

**КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ГАНДБОЛА И ТЕННИСА**

**Лекция**

Тема: Стратегия и тактика парной игры.

Автор: к.б.н., доцент Безверхов В.П.

**Ташкент - 2011**

## 1. РАЗМЕЩЕНИЕ И ДВИЖЕНИЕ КАЖДОЙ КОМАНДЫ И ИГРОКА

В следующих таблицах представлена информация об основном положении, ударах и движениях каждой команды и игрока:

### Подающий

<b>Размещение</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ближе к боковой линии для одиночной игры, чем при подаче в одиночной игре, посередине между центральной линией и боковыми линиями для парной игры.</li> <li>• Размещение после подачи зависит от территории вашего партнера.</li> </ul>
<b>Удары</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сделайте 80% первых подач (больше точности и кручения).</li> <li>• Держите подачу глубокой. Варьируйте подачу для поддержания неуверенности соперника.</li> <li>• Согласуйте с партнером направление подачи перед каждым розыгрышем. Постарайтесь подавать и бить с лета при каждой подаче.</li> <li>• Первая подача должна попасть (предпочтительно в середину или косо, в ноги принимающего).</li> </ul>
<b>Движение</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Зайдите в корт, сделайте несколько взрывных шагов к сетке, затем сделайте разножку (пока принимающий бьет), чтобы разбить момент движения вперед, готовясь вступить в первый удар с лета.</li> <li>• Поддерживайте наступательную игру.</li> <li>• Быстро двигайтесь, чтобы бить с лета до линии подачи.</li> <li>• Выходите вперед к середине хавкорта.</li> <li>• Если первый удар с лета - кроссом, двигайтесь к центру, чтобы перекрыть углы от возможных ударов.</li> <li>• При других ударах с лета двигайтесь по направлению удара.</li> </ul>

<b>Размещение</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Не перекрывайте корт слишком вдоль линии. Стойте посередине поля подачи.</li> <li>• Динамическая позиция: наклонитесь вперед, будьте активны, готовы пойти на помощь партнеру.</li> <li>• Движение вперед в соответствии с подачей.</li> </ul>
<b>Удары</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Заставьте соперника играть с лета.</li> <li>• Не играйте по углам, рискуя убить партнера!</li> <li>• Бейте посередине между вашими соперниками.</li> <li>• Перехватывайте при любой возможности (если вы не сделаете это сейчас, вы не сделаете это никогда).</li> <li>• Используйте три типа перехвата (реакция, предвидение и сигнал).</li> <li>• Подающий должен понимать сигнал, чтобы обозначить свое согласие.</li> </ul>
<b>Движение</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Начинайте двигаться вперед по звуку подачи.</li> <li>• Двигайтесь в ответ по направлению подачи (которое вы должны знать заранее).</li> <li>• Двигайтесь, чтобы перекрыть удар вдоль линии, если подача глубокая.</li> <li>• Если прием был кроссом, можете перехватить мяч. Если прием направлен подающему, игроку следует отойти.</li> <li>• Если прием - свеча через игрока, игроку следует занять сторону противоположную от линии подачи.</li> <li>• Используйте имитацию перехвата как возможность напугать соперника.</li> </ul>

Заметка: подающая команда должна постараться избежать ситуации, когда подающий должен играть “внутренний удар с лета” (например, удар с лета слева, когда подаете на правую часть корта). Для первого удара с лета в этой ситуации, он находится в защитной позиции. Вместо этого партнеру подающего следует попытаться принять все приемы, сделанные в середину.

## Оба игрока из подающей команды у сетки: движение команды

<b>Размещение</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Перекройте углы в ответ на мощные удары.</li> <li>• Стойте как можно ближе к сетке.</li> <li>• Размещайтесь в зависимости от возможных ударов соперников.</li> </ul>
<b>Удары</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Игрок косо принимает удары в середину.</li> <li>• Каждый игрок должен перекрывать свою свечу.</li> <li>• Если свеча направлена в середину, играющий справа берет ее и партнер отодвигается, чтобы позволить игроку сделать смеш.</li> <li>• Если принимающий остается сзади, играйте глубокий удар с лета.</li> <li>• Если принимающий выходит вперед, играйте короткий удар с лета.</li> </ul>
<b>Движение</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Двигайтесь как автомобильные “дворники”. Двигайтесь влево или вправо вместе, как будто вы связаны друг с другом восьмифутовой веревкой.</li> <li>• Не делайте индивидуальных движений в сторону: будьте готовы выходить вместе к сетке, или отходить для свечи.</li> <li>• Если один игрок догоняет свечу через партнера, оба игрока должны отступить к задней линии.</li> </ul>

## Принимающий

<b>Размещение</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Не перекрывайте корт слишком вдоль линии. Стойте посередине поля подачи.</li> <li>• Динамическая позиция: наклонитесь вперед, будьте активны, готовы пойти на помощь партнеру.</li> <li>• Движение вперед в соответствии с подачей.</li> </ul>
<b>Удары</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Заставьте соперника играть с лета.</li> <li>• Не играйте по углам, рискуя убить партнера!</li> <li>• Бейте посередине между вашими соперниками.</li> <li>• Перехватывайте при любой возможности (если вы не сделаете это сейчас, вы не сделаете это никогда).</li> <li>• Используйте три типа перехвата (реакция, предвидение и сигнал).</li> <li>• Подающий должен понимать сигнал, чтобы обозначить свое согласие.</li> </ul>
<b>Движение</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Начинайте двигаться вперед по звуку подачи.</li> <li>• Двигайтесь в ответ по направлению подачи (которое вы должны знать заранее).</li> <li>• Двигайтесь, чтобы перекрыть удар вдоль линии, если подача глубокая.</li> <li>• Если прием был кроссом, можете перехватить мяч. Если прием направлен подающему, игроку следует отойти.</li> <li>• Если прием - свеча через игрока, игроку следует занять сторону противоположную от линии подачи.</li> <li>• Используйте имитацию перехвата как возможность напугать соперника.</li> </ul>

## Партнер подающего

<b>Размещение</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Этому игроку следует играть более атакующую роль после приема, оказывая давление на первый удар с лета подающего.</li> <li>• Игрок стоит прямо перед линией подачи (в квадрате подачи) и даже немного впереди при второй подаче.</li> </ul>
<b>Удары</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Перехватите первый удар с лета, если это плохой прием или защищайтесь.</li> <li>• Никогда не делайте свой первый удар с лета коротким/ перехватите мяч, атакуйте (сделать или умереть!).</li> <li>• Если свеча идет над головой, примите ее или смешем, или с лета</li> <li>• Бейте с лета впереди, а не за собой.</li> <li>• Избегайте укороченных или резаных ударов с лета при перехвате.</li> <li>• Сложный смеш бейте глубоко в центр.</li> </ul>
<b>Движение</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Двигайтесь вперед на хорошем приеме.</li> <li>• Двигайтесь наперерез мячу, чтобы перехватить (партнеру следует двигаться, чтобы перекрыть возможный прием).</li> <li>• Используйте обман, как вариацию, чтобы заставить соперника бить с лета вдоль линии.</li> <li>• При кроссе, двигайтесь по диагонали к сетке, а не параллельно или от сетки.</li> <li>• Когда партнер догоняет свечу, второй игрок так же должен отходить к задней линии.</li> <li>• Когда партнера выбивают с корта, другой игрок должен занять положение одиночной игры на один удар.</li> <li>• В случае плохого приема двигайтесь назад или измените позицию на несколько шагов / реагируйте!</li> </ul>

## Психологические особенности турнирной парной игры

### 1. КАК ВЫБИРАТЬ ПАРТНЕРА

Выбор партнера для парной игры - важное решение. Чтобы создать хорошую пару, требуется больше, чем техника и тактика. Психологические требования игры полностью отличаются от одиночного тенниса.

Важно, чтобы каждый партнер дополнял личность другого на корте, потому что необходима эмоциональная гармония между игроками. При выборе партнера игроки, в идеале, должны хорошо знать друг друга, особенно типы реакций и поведения, которые партнер выказывает под давлением.

Успешные парные команды часто формируются из игроков с контрастирующими, но дополняющими чертами. Эти личные различия часто оказываются сильными сторонами команды. Важно найти время, чтобы хорошо познакомиться и обсудить, как каждый игрок реагирует на стрессовые ситуации. Когда эти ситуации случаются, важно, чтобы игроки поддерживали друг друга, сохраняя спокойствие и направленность команды.

По вышеуказанным причинам может появиться необходимость поэкспериментировать с различными партнерами (с разными стилями, типами личности и т.д.), чтобы определить, с каким типом игрока вы лучше всего сходитесь.

## **2. ОБЩЕНИЕ**

Одним из ключевых факторов хорошей команды является эффективное общение. Общение, взаимоуважение, понимание, высокая оценка и поддержка должны помочь игрокам достичь уравновешенного эмоционального состояния.

Лучше говорить слишком много, чем недостаточно. Игрокам следует постараться сказать что-нибудь положительное после каждого розыгрыша.

### **I. Вопросы парным игрокам (Weinberg, 1988):**

Полезно задать несколько вопросов, чтобы помочь игрокам лучше понять друг друга и создать более эффективное общение:

- Нужно ли мне сильное поощрение?
- Нравится ли мне много говорить?
- Когда ты чувствуешь себя наиболее напряженно?
- Как ты реагируешь на критику?
- Что я должен сказать, когда ты делаешь ошибку?
- Что помогает поднять твою уверенность?
- Какое поведение раздражает тебя?

### **II. Ситуации вербального общения (Loehr, 1990):**

Существует множество ситуаций, где общение необходимо для хорошего парного исполнения. В этой таблице показаны разные ситуации и возможности:

Ситуация	Неэффективное общение	Эффективное общение
Партнер делает ошибку в решающем розыгрыше	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ничего не сказать.</li> <li>• Пройти сразу же к следующему розыгрышу, проигнорировав партнера.</li> <li>• “Ты плохо играешь в решающих розыгрышах”.</li> <li>• “Почему ты не можешь нормально принять? Это же было решающее очко!”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• “ОК., нет проблем”.</li> <li>• ”Давай, есть еще следующий розыгрыш”.</li> <li>• ”Что ж, получится в следующий раз, не переживай!”</li> </ul>
Перед решающим розыгрышем	<ul style="list-style-type: none"> <li>• “Ты должен хорошо принять”.</li> <li>• “Все зависит от тебя”.</li> <li>• “Не делай двойной” или “Пожалуйста, прими верно!”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• “ОК., сделаем это!”</li> <li>• ”Ты сможешь ... ?”</li> <li>• ”Я знаю, что мы прекрасно играем решающие розыгрыши”.</li> <li>• “Идем!”</li> </ul>
Партнер плохо играет	<ul style="list-style-type: none"> <li>• “Ну же, согни колени немного больше!”</li> <li>• (Цинично) “Ты замечательно играешь сегодня!”</li> <li>• “Я не знаю, почему я играю с тобой!”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• “Ну, ты сделаешь это!”</li> <li>• ”Не переживай, все получится!”</li> <li>• Держись»”</li> </ul>
Партнер нервничает	<ul style="list-style-type: none"> <li>• “Ну же, ты меня сведешь с ума, пожалуйста, расслабься!”</li> <li>• “Не ошибись теперь!”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• “Успокойся, все будет в порядке”.</li> <li>• Используйте юмор, чтобы расслабить партнера.</li> </ul>
Партнер злится	<ul style="list-style-type: none"> <li>• “Мне противно твое поведение!”</li> <li>• “Я ненавижу то, что ты делаешь!”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• “Все в порядке, забудем об этом, это прошло”.</li> <li>• ”Давай сконцентрируемся на следующем розыгрыше”.</li> <li>• Используйте юмор.</li> </ul>
Партнер не мотивирован, играет без интереса	<ul style="list-style-type: none"> <li>• “Я бегаяю, как электровеник, а ты?!”</li> <li>• ”Что, я должен выиграть сам?”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• “Ну же, елочка, зажгись!”</li> <li>• “Давай психанем, будет лучше”.</li> </ul>

### III. Ситуации невербального общения (Loehr, 1990):

Невербальное общение (то, что игроки говорят жестами, движениями) часто сильнее того, что они говорят словами. Язык жестов партнеров важен для хорошего командного исполнения.

Успешные команды имеют сильные модели общения между розыгрышами. Профессиональные команды общаются положительно между розыгрышами намного чаще, чем любители. Парные команды склонны к более частому общению при подаче, а не на приеме.

Невербальные модели общения включают следующее:

Эффективное общение	Неэффективное общение
Поворачиваются друг к другу, как только заканчивается розыгрыш.	Отворачивается от партнера.
Идут плечо к плечу в одном темпе.	Отказываются идти вместе.
Использование знаков руками для улучшения невербального общения.	Молчание и избежание общения.
Прикосновения (похлопывание по спине, удар в ладоши).	Отказ от прикосновений.
Улыбки, подбадривание	Без эмоций, циничны и очень критичны.
Частый контакт глаз/ кивки головой.	Никакого контакта глазами/ глаза к небу.

#### IV. Сплоченность команды (Weinberg, 1988):

Некоторые факторы, которые могут улучшить взаимодействие в паре:

- Будьте честны, но поддерживайте и понимайте.
- Помогайте создавать уверенность партнера.
- Хвалите хорошие удары.
- Не извиняйтесь за ошибки.
- Узнайте, что предпочитает партнер.
- Знайте о возможном негативном невербальном общении.

### 3. ЧТО ДЕЛАТЬ ВО ВРЕМЯ МАТЧЕЙ

Та же система, что используется в одиночной игре, может применяться в парной игре.

	Физические	Расслабление	Подготовка	Рутины
<b>Продолжительность</b>	3-5 сек.	5-10 сек.	4-8 сек.	5-8 сек.
<b>Что делать не вербально</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Быстрый поворот к партнеру.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Идите вместе плечо к плечу.</li> <li>• Глаза на партнера.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Идите бок о бок к задней линии корта.</li> <li>• Сделайте знак рукой подающему.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Подача: дайте мячу отскочить.</li> <li>• Прием: раскачивайтесь из стороны в сторону.</li> <li>• Игроки у сетки: визуализируйте удар с лета или перехват.</li> </ul>
<b>О чем думать или говорить</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Оценивайте друга- друга на «пять».</li> <li>• «Нет проблем».</li> <li>• «Поехали».</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Не спеши».</li> <li>• «Давай бороться сильнее и веселее».</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Обсудите стратегию на следующий розыгрыш. (Подача в "Т"!).</li> <li>• Скажите что-нибудь</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Отрепетируйте движение.</li> <li>• Визуализируйте удар по мишени.</li> </ul>

### 4. ДРУГИЕ СОВЕТЫ ДЛЯ ПАРНОЙ ИГРЫ

- Используйте переходы для общения с партнёром
- Используйте всегда все 90 секунд для сидения.
- Всегда обсуждаёте стратегию на следующий гейм.
- Помните о физических (вытирание, питьё и т.д.), эмоциональных (расслабление, подбадривание и т.д.) и тактических (план и т.д.) аспектах перерыва на отдых.
- Вставайте вместе и идите к местам на корте плечо к плечу.
- Помните: вы – команда.

### **Литература:**

1. Безверхов В.П. Теннис. Методика совершенствования юных квалифицированных теннисистов 12-16 лет. Ташкент. Изд. Lider Press, 2008, 190 с.
2. Белиц-Гейман С.П. Теннис для родителей и детей. – М.: Педагогика, 1988, 224 с.
3. Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Академия тенниса. – М. «Дедалус», 2002. - 240 с.
4. Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Школа тенниса. – М.: Дедалус, 2001. – 190 с.
5. Креспо Мигель, Милей Дейв. Учебник передового тренера (ITF) International Tennis Federation (ITF Ltd) 1998
6. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. Учебник для вузов физической культуры. - М.: Советский спорт, 2010. - 340 с.
7. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев: Олимпийская литература, 2000. - 580с.