевагу позі континентального зчеплення.
- Ударні рухи: Швидко розташуйтеся і переконайтеся, що ви можете дотягнутися до м'яча між ніг. Виконайте швидкий замах, провівши ракеткою вниз і між ніг.
- Контакт з м'ячем: Контакт м'яча відбувається між вашими ногами, коли ви перебуваєте в повітрі. Потрібно багато відчуттів і часу, щоб правильно відбити м'яч і отримати гарне розміщення.
- Розміщення: Розміщення твінеркопробивача залежить від ситуації. Намагайся розміщувати м'яч таким чином, щоб суперник був здивований і відчував труднощі з його відбиттям.

#### 2. Хитрощі:

Трюкові постріли - це креативні і нетрадиційні прийоми ударів, які часто використовуються, щоб справити враження на глядачів або здивувати суперника. Ці штрихи вимагають високого рівня технічної майстерності і можуть використовуватися в різних ситуаціях, щоб додати грайливості в гру.



## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

- Приклади трюкових кидків: Найпоширеніші трюкові кидки включають, наприклад, «постріл між ніг» (м'яч грається між ніг), «удар ззаду» (м'яч розігрується через спину) або «удар навколо сітки» (м'яч розігрується навколо сітки).
- Технічні вимоги: Трюкові знімки часто вимагають виняткового контролю тіла, координації рук і очей і дрібної моторики. Їх повинні пробувати тільки гравці, які володіють достатніми технічними навичками і здатні безпечно виконувати удари.
- Ризики: Завжди існує ризик невдачі або травми при виконанні трюкових пострілів. Гравці повинні бути обережними і робити трюки тільки тоді, коли вони відчують себе впевнено і можуть оцінити ризики.

Важливо відзначити, що, як правило, твінери і трюкові кидки не повинні використовуватися в тактичних або змагальних ігрових ситуаціях. Вони більше призначені для розваги або для вираження творчості гравця. Такі штрихи бажано спочатку практикувати на тренуваннях, а потім при необхідності використовувати їх у відповідних ситуаціях.

### D. Варіанти нарізки та топспіну

Нарізка і топспін є важливими варіаціями в тенісі, які дозволяють гравцям створювати різні траєкторії і ефекти м'яча. Ці прийоми ударів можуть використовуватися як на передньому плані, так і на бекхенді. Ось докладний опис обох варіантів:

#### 1. Нарізка:

Нарізка - це техніка удару, при якій м'яч розігрується ударним рухом вниз. М'яч відбивається через сітку розрізаною траєкторією. Зріз добре підходить для захисних ударів, щоб тримати м'яч низько і ускладнювати супернику повернення.



- Позиція зчеплення: Тримайте ракетку з континентальною або трохи східною позою хвата, щоб мати стабільну поверхню удару.



## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

- Ударний рух: Виконайте легкий мах вгору і відбийте м'яч ударним рухом вниз. Обов'язково зберігайте кут нахилу зап'ястя і плавно пробивайте удари.
- Контакт з м'ячем: Контакт з м'ячем слід робити трохи перед тілом, щоб надати м'ячу бажану траєкторію зрізу. Відбивайте м'яч чистим і точним обличчям.
- Розміщення: Зріз хороший для розміщення м'яча в незручних місцях майданчика суперника, наприклад, глибоко в кути або відразу за сіткою.

### 2. Топспін:

Топспін - це техніка удару, при якій м'яч розігрується через сітку з рухом удару вгору і великим обертанням вперед. Топспін створює траєкторію, при якій м'яч відскакує вперед після удару об землю. Топспін добре підходить для атаквальних ударів, щоб швидше і вище розіграти м'яч над сіткою.



#### - Grifhaltung:

Тримайте ракетку напівзахідним або західним захопленням, щоб створити більше топспіну і краще контролювати м'яч.

#### - Schlagbewegung:

Виконуйте легкий замах вниз під час удару по м'ячу і швидко підведіть обличчя вгору. Обов'язково використовуйте кут зап'ястя і енергійні ударні рухи.

#### - Контакт з м'ячем:

Контакт з м'ячем слід робити трохи перед тілом, щоб надати м'ячу бажане обертання вперед. Відбийте м'яч обличчям вгору і легким «пензлем» поперек кулі, щоб створити бажаний топспін.

#### -Розміщення:

Топспін хороший для гри в м'яч з більшою швидкістю та відскоком. Прагніть до місць на полі суперника, які тиснуть на суперника і ускладнюють йому відігравання.



## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

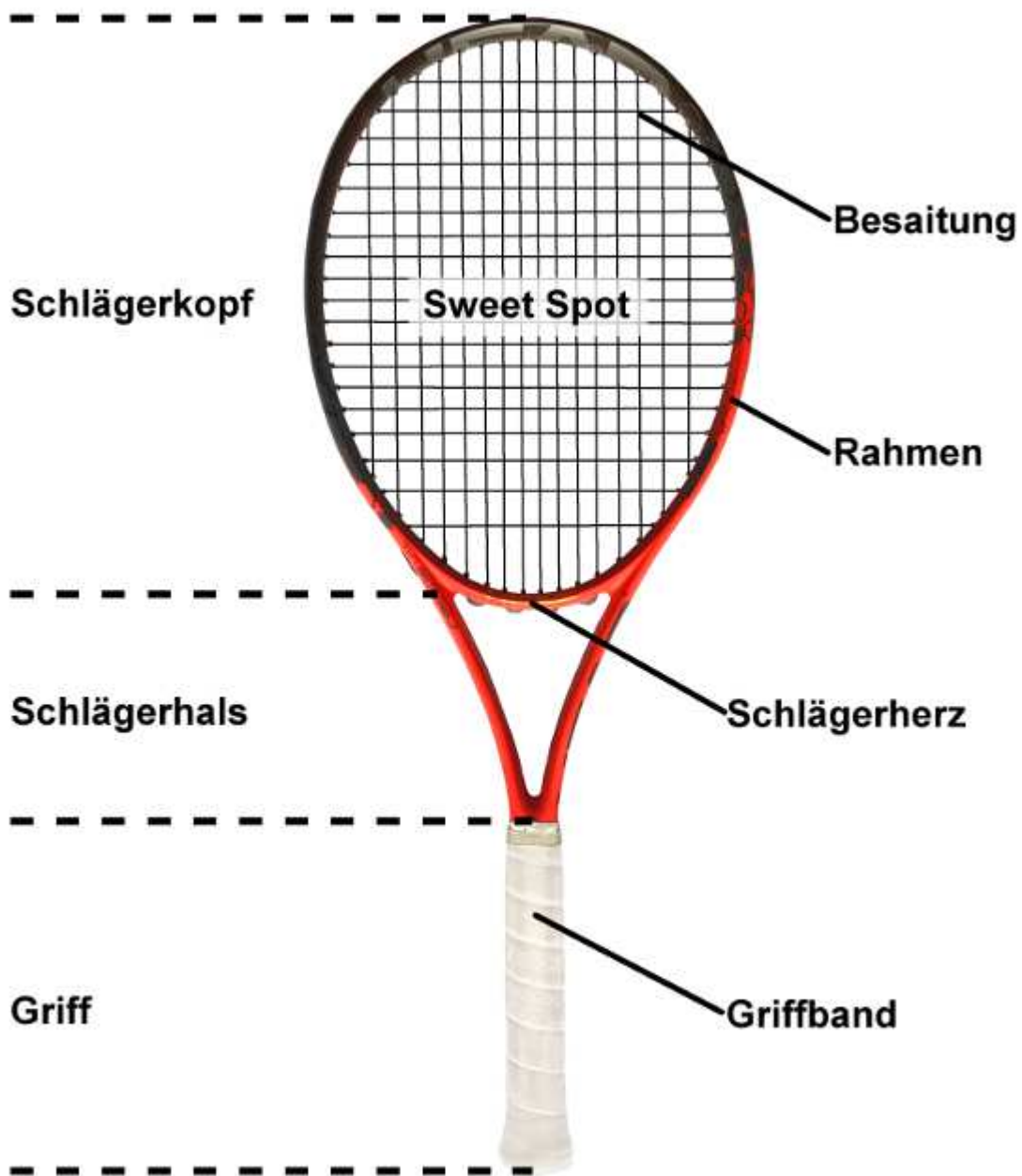
Важливо практикувати нарізку і топспін на тренуваннях, щоб виробити правильну техніку і розміщення. Експериментуйте з різними швидкостями і кутами, щоб домогтися бажаних ефектів і розширити різноманітність ходу.



## VIII. Тенісне спорядження та догляд

### A. Вибір правильної тенісної ракетки

Вибір правильної тенісної ракетки має вирішальне значення для поліпшення вашої гри та запобігання травмам. Ось кілька важливих факторів, які слід враховувати при виборі правильної тенісної ракетки:



#### 1. Griffgröße:



## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

Розмір рукоятки ракетки має вирішальне значення для вашого комфорту і управління ракеткою. Занадто малий розмір зчеплення може призвести до напруги та поганої техніки удару, тоді як занадто великий розмір рукоятки може зробити зчеплення вільним і неконтрольованим. Перевірте різні розміри рукоятки, щоб знайти той, який найкраще відповідає розміру вашої руки.

<b>Griffstärke</b>	<b>Окружність в см</b>	<b>Окружність в дюймах</b>
L0	10,2 см	4 дюйми
L1	10,5 см	4 1/8 дюйма
L2	10,8 см	4 1/4 дюйма
L3	11,1 см	4 3/8 дюйма
L4	11,4 см	4 1/2 дюйма
L5	11,7 см	4 5/8 дюймів

### 2. Schlägerkopfgröße:

Розмір голови клюшки впливає на продуктивність і стиль гри. Більші головки ракеток (понад 100 квадратних дюймів) пропонують більше сили та прощення, тоді як менші головки ракеток (менше 100 квадратних дюймів) пропонують більше контролю та точності. Вибирайте розмір головки клюшки відповідно до вашого стилю гри та уподобань.

<b>Schlägerkopfgröße</b>	<b>Розмір в см<sup>2</sup></b>	<b>Розмір в дюймах<sup>2</sup></b>
Середній розмір	До 625 см <sup>2</sup>	До 96 дюймів <sup>2</sup>
Середній плюс	625 – 680 см <sup>2</sup>	96 – 105 дюймів <sup>2</sup>
Оверсайз	681 – 740 см <sup>2</sup>	106 – 115 дюймів <sup>2</sup>
Супер оверсайз	Від 740 см <sup>2</sup>	Від 115 дюймів <sup>2</sup>

### 3. Schlägergewicht:

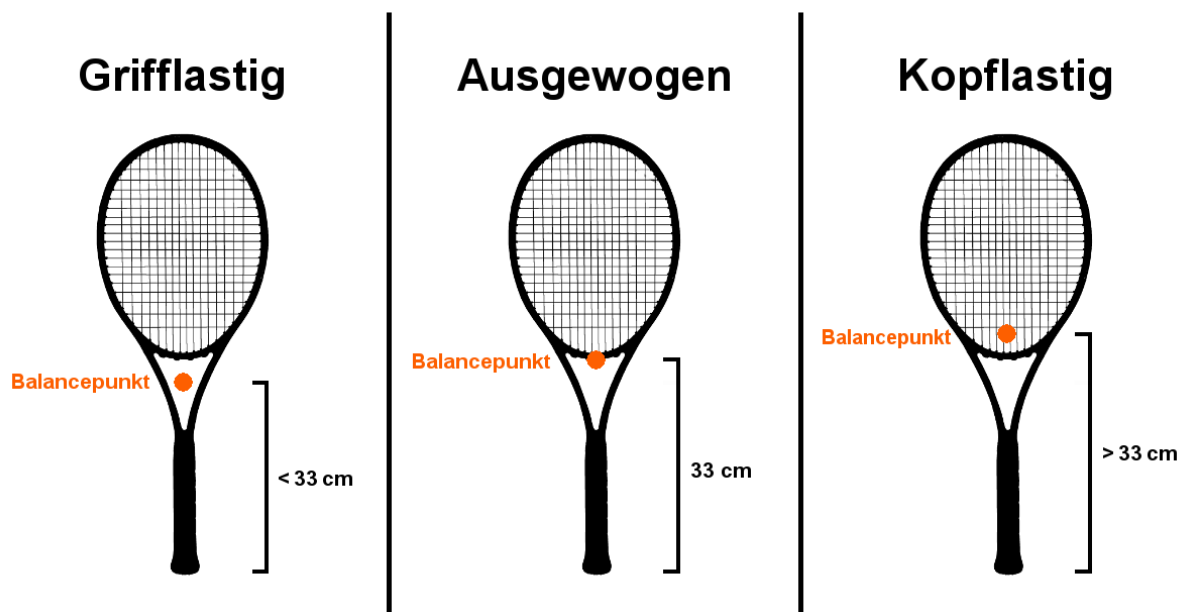
Вага ракетки впливає на вашу пробивну силу, маневреність і стійкість. Більш важка ракетка забезпечує більшу стійкість і потужність удару, в той час як більш легка ракетка забезпечує кращу маневреність і контроль. Враховуйте свою фізичну силу і рівень гри при виборі ваги ракетки.

<b>Schlägergewicht</b>	<b>Вага в г</b>
Дуже легкий	До 240 г
Світлий	240 – 280 г
Середнє	281 – 300 г
Важкий	Від 300 г



#### 4. Balancepunkt:

Точка балансу ракетки може бути надважкою, важкою або збалансованою. Надважка ракетка забезпечує більше імпульсу та стабільності, тоді як важка ракетка забезпечує більшу маневреність та контроль. Добре збалансована ракетка пропонує вдале поєднання обох. Визначтеся з точкою балансу, яка відповідає вашому стилю гри та уподобанням.



#### 5. Матеріал і конструкція:

Тенісні ракетки можуть бути виготовлені з різних матеріалів, таких як графіт, алюміній або композитні матеріали. Кожен матеріал пропонує різні властивості з точки зору ваги, жорсткості та амортизації. Виберіть матеріал і конструкцію, які відповідають вашим ігровим потребам і перевагам.

#### 6. Перевірте та налаштуйте:

Важливо спробувати різні моделі ракеток і випробувати їх на тренуванні або в грі, щоб знайти ту, яка найкраще підходить для вашої гри. Фахівець-дилер може допомогти правильно відрегулювати ракетку, відрегулювавши розмір рукоятки, твердість струни та інші параметри.

Пам'ятайте, що вибір правильної тенісної ракетки є особистим рішенням і залежить від індивідуальних переваг, стилю гри і фізичних факторів. Знайдіть час, щоб випробувати різні ракетки та врахувати перераховані вище фактори, щоб знайти найкращу ракетку для своєї гри.

#### В. Тенісне взуття та одяг





## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

Вибір правильного тенісного взуття та одягу має вирішальне значення для вашого комфорту, продуктивності та безпеки на тенісному корті. Ось кілька важливих аспектів, які слід враховувати при виборі тенісного взуття та одягу:

### Тенісне взуття:



#### 1. Стабільність і підтримка:

Тенісне взуття повинна забезпечувати хорошу стійкість і підтримку, особливо в області середньої стопи і п'ят. Це допомагає уникнути травм і поліпшити стійкість під час гри.

#### 2. Загасання:

Тенісне взуття повинна володіти достатніми амортизаційними властивостями, щоб зменшити удари і навантаження на суглоби. Хороша амортизація також допомагає запобігти втому і підвищити комфорт під час гри.

#### 3. Зчіпна підошва:

Підошва тенісного взуття повинна мати зчеплену і стійку до стирання поверхню, щоб забезпечити хороше зчеплення на корті. Це особливо важливо, щоб уникнути слизьких ситуацій і швидко змінювати напрямок і зупинки.



## **4. Повітропроникність:**

Тенісне взуття повинна мати дихаючі матеріали, які дозволяють повітрю циркулювати і зберігають ноги прохолодними і сухими. Особливо це важливо для зменшення потовиділення і утворення пухирів.

## **Тенісний одяг:**

### **1. Підійти:**

Вибирайте тенісний одяг, яка зручно сидить і дає вам достатню свободу рухів. Одяг не повинен бути ні занадто тісним, ні занадто вільним і давати вам достатньо місця для рухів, таких як удари кулаками, спринтами та поворотами.

### **2. Дихаючий матеріал:**

Вибирайте тенісний одяг з дихаючих матеріалів, таких як поліестер або нейлон, які відводять піт і забезпечують хорошу циркуляцію повітря. Це допоможе зберегти прохолоду і сухість і запобігти попаданню незручної вологи з шкіри.

### **3. Захист від ультрафіолету:**

Шукайте тенісний одяг, який пропонує вбудований захист від ультрафіолету для захисту шкіри від шкідливих сонячних променів. Це особливо важливо під час більш тривалих ігрових сесій на відкритому повітрі.

### **4. Bewegungsfreundliches Дизайн:**

Тенісний одяг повинна бути сконструйована таким чином, щоб вона не обмежувала ваші рухи. Шукайте спеціальні вставки або елементи розтяжки, які дають вам оптимальну свободу рухів.

### **5. Вибір кольору:**

У деяких тенісних клубах існують дрес-коди, що обмежують колірний вибір одягу. Дізнайтеся про будь-які правила у вашому клубі, щоб вибрати правильний колір для вашого тенісного одягу.



## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

Пам'ятайте, що тенісні туфлі та одяг слід регулярно замінювати, щоб забезпечити їм оптимальну продуктивність. Інвестуйте у високоякісну продукцію, яка пропонує як комфорт, так і довговічність.

### **С. Захоплення стрічок і вибір струн**

Рукоятки та струни відіграють важливу роль у комфорті, управлінні та продуктивності вашої тенісної ракетки. Ось деякі моменти, про які слід пам'ятати при виборі захоплюючих стрічок і струн:

#### **Захоплюючі стрічки:**

##### **1. Матеріал:**

Рукоятні стрічки доступні з різних матеріалів, включаючи синтетичні, шкіряні та захвати. Синтетичні стрічки забезпечують хорошу міцність і поглинання вологи, а шкіряні стрічки забезпечують м'яке і зчепне зчеплення. Захвати розміщені поверх існуючої рукоятної стрічки і покращують комфорт і зчеплення.

##### **2. Товщина:**

Рукоятки доступні різної товщини, від тонких до більш товстих варіантів. Тонкі рукоятки забезпечують прямий зворотний зв'язок і краще управління ракеткою, в той час як більш товсті рукоятки забезпечують більшу амортизацію і комфорт. Виберіть товщину, яка найкраще відповідає вашим уподобанням хвата та розміру руки.

##### **3. Зчеплення:**

Захоплення рукоятної стрічки важливо для забезпечення надійного і нековзного захоплення ракетки. Захоплююча стрічка з фактурною поверхнею або липким матеріалом забезпечує краще зчеплення і запобігає ковзанню ракетки під час гри.

#### **Saitenwahl:**

##### **1. Матеріал:**

Струни можуть бути виготовлені з різних матеріалів, таких як натуральна кишка, синтетичний матеріал або їх суміш. Натуральні кишкові струни забезпечують відмінне відчуття, хорошу еластичність і поліпшений контроль м'яча, але є більш дорогими і менш довговічними. Синтетичні струни більш довговічні, але можуть не запропонувати такого ж відчуття, як натуральні кишкові струни.

##### **2. Натяг:**

Натяг струн впливає на управління, потужність і відчуття ракетки. Більш високий натяг струн забезпечує більший контроль і точність, в той час як більш низький натяг забезпечує більшу



## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

потужність і швидкість кульки. Експериментуйте з різною напругою, щоб знайти ту, яка найкраще відповідає вашому стилю гри та вподобанням.

### 3. Товщина:

Рядки випускаються різної товщини, зазначеної в «калібрувальній» одиниці виміру. Тонкі струни забезпечують більше відчуття м'яча та потенціалу обертання, але менш довговічні. Товстіші струни забезпечують більшу довговічність і краще підходять для гравців, які хочуть рідше міняти струни. Виберіть рядок, який відповідає вашим потребам з точки зору стилю гри, частоти гри та бюджету.

Важливо відзначити, що вибір рукоятних стрічок і струн є особистим уподобанням і залежить від вашого стилю гри, техніки ходу та індивідуальних потреб. Експериментуйте з різними варіантами, щоб знайти ті, які забезпечують найкращий комфорт, контроль і продуктивність.

## D. Технічне обслуговування обладнання

Правильний догляд за вашим тенісним спорядженням, включаючи тенісні ракетки, рукоятки та струни, важливий для підтримки їх продуктивності та продовження терміну служби. Ось кілька важливих моментів, щоб подбати про своє обладнання:

### 1. Тенісні ракетки:

- Прибирання: Регулярно протирайте каркас і обличчя ракетки вологою ганчіркою, щоб видалити бруд, піт і сміття. Уникайте використання агресивних миючих засобів, так як вони можуть пошкодити матеріал ракетки.
- Захист: Використовуйте чохол для ракеток або сумку, щоб захистити свою ракетку від ударів, подряпин та екстремальних температур. Зберігайте ракетку в сухому і прохолодному місці.
- Контроль натягу струн: Регулярно перевіряйте натяг струни вашої ракетки. Натяг струни з часом може змінюватися, що може вплинути на працездатність ракетки. При необхідності знову затягніть струни.

### 2. Рукоятні стрічки:

- Заміна: Рукоятки слід регулярно замінювати, оскільки вони можуть з часом зноситися і втратити зчеплення. Змініть рукоятну стрічку, як тільки на ній з'являться ознаки зносу, розриву або зносу.
- Очищення: При необхідності можна очистити стрічку зчеплення м'яким миючим засобом і вологою ганчіркою для видалення бруду і поту. Обов'язково дайте рукоятці добре висохнути, перш ніж використовувати її знову.



### 3. Струнні:

- Захист струн: Уникайте контакту струн з твердими поверхнями або іншими предметами, які можуть призвести до пошкодження. Також слід уникати контакту з вологою або вологістю, так як це може привести до більш швидкого зносу струн.
- Натяг струни: Регулярно перевіряйте натяг струни і при необхідності повторно затягуйте струни. Правильний натяг струн важливий для оптимальної роботи і управління ракеткою.
- Зміни струн: Залежно від частоти та інтенсивності, струни слід регулярно міняти, щоб зберегти їх еластичність і продуктивність. Емпіричне правило полягає в тому, щоб замінювати струни кожні 20-30 годин гри або кожні 1-3 місяці.

### 4. Загальний догляд:

- Захист від тепла і вологи: Зберігайте тенісне спорядження в прохолодному і сухому місці, щоб запобігти пошкодженню від сильної спеки або вологості.
- Транспорт: Під час транспортування обладнання переконайтеся, що воно добре захищене, щоб уникнути ударів або ударів. Використовуйте відповідний чохол для ракетки або сумку і не кладіть ракетку на підлогу або в приміщеннях з різкими температурними коливаннями.

Добре піклуючись про своє тенісне спорядження, ви можете гарантувати, що воно забезпечує оптимальну продуктивність і прослужить довше. Приділяйте регулярний час очищенню та обслуговуванню обладнання, щоб підтримувати його у відмінному стані.



## IX. Історія та особистості в тенісі

### A. Віхи в історії тенісу

Історія тенісу багата знаменними подіями і подіями. Ось кілька ключових віх, які сформували тенісний спорт:

#### 1. Витоки та ранній розвиток:

- Витоки гри: Тенісні матчі можна простежити до Стародавньої Греції та Риму. Варіанти гри з часом гралися в різних культурах.
- Поява сучасної гри в теніс: Сучасна гра в теніс розвинулася у Великобританії в 19 столітті. Тенісна ракетка, сітка і правила були стандартизовані.

#### 2. Заснування перших тенісних клубів:

- Всеанглійський крокетний клуб: У 1868 році був заснований Всеанглійський крокетний клуб, який також почав грати в теніс на своїх кортах. Це призвело до створення знаменитого Вімблдонського турніру.
- Створення інших тенісних клубів: У наступні десятиліття були засновані інші тенісні клуби, включаючи Marylebone Cricket Club (MCC) в Лондоні і Tennis Club de Paris.

#### 3. Розвиток турнірів Великого шолома:

- Вімблдон: Вімблдонський турнір, який вперше був проведений в 1877 році, є найстарішим і найпрестижнішим тенісним турніром у світі. Грають на трав'яних полях.
- Відкритий чемпіонат Франції: Відкритий чемпіонат Франції, також відомий як Ролан Гаррос, вперше відбувся в 1891 році і є найважливішим тенісним турніром у Франції. У неї грають на ґрунтових кортах.
- US Open: US Open вперше відбувся в 1881 році і є четвертим турніром Великого шолома року. У неї грають на твердих кортах Нью-Йорка.
- Відкритий чемпіонат Австралії: Відкритий чемпіонат Австралії вперше відбувся в 1905 році і є першим турніром Великого шолома року. Грається на жорстких кортах у Мельбурні.

#### 4. Розвиток професійного тенісу:

- Відкрита ера: У 1968 році була введена так звана «Відкрита ера», в якій як професійним, так і аматорським гравцям було дозволено брати участь у великих турнірах. Це призвело до професіоналізації тенісу.
- АТР і WTA: Асоціація тенісистів-професіоналів (АТР) була заснована в 1972 році для гравців-чоловіків, а Жіноча тенісна асоціація (WTA) була створена в 1973 році для гравців-жінок. Ці організації відповідають за організацію та управління професійними тенісними турами.

#### 5. Розвиток тенісу на телебаченні та цифрових носіях:



## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

- Трансляція по телевізору: У 1950-х і 1960-х роках тенісні матчі почали транслюватися по телебаченню, що збільшило популярність цього виду спорту у всьому світі.
- Цифрові медіа та потокове передавання: з появою Інтернету та цифрових засобів масової інформації можливості трансляції та доступу до тенісних матчів еволюціонували. Прямі трансляції та платформи на вимогу дозволяють уболівальникам дивитися матчі на різних пристроях.

Ці віхи зробили теніс таким, яким він є сьогодні - одним з найпопулярніших видів спорту в світі. Історія тенісу відзначена новаторством, захоплюючими змаганнями і видатними спортсменами, які представляють цей вид спорту на найвищому рівні.

### **В. Відомі тенісисти**

Теніс підготував багато видатних спортсменів протягом багатьох років, які сформували історію спорту своїм талантом, досягненнями та впливом. Ось кілька найвідоміших тенісистів:

#### **1. Чоловіки:**

- Роджер Федерер:

Зірка швейцарського тенісу вважається однією з кращих тенісистів всіх часів. Маючи 20 титулів Великого шолома та елегантний стиль гри, він відомий своїм технічним блиском та універсальністю.

- Рафаель Надаль:

Іспанський гравець відомий своїм потужним стилем гри і вражаючою фізичною формою. Він виграв 20 титулів Великого шолома і надзвичайно успішний, особливо на ґрунтових кортах.

- Новак Джокович:

Сербський тенісист відомий своєю неймовірною витривалістю і душевною силою. Маючи понад 20 титулів Великого шолома, він також є одним із найуспішніших гравців в історії.

- Стрижень виготовляє:

Австралійський гравець єдиний, хто двічі вигравав турніри Великого шолома (всі чотири великі турніри за календарний рік). Лейвер вважається одним з найбільших гравців усіх часів.

- Бйорн Борг:

Шведський гравець домінував у світі тенісу в 1970-х роках, вигравши в цілому 11 титулів Великого шолома. Він відомий своїм спокійним, контрольованим стилем гри і своїми легендарними поєдинками з Джоном Макінроєм.

#### **2. Пані:**

- Серена Вільямс:



## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

Американський тенісист вважається одним з найуспішніших спортсменів усіх часів. Маючи 23 титули Великого шолома, вона є рекордсменкою Відкритої ери і відома своїм потужним стилем гри та розумовою силою.

### - Штеффі Граф:

Німецька гравчиня домінувала в жіночому тенісі в 1980-х і 1990-х роках, вигравши в цілому 22 титули Великого шолома. Вона виділялася своєю універсальністю, точністю і атлетизмом.

### - Мартіна Навратілова:

Чесько-американський гравець є одним з найуспішніших тенісистів усіх часів. Загалом вона виграла 18 титулів Великого шолома і стала відомою своєю вражаючою фізичною формою, подачею та чистою присутністю.

### - Кріс Еверт:

Американська гравчиня була домінуючою силою в жіночому тенісі в 1970-х і 1980-х роках. Вона виграла 18 титулів Великого шолома і була оцінена за її послідовність, захисний стиль гри та розумову силу.

### - Біллі Джин Кінг:

Американський гравець був не тільки видатним тенісистом з 12 титулами Великого шолома, а й піонером гендерної рівності в спорті. Вона заснувала Жіночу тенісну асоціацію (WTA) і боролася за рівні призові для чоловіків і жінок.

Цей список - лише мала частина вражаючої історії тенісу. Є багато інших талановитих і успішних тенісистів, які збагатили спорт і продовжують вражаюче виступати.

## С. Основні тенісні турніри та їх історія

Тенісний спорт формується великою кількістю важливих турнірів по всьому світу. Ці турніри приваблюють кращих гравців і забезпечують сцену для видовищних змагань. Ось кілька найвідоміших тенісних турнірів та їх історія:

### 1. Чемпіонат Вімблдону (Лондон, Англія):

- Вімблдонський турнір, офіційно відомий як «The Championships, Wimbledon», є найстарішим тенісним турніром у світі. Вперше він був проведений в 1877 році і традиційно проводиться на трав'яних кортах All England Lawn Tennis and Croquet Club в Вімблдоні, Лондон.
- Особливості: Вімблдон відомий своєю традиційною атмосферою, використанням білих суконь, королівських лож і грою в «Чемпіонат» - знаменитою тематикою.

### 2. Відкритий чемпіонат Австралії (Мельбурн, Австралія):

- Історія: Відкритий чемпіонат Австралії вперше відбувся в 1905 році і є першим з щорічних турнірів Великого шолома. Він грається на кортах з твердим покриттям у Мельбурн-парку в Мельбурні, Австралія.





## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

- Особливості: Відкритий чемпіонат Австралії відомий своєю спекою і вважається одним з найскладніших турнірів через екстремальні кліматичні умови.

### 3. French Open (Париж, Франкрийх):

- Відкритий чемпіонат Франції, також відомий як Ролан Гаррос, вперше відбувся в 1891 році і є найважливішим тенісним турніром у Франції. Він відбудеться на корті з червоною глиною на стадіоні "Ролан Гаррос" у Парижі.
- Особливості: Відкритий чемпіонат Франції відомий своїми довгими ралі, повільним ґрунтовим кортом і складними умовами.

### 4. US Open (Нью-Йорк, США):

- Історія: Відкритий чемпіонат США вперше відбувся в 1881 році і є четвертим і останнім турніром Великого шолома року. Він грається на кортах з твердим покриттям у Національному тенісному центрі Біллі Джин Кінг USTA у Флашинг-Медоуз, Нью-Йорк.
- Особливості: US Open відомий своєю електричною атмосферою, величезним стадіоном імені Артура Еша і видовищними нічними іграми.

### 5. Фінали ATP та WTA:

- Історія: Фінали ATP (для гравців чоловічої статі) і WTA Finals (для гравців жіночої статі) — це турніри кінця сезону, де найкращі гравці року змагаються один з одним. Місця проведення змінюються з року в рік.
- Особливості: Фінали ATP і фінали WTA об'єднують еліту тенісу і пропонують захоплюючі змагання за звання кращих за рік.

Ці турніри - лише кілька прикладів великих тенісних турнірів на світовій арені. Є ще багато турнірів, включаючи турніри Masters 1000, турніри WTA Premier та національні чемпіонати, які відіграють важливу роль у розвитку та популярності тенісу.



## Х. Висновок

### А. Короткий зміст основних моментів:

- Тенісний спорт має довгу історію, що сягає 19 століття. З тих пір він став одним з найпопулярніших і широко використовуваних видів спорту.
- Тенісисти можуть грати одиночні або парні матчі. Мета гри - перекинути м'яч через сітку на половину поля суперника так, щоб суперник не зміг відбити м'яч у відповідь.
- Ігрове поле складається з прямокутного корту з розміткою для одиночних і парних матчів. Гравці використовують тенісні ракетки для удару по м'ячу і носять спеціальне тенісне взуття та одяг.
- Система нарахування очок в тенісі заснована на системі підрахунку, при якій очки зараховуються як «15», «30», «40» і «гра». Гравець повинен мати перевагу в два очки, щоб виграти гру.
- Під час подачі гравець вводить м'яч у гру, а зворотний удар намагається повернути м'яч. Існують різні прийоми і варіанти подачі і невдач.
- У парному розряді два гравці працюють разом як команда і використовують різні тактики, щоб перемогти суперника. Позичіонування на полі та комунікація мають вирішальне значення.
- Профілактика травм і правила безпеки важливі в тенісі. Гравці повинні розім'ятися перед грою, надіти відповідний захисний одяг і звернути увагу на свою поставу і техніку.
- У тенісі існують різні техніки удару, включаючи форхенд, бекхенд, подачу та залпи. Кожна техніка вимагає певної пози хвата, ударних рухів і постави.
- Гравці можуть варіювати свої варіації ходу за допомогою різних технік, таких як плоскі удари, топспіни та скибочки, щоб грати з м'ячем з різною швидкістю, обертанням та розміщенням.
- Гра в теніс вимагає фізичної підготовки, витривалості і швидкості. Гравці можуть покращити свою підготовку за допомогою бігу, інтервальних методів та специфічних для гри тренувань на витривалість.
- Крім фізичних тренувань, важливо і зміцнення м'язів. Вправи для ніг, тулуба і рук сприяють силі і стійкості.



## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

- Вправи на розтяжку та тренування гнучкості мають вирішальне значення для запобігання травм та забезпечення ефективних технік ударів.
- Важлива і ментальна складова тенісу. Гравці повинні вивчити прийоми підвищення пильності та боротьби зі стресом.
- Гравці повинні аналізувати своїх суперників і розуміти їх стиль гри, щоб мати можливість приймати тактичні рішення під час гри.
- Під час турніру велике значення має планування турніру, управління фізичними та розумовими навантаженнями та відновлення.
- Вибір правильного спорядження, такого як тенісні ракетки, взуття та рукоятки, а також правильний догляд за спорядженням є важливими аспектами в тенісі.
- Історія тенісу включає віхи, знаменитих гравців і великі тенісні турніри по всьому світу.

Цей підручник містить вичерпний посібник зі спорту тенісу, від основ, прийомів, тактики та тренувань до підготовки до змагань та планування турнірів. Він розроблений, щоб допомогти читачам покращити свої навички гри в теніс та розвинути всебічне розуміння спорту.

### **В. Погляд у майбутнє тенісу**

Теніс має давні традиції та велику кількість прихильників у всьому світі. Майбутнє тенісу виглядає яскравим, оскільки все більше і більше людей відкривають для себе та захоплюються цим видом спорту. Ось деякі тенденції та події, які можуть сформувати майбутнє тенісу:

#### **1. Технології та інновації:**

Очікується, що інтеграція технологій у теніс продовжить зростати. Досягнення в аналізі ігрової статистики, відеотехнологій та навчальних інструментів можуть допомогти гравцям покращити свою гру та приймати тактичні рішення. Крім того, віртуальна реальність і додатки доповненої реальності можуть збагатити навчання і досвід глядача.

#### **2. Сталий розвиток та екологічна свідомість:**

У часи підвищення екологічної свідомості аспекти стійкості в тенісі стануть більш важливими. Можна було б розробити більш екологічні матеріали для ракеток і м'ячів, зменшивши споживання ресурсів. Крім того, організатори тенісних турнірів можуть все більше покладатися на поновлювані джерела енергії та заходи з утилізації.

#### **3. Інклюзія та різноманітність:**



## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

Теніс вже досяг великих успіхів з точки зору інклюзивності та різноманітності, але ще є куди вдосконалюватися. Популяризація тенісу серед людей різної статі, віку та етнічного походження допоможе зробити цей вид спорту доступним для широких верств населення.

#### **4. Зміни у форматі гри:**

Можливі зміни у форматі гри та структурі турнірів, щоб зробити спорт більш привабливим та веселим. Наприклад, для підвищення азарту та конкуренції можуть бути введені скорочені сеті, скорострільні турніри або нові командні змагання.

#### **5. Зростання популярності в глобальному масштабі:**

Теніс вже зараз дуже популярний у всьому світі, але є ще багато країн, де інтерес до тенісу зростає. Просування спорту в глобальному масштабі, особливо на ринках, що розвиваються, може призвести до подальшого збільшення кількості гравців і відкриття нових талантів.

Ці тенденції та події можуть сформувати теніс у найближчі роки. Буде цікаво подивитися, як розвивається спорт і які інновації вплинуть на майбутнє тенісу.



## Бібліографія

- «Внутрішня гра в теніс» фон В. Тімоті Галлвей
- «Виграш потворний» фон Бред Гілберт
- «Відкритий» фон Андре Агассі
- «Рафа» фон Рафаель Надаль
- «Код таланту» фон Даніеля Койла
- «Анатомія тенісу» Пауля Ретерта і Марка Ковача
- «Тотальна тенісна підготовка» Г. Балого
- «Книга тенісних вправ» фон Тіна Хоскінс-Берні
- "Біблія тенісних батьків: вичерпний посібник з виживання, щоб стати батьком тенісу світового класу" фон Франк Джампаоло

Крім того, веб-сайти та онлайн-ресурси, такі як офіційні веб-сайти тенісних федерацій, торгові журнали, відеоуроки та онлайн-курси, можуть надати більш цінну інформацію.



## Технічні умови в тенісі

Ось кілька поширених технічних термінів у тенісі:

<b>Осел</b>	Подача, яку суперник не може досягти своєю ракеткою
<b>Служити</b>	Перший удар, з якого починається ралі. М'яч повинен бути відбитий по діагоналі в службове поле суперника. Для кожного ралі є дві спроби обслуговування.
<b>Від</b>	М'яч, який вдаряється об землю за межами ігрового поля.
<b>Бублик</b>	Сет, який гравець виграє або програє 6-0.
<b>Балкіндер</b>	Діти збирають м'ячі на тенісному корті і вручають рушник гравцям.
<b>Кидок м'яча</b>	Кидок м'яча в службовому русі.
<b>Амбідекстр</b>	Гравці, які використовують обидві руки на бекхенді.
<b>Besaitung</b>	Також називається укривним. Струни, які затиснуті в каркасі тенісної ракетки.
<b>Велика точка</b>	Важливий, можливо, вирішальний момент у матчі. Службова гра, в якій перемагає суперник подачі. Кажуть також, що подача забирається у відката.
<b>Перерва</b>	
<b>Брейкбол</b>	Невдача потребує лише ще одного очка, щоб зробити перерву. Оборонний тенісист, який не намагається вдарити Переможця, а лише відбити м'яч назад на майданчик.
<b>Приносить</b>	
<b>Виклик</b>	Перевірка рішення, чи був м'яч поза межами або в полі. Виконується з Hawk-Eye. Чоловічі турніри, орієнтовані на гравців, які не входять до топ-100 у світовому рейтингу.
<b>Челленджер</b>	Хід, при якому невдача повертає подачу, а потім швидко просувається до сітки, щоб зіграти залп.
<b>Чіп і зарядка</b>	
<b>Суд</b>	Інше слово, що позначає тенісний корт.
<b>Хрест</b>	Удар, при якому м'яч розігрується по діагоналі на половину гри суперника. Гумовий предмет, який поміщається між тенісними струнами, щоб зменшити звучання струн.
<b>Демпфер</b>	
<b>Вирішальний момент</b>	На старті наступне очко вирішує перемогу в грі. В основному використовується в парному розряді.
<b>Двійка</b>	Ситуація, в якій обидва гравці досягли 40 очок
<b>Дублювати</b>	Тенісний матч, в якому чотири гравці змагаються один з одним в командах по двоє.
<b>Doppelfehler</b>	
<b>(подвійна помилка)</b>	Подача, при якій гравець двічі поспіль запускає м'яч у сітку або аут, в результаті чого втрачає очко.
<b>Диск</b>	Удар, при якому м'яч розігрується прямо і без обертання. Удар, при якому м'яч розігрується ненадовго над сіткою, а потім швидко тоне, щоб здивувати суперника.
<b>Дропшот</b>	
<b>Одноосібно</b>	Гравці, які використовують тільки одну руку на бекхенді. Рахунок – 40:40. Один з гравців повинен набрати два очки поспіль, щоб виграти гру.
<b>Дебют</b>	Виняток становить лише «правило вирішальної точки».
<b>Одного</b>	Звичайний тенісний матч, в якому один гравець змагається з іншим.
<b>Вимушена помилка</b>	Гравець розміщує м'яч настільки добре, що суперник в результаті помиляється. Також називається «вимушена помилка».



## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

<b>Fußfehler</b>	Помилка на подачі, коли гравець торкається базової лінії ногою. Відповідна доплата тоді є недійсною.
<b>Ф'ючерси</b>	Серія чоловічих тенісних турнірів, які за вартістю на сходинку нижче турнірів Challenger
<b>Золотий набір</b>	Встановіть, що гравець виграє, не втративши жодного очка. Гравець виграє всі чотири турніри Великого шолома та золоту олімпійську медаль протягом календарного року.
<b>Золотий шолом</b>	
<b>Турніри Великого шолома</b>	Чотири основні турніри з тенісу: Відкритий чемпіонат Австралії, Відкритий чемпіонат Франції, Вімблдон і Відкритий чемпіонат США
<b>Базових</b>	Задня лінія, яка розмежовує ігрове поле. Вона проходить паралельно сітці.
<b>Грундшлаг</b>	Удар форхендом або бекхендом після потрапляння м'яча на поле.
<b>Гальбфельд</b>	Зона на лінії обслуговування
<b>Halbvolley</b>	Удар, при якому м'яч відбивається відразу після зіткнення з землею.
<b>Пелотон</b>	Організація матчів кваліфікованих гравців на тенісному турнірі.
<b>Яструбине око</b>	Електронна система, яка використовує камери для вимірювання сліду ноги тенісного м'яча на корті. Використовується, коли гравець запитує виклик. Доступний лише на великих турнірах.
<b>Удар по партнеру</b>	Тренувальний партнер професійного тенісиста Удар, при якому гравець оббігає свій бекхенд і розіграє м'яч уздовж лінії лицьовою рукою.
<b>Всередині в Навиворіт</b>	Удар, при якому гравець оббігає свій бекхенд і перетинає м'яч передньою рукою. Спорт, в якому по м'ячу відбивають долонею. Родом з Франції і вважається попередником гри в теніс.
<b>Jeu de Paume</b>	
<b>Kickaufschlag</b>	Подача, в якій м'яч має багато топспіну і високо відскакує на полі суперника.
<b>Невелике поле</b>	Зменшене ігрове поле довжиною 11 м і шириною 6 м. Особливо підходить для дітей. Заява арбітра при ударі не зараховується і має бути повторене. Найвідомішим прикладом є сітчастий ролик при ударі.
<b>Дозволяти</b>	Людина, що стоїть осторонь і перевіряє, чи знаходиться м'яч в полі або поза межами.
<b>Лайнсмен</b>	Вони є помічниками голови. Удар, при якому м'яч розіграється високо і далеко над суперником, щоб подолати його.
<b>Похвала</b>	
<b>Довготіла</b>	Термін для наддовгих тенісних ракеток.
<b>Ярусна лінія</b>	Удар, при якому м'яч розіграється уздовж бічної лінії на половину гри суперника.
<b>Кохання</b>	Ще одне слово, що позначає нуль при вказівці рахунку. Гравці, які програють у відбірковому етапі, але все одно потрапляють до основної сітки. Найкращий гравець з числа тих, хто програв, обирається і переходить до гравця, який скасував турнір у найкоротші терміни.
<b>Щасливий невдаха</b>	
<b>Матч</b>	Змагання між двома або чотирма гравцями, в якому визначається переможець.
<b>Матч-поінт</b>	До перемоги в матчі гравцеві всього одне очко. Спеціальний тай-брейк, який розіграється до 10 очок. У парному розряді, в разі нічиєї, вирішальний сет замінюється тай-брейком матчу.
<b>Матч-тай-брейк</b>	
<b>Medenspiele</b>	Сезонні ігри, в яких команди з різних клубів змагаються один з одним.
<b>Мідкорт</b>	Крок середнього розміру довжиною 18 м і шириною 6,40 м.
<b>Міні-перерва</b>	Очко, яке суперник подачі виграє в тай-брейку.



## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

<b>Мішаний</b>	Матч, в якому два змішаних парних розряду змагаються один з одним. Двійник складається з чоловіка і жінки.
<b>Мондбол</b>	Удар, при якому м'яч б'ється круто вгору і з великою кількістю топ-спінінгу до базової лінії суперника.
<b>Netzroller</b>	М'яч, який летить об сітку, але все одно перекочується через край сітки і приземляється на половині гри суперника.
<b>Нові кульки</b>	Фразеологізм, з яким крісло umpір оголошує про заміну тенісних м'ячів.
<b>Нічия земля</b>	Поле між Т-лінією та базовою лінією.
<b>Відкрита ера</b>	Період, в який теніс став професійним видом спорту. З 1968 року до офіційних турнірів допускаються не тільки любителі, а й професіонали.
<b>Надмірне захоплення</b>	Рукоятна стрічка, яка обвиває основу захоплення стрічки тенісної ракетки.
<b>Скасувати</b>	Виправлення рішення лінійного начальника головою.
<b>Пассербол</b>	М'яч вибивається повз суперника, який в даний момент знаходиться біля сітки і знаходиться поза досяжністю для нього.
<b>Плацфелер</b>	Відскочив м'яч через нерівності підлоги.
<b>Точка</b>	Найменша лічильна одиниця в тенісі. Очки нараховуються відповідно до перемоги або програшу ралі.
<b>Ракетки</b>	Ще одне слово, що позначає тенісну ракетку.
<b>Rahmentreffer</b>	Удар, при якому м'яч потрапляє в рамку тенісної ракетки і неконтрольовано відлітає.
<b>Мітинг</b>	Обмін ударами між двома гравцями в рамках ралі. Довжина ралі - це кількість ударів.
<b>Повторна перерва</b>	Перерва, яку гравець виграє відразу після того, як суперник зробив власну подачу.
<b>Повернутися</b>	Невдача, при якій гравець відіграє подачу суперника
<b>Rückhand (бекхенд)</b>	Удар, при якому м'яч б'ється по стороні гравця тильною стороною руки, зверненої вперед
<b>Речення</b>	Лічильний блок, що складається з декількох службових ігор. Перший гравець, який виграв 6 партій принаймні в 2 партії, виграє сет. Якщо рахунок 5:5, він збільшується до 7.
<b>Сацбол</b>	Гравцеві потрібно лише одне очко, щоб виграти сет.
<b>Ракетки</b>	Обладнання ігрового майданчика використовується для відбиття м'яча в тенісі.
<b>Шлаганд</b>	Домінуюча рука тенісиста.
<b>Шметтербол</b>	М'яч, який гравець б'є вище голови і на великій швидкості потрапляє на поле суперника.
<b>Бічна лінія</b>	Бічна лінія, яка розмежовує ігрове поле. Він виконується перпендикулярно мережі.
<b>Подача і залп</b>	Стратегія, при якій ви біжите до сітки відразу після власної подачі, щоб зіграти волейбол.
<b>Переможець сервісу</b>	Подача, яку суперник досягає, але не може відігратися на полі.
<b>Постріл годинника</b>	Відображення часу, на якому вказано час, що залишився для відповідної подачі.
<b>Фрагмент</b>	Удар, при якому м'яч грається з бічним обертанням або підрізом, щоб надати йому вигнуту траєкторію.
<b>Розбити</b>	Ще одне слово, що позначає розбивати кулю.
<b>Спина</b>	Також називається вихором. Обертання кулі під час польоту в повітрі.
<b>Стопбол</b>	Удар, при якому м'яч розігрується відразу за сіткою.
<b>Strafpunkt</b>	Відрахування очок через неадекватну поведінку гравця на майданчику.





## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

<b>Солодке місце</b>	Оптимальна ударна поверхня ракетки для удару по тенісному м'ячу з найбільшим прискоренням і найвищою точністю.
<b>Тенісний лікоть</b>	Травма ліктя, яка виникає при занадто великому навантаженні на руку. Спеціальний регламент для рахунку 6:6 в одному сеті. Гравець, який виграв 7 очок з перевагою не менше 2 очок, виграв сет.
<b>Тай-брейк</b>	Вертикальна і горизонтальна лінії, що розмежовують обидва поля, обслуговують поля.
<b>Т-Лайн</b>	Удар, при якому м'яч грається з обертанням вперед, щоб надати йому більше швидкості і відскоку.
<b>Топспін</b>	
<b>Батут</b>	
<b>Трамплінеффект</b>	Чим гнучкіше струнне ложе тенісної ракетки, тим більше прискорення м'яча при ударі.
<b>Твінер</b>	Удар, при якому м'яч розігрується через ноги спиною до суперника.
<b>Невимушена помилка</b>	Помилки, які робить гравець, не потрапивши в біду. Також називається "помилка, якої можна уникнути".
<b>Волейбол</b>	Удар, при якому м'яч не відскакує об землю, а відбивається в польоті.
<b>Ворханд (Forehand)</b>	Удар, при якому м'яч потрапляє на сторону ватину гравця долонею вперед Гравець набирає очко після дебюту і йому потрібно лише ще одне очко, щоб виграти гру.
<b>Перевага</b>	Допуск до тенісного турніру гравця, який зазвичай не має права брати участь.
<b>Узагальнення</b>	
<b>Переможець</b>	Гравець розміщує м'яч так добре, що суперник більше не може дотягнутися до м'яча.

Цей список містить лише кілька основних технічних термінів у тенісі. Є ще багато термінів, які описують більш конкретні удари, ігрові ситуації і тактику. Може бути корисно ознайомитися з тенісною енциклопедією або спеціалізованим ресурсом для розвитку більш повного словникового запасу в тенісі



## UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.

Kontakt:  
Siegfried Kraus  
Vorstand

### **UKRAINIANS INTERNATIONAL e.V.**

Theodor-Quehl-Str. 10  
c/o Maksym Pozhydaiev (Vorstand)  
D-78727 Oberndorf am Neckar

Tel.: +49 1577 4279710

E-Mail: [info@ukrainians-international.com](mailto:info@ukrainians-international.com)

URL: [www.ukrainiansinternational.com](http://www.ukrainiansinternational.com) und [www.ukrainiansinternational.de](http://www.ukrainiansinternational.de)