

КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ГАНДБОЛА И ТЕННИСА

Лекция

**Тема: Технический диагноз и корректировка
(анализ, развитие, совершенствование)**

Автор: к.б.н., доцент Безверхов В.П.

Ташкент - 2011

1. ПРИНИМАЯ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ ПОДХОД

Термины «диагноз» и «корректировка» использовались тренерами по теннису много лет. Однако, слова «диагноз» и «корректировка» подразумевают, что тренер занимается исправлением чего-то негативного (т.е. слабых сторон). Сегодня принято считать, что тренеру необходимо подходить к этой области более позитивно и думать о диагнозе как об анализе, а о корректировке как о развитии и совершенствовании (т.е. поиск сильных сторон). Такой подход может иметь огромное влияние на уверенность игрока в себе, что является основой развития игрока высокого класса.

По указанным выше причинам, когда мы будем продолжать использовать принятую терминологию «диагноза и корректировки», мы просим вас так же фокусироваться на положительных аспектах «анализа и развития/совершенствования» игроков.

2. СООТВЕТСТВИЕ И ЭФФЕКТИВНОСТЬ

Соответствие и эффективность, - основные элементы хорошей техники. То есть, хорошую технику можно определить, если она имеет соответствие (т.е. действенна) и эффективность (т.е. постоянна).

Соответствие техники - уровень схожести навыка с его моделью. Это значит, что основные элементы удара верные, что игрок хорошо сбалансирован, и что ракетка и тело хорошо скоординированы.

Эффективность техники - это уровень достижения практических целей навыка относительно конечного результата. Эффективность зависит от подготовки игрока (восприятие, работа ног, подготовка ракетки и тела), успешно связанной с фазой удара (работа ног, тела, ракетки, контакт с мячом).

Соответствие относится к биомеханической модели, представленной тренером, тогда как эффективность относится к полученному результату.

Если элементы техники правильны в смысле соответствия и эффективности, игрок имеет прекрасную базу для развития техники в мастерство. Тренер должен изучить биомеханику и технику движений в теннисных ударах, чтобы развить наметанный глаз для распознавания соотношения соответствия и эффективности.

3. МОДЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА / ДИАПАЗОН ВОЗМОЖНОСТИ

Модельная характеристика - диапазон возможности техники, использованной для данного навыка. Если навык выполняется в рамках критерия, обуславливающего диапазон возможности, то он может быть одобрен тренером и не требует коррекции.

Если технические недостатки могут ограничивать долгосрочное развитие игрока, то игрок находится вне диапазона возможности для данного удара и коррекция необходима. Если какой-либо навык оказывается вне диапазона возможности, то он не может быть одобрен тренером. Тренеру необходимо иметь представление обо всех аспектах, которые могут определить способность игрока совершенствоваться, чтобы решить какая модельная характеристика может быть установлена для определенного навыка.

Тренеру необходимо быть экспертом в наблюдении за движением, он должен понимать, как связаны различные части тела, как работают ноги и положение тела в каждом ударе. Важно иметь в голове модель, которая позволит наблюдать за тем, есть ли отклонения от нее в игре ученика. Эта модель может быть выстроена на основе биомеханических принципов, принятых в теннисе.

4. ОЦЕНКА, ДИАГНОЗ И КОРРЕКЦИЯ ТУРНИРНЫХ ИГРОКОВ

Оценка, диагноз и корректирование турнирных игроков являются важными аспектами работы тренера. Тренеру важно иметь положительный подход в оценке, диагнозе и коррекции турнирных игроков. Сосредоточьтесь на областях, которые можно улучшить вместо того, чтобы акцентировать внимание исключительно на исправлении ошибок.

Этот процесс с турнирными игроками отличается от работы с начинающими. С начинающими тренера должны фокусироваться на улучшении техники (исполнения ударов), тогда как с турнирными игроками целью является исполнение (результат). Работая с турнирными игроками, тренеру необходим более индивидуальный подход, чем с начинающими.

Турнирные игроки имеют более определенный стиль игры. Их игра наполнена большей мощностью, скоростью, ритмом и разнообразием. Поэтому оценка, диагноз и коррекция должны быть адаптированы под их индивидуальные характеристики.

Когда турнирные игроки соревнуются, они часто попадают в чрезвычайные ситуации. Поэтому тренера допускают большую ошибку, если они обучают ударам отдельно, не привязывая их к игровым ситуациям. При коррекции турнирных игроков, тренер должен принимать во внимание расписание соревнований игрока и адаптировать процесс коррекции под это расписание (т.е. никаких существенных исправлений во время или перед соревнованиями).

Тренеру важно быть знающим, так как иногда сложно увидеть и откорректировать ошибку. При корректировке турнирных игроков техника связана с тактикой, физическим состоянием и интеллектуальными способностями. Некоторые технические ошибки турнирных игроков имеют тактический, физический или интеллектуальный источник, и

наоборот. Тренер же должен обнаружить сфокусироваться на причине, а не на симптоме.

5. ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ОЦЕНКУ, ДИАГНОЗ И КОРРЕКТИРОВКУ

Данная таблица демонстрирует некоторые факторы, влияющие на этот процесс:

Характеристики	Факторы
Общие черты	<ul style="list-style-type: none"> • Возраст, опыт, другие спортивные занятия
Игра в матче	<ul style="list-style-type: none"> • Метод игры: стиль игры.
Технические	<ul style="list-style-type: none"> • Тактические модели, размещение, разнообразие, выбор ударов, и т.д. • Хватки, произведение ударов.
Физические	<ul style="list-style-type: none"> • Форма, мобильность, способность восстанавливаться, общее состояние.
Интеллектуальные	<ul style="list-style-type: none"> • Мотивация, цели. • Общее отношение к соревнованию, давление, практика, изучение, и т.д.
Другие	<ul style="list-style-type: none"> • Вовлечение семьи и друзей.

6. ТИПЫ КОРРЕКТИРОВКИ ТУРНИРНЫХ ИГРОКОВ

Основные типы корректировки включают следующее:

- Ситуация (например, сделать удар слева через ограду для большего вращения плеча).
- Использование помощи в преподавании (например, копейку в руку, чтобы прекратить скольжение хватки).
- Подсказки (например, боком/сверху ~ для изменения хватки).
- Аналогии (например, удар с лета - это все равно, что перехват).
- Ощущение (например, дайте игроку послушать звук крученой подачи).
- Мимикрия/воображение (например, представь, что ты Майкл Чанг, постарайся выйти из удара как он).
- При исправлении турнирных игроков тренеру необходимо делать различие между основными исправлениями и незначительными изменениями.

К основным исправлениям относятся важные аспекты технических характеристик игрока (стиль) или тактические характеристики (модели).

Примеры исправлений такого плана:

- Технические изменения - хватки, замах, основная позиция и движения тела, использование новых частей тела (переход от одноручного к двуручному удару слева и наоборот) и т.д.
- Тактические изменения - фундаментальные изменения тактических моделей в пяти игровых ситуациях, изменение стиля игры и т.д.

К незначительным изменениям или «настройкам» относятся менее важные аспекты технических и тактических характеристик игрока. Примеры исправлений такого плана:

- Небольшие технические изменения - выбор времени для замаха, основное расположение ног и адаптация тела к различным мячам, слегка отличное использование частей тела и т.д.
- Небольшие тактические изменения - выбор удара, ожидание, тактический анализ, принятие решений и т.д.

7. КОГДА КОРРЕКТИРОВАТЬ

Таблица перечисляет определенные «сезоны» в теннисе и подходящую корректировку в течение каждого из них:

Периоды	Когда начинать техническую корректировку
Тренировка / Подготовка	<ul style="list-style-type: none"> • Фаза подготовки - лучшее время для планирования технических исправлений. • Во время тренировок игрок не находится под влиянием стресса соревнований, есть много времени для работы и планирования тренировочных матчей и модельных тренировок. • Планируйте упражнения для исправления в начале тренировки, когда игрок еще не успел устать. • Планируйте по одной корректировочной цели на неделю или на две. • Планируйте техническую корректировку на подготовительный период (общий или конкретный) и тактическую корректировку - на конкретный подготовительный период или период перед соревнованиями. • Сначала отработайте технические исправления, потом - тактические. • Возможно, комбинировать технические исправления с изучением других навыков, если между ними нет взаимосвязи. • Используйте тренировочные или подготовительные турниры для проверки и оценки проведенных изменений. • Время сразу же после сезона может быть удобным для начала корректировки: нет давления матчей и ошибки еще свежи в памяти.
Соревнование / Перед соревнованиям	<ul style="list-style-type: none"> • Это худшие периоды для корректировки турнирных игроков, так как они соревнуются и им необходимо поддерживать уверенность в себе для достижения хороших результатов. • Для проведения корректировки удостоверьтесь в том, что он не будет соревноваться минимум в ближайшие две недели, в зависимости от важности коррекции. • Давление матчей, рамки времени не дают возможности сделать корректировку.
Переходный период / Отдых	<ul style="list-style-type: none"> • В переходном периоде не рекомендуется корректировать игрока, так как игроку необходимо восстановиться, заняться другими видами спорта, или просто отдохнуть. • Это не лучшее время для начала корректировки, так как не всегда есть рядом тренер, способный предоставить обратную связь.
Официальные матчи	<ul style="list-style-type: none"> • Во время матча не рекомендуется корректировать игрока или даже делать технические комментарии. • Если какие-то тактические аспекты были представлены на тренировках, то о них можно напомнить во время матча.

II. Как корректировать турнирных игроков

1. ПРОЦЕСС КОРРЕКТИРОВАНИЯ: ФАЗЫ

При планировании корректировки тренер проходит через серию определенных фаз:

Фаза	Характеристики
Наблюдение за навыком: сигналы и техника	<ul style="list-style-type: none"> • Чаще наблюдайте за игроком. • Наблюдайте за его игрой с разных точек. • Наблюдайте игрока в различных ситуациях: тренировка, матч и т.д. • Будьте систематичны, заведите определенный порядок. • Используйте медицинский осмотр. • Регулярно используйте видео: используйте видеомаягнитофон с различной скоростью просмотра и увеличением определенных моментов игры. • Спрашивайте себя: что я вижу? чего я не вижу? почему? • Оценивайте уровень успеха игрока.
Анализ проблемы: «за» и «против»	<ul style="list-style-type: none"> • Этот ли аспект является проблемой развития игрока? • Используемая сейчас техника менее эффективна, чем та, которую игрок может освоить? • В чем важность проблемы? • Что это за проблема: техническая, тактическая, физическая, интеллектуальная, другая? • В чем причины проблемы? Почему она появилась? Каковы последствия проблемы? • Когда появилась проблема? • Могу ли я исправить проблему? • Может ли игрок позволить себе принять неминуемое краткосрочное понижение эффективности игры? • Могу ли я полностью убедить игрока в том, что перемена необходима и стоит сложного переходного периода?
Решение об исправлении ошибки и методе исправления.	<ul style="list-style-type: none"> • Следует ли мне исправлять проблему? • Какими методами и способами исправления я располагаю? • Какая методологическая прогрессия подходит лучше всего? • Как много времени займет исправление? • Нужна ли мне будет помощь коллег или других экспертов? • Какие цели должны быть поставлены для процесса исправления?
Практический процесс корректировки: методология и техника исправления	<ul style="list-style-type: none"> • Начальная фаза (понимание): стадия мышления. • Закрытая фаза (практика): ассоциативная стадия. • Открытая фаза (принятие решений): автономная стадия. • Матч (принятие решений): автономная стадия. • Другие прогрессивные аспекты: см. таблицу ниже для больших деталей.
Оценка процесса	<ul style="list-style-type: none"> • Конечный анализ: что правильно? что идет не так? как улучшить процесс в следующий раз? • Применение на корте: результат и чувства игрока. Ставьте цели на исполнение для матчей. • Обратная связь к игроку: положительные аспекты.

2. ТЕХНИКА КОРРЕКТИРОВКИ И МЕТОДОЛОГИЯ

Методологическая прогрессия представлена ниже:

Фаза	Характеристики
Начальная фаза	<ul style="list-style-type: none"> Игрок должен понять ошибку: осознание ошибки - первый шаг в корректировке удара. Используйте имитацию, видеозаписи или статистику матча. Сравните игрока с моделью (его примером для подражания). Используйте фотографические модели, сделав серию «ментальных картинок» на различных стадиях последовательности действий игрока. Например: позиция готовности - конец замаха - позиция удара - конец сопровождения. Говорите о различиях и о конкретных аспектах, которые следует улучшить. (Дайте игроку понять, что существует несоответствие между его действиями и действиями «кумира»). Расскажите игроку о причине несоответствия и как это несоответствие можно убрать (информация об ошибке). Не используйте одну и ту же информацию об ошибке для анализа и для корректировки. Цикл исполнения, информация о несоответствии (если есть) продолжают до тех пор, пока исполнение не будет соответствовать модели.
Закрытая фаза	<ul style="list-style-type: none"> Используйте технику замораживания (попросите игрока остановиться на определенной стадии удара). Используйте имитацию (с/ без мяча и ракетки, упражнения с одним мячом/ корзиной и т.д.). Используйте видеозаписи и повторы. Используйте разнообразные набрасывания мяча и задания различной сложности. Используйте упражнения с корзиной для начала процесса корректировки.
Открытая фаза	<ul style="list-style-type: none"> Обмен ударами с тренером или другим игроком, розыгрыш очков, игровые ситуации и модельные тренировки (постоянные условия).
Матч	<ul style="list-style-type: none"> Тренировочные матчи, различные условия и виды счета, в которых уверенность игроков моделируется, как и в настоящем матче или турнире.
Другие прогрессивные аспекты	<ul style="list-style-type: none"> Никаких ракеток, никаких мячей (концентрация только на теле). Никакой сетки или расстояния до сетки (игрок ближе к ней). Никаких линий, никакого корта (концентрация только на ударе). Никакого соперника (концентрация только на полете мяча). Никакого движения к мячу (легкое набрасывание мяча).

Указания для видеозаписи:

- Если вы используете видеозаписи для диагноза и корректировки, следующие советы могут помочь:
- Записывайте удары как минимум с двух точек.
- Приближайте камеру, чтобы рассмотреть работу ног.
- Приближайте камеру, чтобы рассмотреть поворот плеча.
- Запишите правильную модель удара для противопоставления с игрой ученика (процесс микро преподавания): смотрите ниже для деталей.
- Используйте проверочные списки в комбинации с видеозаписями.
- Заставьте игрока оценить свою игру на видеокассете.

3. СОВЕТЫ ДЛЯ КОРРЕКТИРОВКИ

Когда тренеры исправляют передовых игроков, они должны помнить о следующих моментах:

I. Ищите причину, а не симптом:

Постарайтесь найти причину проблемы и не фокусироваться исключительно на симптоме. Например, когда игрок опаздывает с ударом справа, поздний контакт - это только симптом, а причиной может быть поздняя подготовка (излишний замах), плохое движение и многое другое.

II. Остерегайтесь основной хирургии:

Будьте осторожны при исправлении основных элементов (например, изменение хватки).

III. Постарайтесь вовлечь игрока в решение/ технику исправления:

Многие тренеры рассказывают игроку о проблеме и о ее решении (например, «ты поздно бьешь - бей больше впереди!») Лучше вовлечь игрока в процесс корректировки. Это поможет игроку быть менее зависимым от тренера. Методы вовлечения игрока включают:

- Эффективные расспросы.
- Использование подсказок/ команд.
- Дать игроку самому оценить себя (по десятибалльной шкале).

IV. Помните о важности правильного набрасывания мяча:

Тренер должен постараться поместить мяч в месте, которое позволяет игроку повторять и практиковать действие. Набрасывание должно происходить по траектории и с силой, подходящей уровню игрока. Встаньте сами или поставьте игрока на половину корта (даже ведущего игрока), чтобы заставить его сконцентрироваться на выполнении удара, чтобы позволить вам достать больше мячей или набрасывать более эффективно одновременно наблюдая и корректируя.

V. Давайте простую и точную информацию.

VI. Стройте инструкцию/ корректировочную технику в зависимости от типа ученика. (Учится ли он наблюдая и имитируя, слушая или чувствуя?).

VII. Стройте инструкцию/ корректировочную технику в зависимости от стадии обучения данного действия (мысленная/ ассоциативная/ автономная).

VIII. Наблюдайте за соответствием между хваткой, стойкой, контактной точкой и траекторией замаха:

Тренер должен быть уверен, что в этих элементах нет несоответствия. Примеры проблем такого плана:

- Игрок использует Западную хватку справа и полузакрытую стойку вместо открытой.
- Игрок использует Полу западную хватку справа и контакт Континентальной хватки (ниже уровня талии, слегка поздно, вместо контакта на уровне плеча и впереди).

- Игрок использует Полу западную хватку справа и траекторию замаха Восточной хватки справа (постепенный замах от низкого к высокому вместо крутого).

IX. Облегчайте стресс:

При корректировке важно постараться облегчить стресс игрока. Ниже перечислены способы:

- Обучение чему-то новому вместо разрушения существующего удара.
- Уменьшить принятие решений игроком (закрытая ситуация).
- Не обучайте нескольким вещам одновременно.
- Использование положительного «бутерброда».
- Вера в успех (оптимальный вызов).

X. Спрашивайте почему игрок не может выполнить инструкцию/ исправление:

Когда у игрока не получается исполнить какой-то прием, тренер должен спросить себя - почему? Часто тренер обвиняет игрока. Однако обычно виноват сам тренер, а не ученик. Когда игрок не может выполнить изменение, тренер должен принять во внимание следующее:

- Понимает ли игрок инструкции? Например, может ли он выполнить действие без мяча (имитация)? Если игрок не понимает инструкции, то следует снова повторить их, используя другой тип обучения (визуальный, вербальный, кинестетический). Если игрок все понимает, то спросите:
- Не слишком ли трудное задание? Возможно, его надо сделать легче (легче набрасывание - меньше принимать решений).

Если вы не довольны тем, как игрок понимает задание и уровнем его сложности, то, скорее всего, игроку просто необходимо время! Некоторым людям нужно больше времени, чем другим, для выполнения задания - будьте терпеливы.

XI. Используйте похвалу при любой возможности:

Когда игрок пробует исправить удар, старайтесь не останавливать набрасывание после каждой ошибки игрока. Наоборот, подождите, пока игрок выполнит удар хорошо, остановите упражнение и похвалите игрока.

XII. Закройте навык и затем постепенно открывайте его по мере того, как игрок становится более умелым:

При изучении нового навыка или исправлении существующего, на ранних стадиях обычно лучше лимитировать принятие решений учеником. Например, обучая резаному удару слева, сначала игрока можно просить выполнять только резаные удары слева. Когда игрок становится более умелым, его можно попросить чередовать резаный удар слева с крученым ударом слева.

Затем можно усложнять обучение резаными ударами слева при низком и очень высоком мяче, топспином при мяче на уровне талии (игрок принимает решение об ударе). Наконец, тренер и игрок могут играть на счет, и игроку остается полная свобода решения, когда использовать резанный удар слева (матчевая ситуация).

XIII. Дайте игроку возможность исправить самого себя:

Когда игрок проигрывает мяч (например, в сетку), имейте под рукой мяч, чтобы набросить такой же тип удара и дать ученику шанс исправить следующие удары самому.

XIV. Используйте подходящие примеры для подражания:

Например, покажите группе видео с Майклом Чангом перед тем, как работать над движением. Подражание может помочь исправить ошибки.

XV. Ищите действительную причину ошибок:

Является ли проблема технической, тактической, интеллектуальной? Например, когда игрок постоянно ошибается во время важных моментов матча, проблема совсем не обязательно должна быть ментальной, проверка может показать, что игрок сбивается только на ударах справа в важные моменты матча, но никогда не сбивается на подаче, ударах с лета или слева, поэтому правильно будет искать техническую ошибку.

XVI. Давайте игроку советы, по которым он может исправлять себя сам (например, локоть высоко для большей скорости ракетки).

XVII. Устанавливайте обратную связь на исполнение, а не на результат.

XVIII. Не бойтесь спрашивать мнение другого тренера - смирите свою гордость!

XIX. Используйте мишени и различные приспособления при корректировке.

XX. Помните, что лучшие исправления - те, которые игрок получает «даром», ... ему не нужно думать о них!

4. ОБЩЕНИЕ/ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ С ИГРОКОМ

Тренер и игрок должны согласиться на совместном исправлении ошибки. Между прочим, большая часть корректировочного процесса - рутинная работа. Тренер может использовать диаграммы, видеозаписи и биомеханическую информацию для объективного представления мнения.

Для создания положительной атмосферы обучения важно понимать корректировку как постоянный процесс улучшения, в котором тренер и ученик разделяют ответственность за все фазы корректировки и решения.

Ниже перечислены несколько важных аспектов процесса корректировки:

- Ставьте цели: корректировка - общая цель для тренера и игрока.

- Поддерживайте общение.
- Разговаривайте о проблемах и предоставляйте практические решения.
- Не занимайтесь несколькими проблемами одновременно.
- Не ждите мгновенных и быстрых результатов.
- Имейте записи краткосрочных целей и постарайтесь достичь их.

Оценивайте последствия процесса корректировки позитивно и конструктивно. С другой стороны способность тренера исправлять зависит от его знаний. Чем лучше тренер знаком с ударом, тем легче он может увидеть несоответствие и причину.

Тренер должен использовать определенные приемы для эффективной корректировки. Существует два главных типа таких приемов:

Внешние	Внутренние
<ul style="list-style-type: none"> • Словесное: хорошо! здорово отлично сработано, и т.д. • Телодвижения: аплодисменты. • Лицо: улыбка. • Контакт: пожатие рук. • Близость: стоять рядом. • Действие: продемонстрировать первому. • Знак внимания: принести попить. 	<ul style="list-style-type: none"> • Установка целей, которые увеличивают отдачу: желание играть как можно лучше, игра ради удовольствия, дружбы, физической полготовки и т.д.

III. Технические проверочные листы турнирных игроков

1. ВВЕДЕНИЕ

На следующих страницах мы представили серию проверочных листов для диагноза технических элементов турнирных игроков. Каждый удар разделен на части. Каждая часть имеет несколько элементов, которые определяют главные характеристики удара.

Тренер может использовать проверочные листы для каждого удара как основной план для оценки, диагноза и корректировки турнирных игроков. К тому же, такие листы могут быть приспособлены для других ударов, как, например, свеча, удар с полулета, с хавкорта, укороченный, прием, и т.д.

Тренеру необходимо использовать проверочные листы для оценки и корректировки игроков, чтобы быть систематичным и логически развивать процесс коооектировки.

В учебнике 1го Уровня мы включили проверочный список, который покрывал следующие аспекты:

- **Отношение игрока**
- **Стартовая позиция**
- **Хватка**
- **Контроль**
- **Движение/ работа ног**
- **Подготовка ракетки**
- **Подходит ли замах для удара?**
- **Контактная точка/ область удара**
- **Контроль плоскости ракетки в области контакта**
- **Баланс/ перенос веса**
- **Окончание**
- **Восстановление**

Проверочный лист корректировки ударов с отскока

Имя игрока: _____

Имя тренера: _____

Дата заполнения листка: _____

АСПЕКТ	НУЖНО УЛУЧШИТЬ	КАК УЛУЧШИТЬ
Подготовка: 1. Общая подготовка. 2. Ракетка по отношению к мячу (высоко или низко). 3. Расстояние ракетки от тела. 4. Наблюдение за мячом, выборочное внимание, определение характеристик полета мяча. 5. Работа ног. 6. Степень поворота плеч. 7. Быстрота поворота плеч. 8. Длина, скорость и форма замаха. 9. Предвидение (техническое и тактическое)		
Баланс: 1. Разножка. 2. Работа ног (первый шаг, боковой шаг, использование рук, и т.д.). 3. Подготовка частей тела. 4. Оставаться внизу во время контактной точки. 5. Уровень сгибания коленей. 6. Вход в удар. 7. Баланс во время контакта. 8. Баланс на протяжении всего удара. 9. Растяжка и вращение.		
Контактная точка: 1. По отношению к телу. 2. Положение головы. 3. Контакт с мячом в высшей точке. 4. Перенос веса. 5. Контакт с восходящим мячом. 6. Работа ног: расположение.		
Замах: 1. Как потенциальное оружие. 2. Скорость ракетки. 3. Разнообразие ударов. 4. Степень кручения. 5. Глубина и мощность. 6. Ритм и путь ракетки. 7. Удар через мяч. 8. Поворот плеч. 9. Момент (угловой, линейный). 10. Положение тела (открытое, среднее, закрытое). 11. Сопровождение (длина). 12. Цепочка тела и использование земли. 13. Работа ног: восстановление. 14. Изменение хватки: справа / слева.		
Заключение:		

Проверочный лист корректировки подачи

Имя игрока: _____

Имя тренера: _____

Дата заполнения листка: _____

АСПЕКТ	НУЖНО УЛУЧШИТЬ	КАК УЛУЧШИТЬ
<u>Подготовка:</u> 1. Постоянный ритуал перед подачей. 2. Время перед началом подачи. 3. Четкая цель подачи.		
<u>Баланс:</u> 1. В начале движения. 2. При контакте. 3. Во время сопровождения.		
<u>Замах:</u> 1. Продолжительное движение без задержки. 2. Действие руки (бросковое движение). 3. Скорость движения руки. 4. Ускорение ракетки. 5. Перенос веса тела. 6. Использование всего тела для создания мощности. 7. Поворот плеч. 8. Сгибание колен. 9. При контакте голова вверх. 10. Пронация кисти. 11. Удар по мячу вверх.		
<u>Контроль:</u> 1. Процентное отношение первых подач. 2. Процентное отношение вторых подач. 3. Глубина. 4. Кручение.		
<u>Подброс:</u> 1. Постоянство. 2. Высота (слишком низко или слишком высоко). 3. Движение подбрасывающей руки по отношению к телу: — из стороны в сторону — вперед или назад		
<u>Общий тип:</u> 1. Как атакующее оружие. 2. Разнообразие подачи. 3. Маскировка. 4. Вторая подача. 5. Широкая подрезка. 6. Плоская подача. 7. Изменение хватки.		
<u>Заключение:</u>		

Проверочный лист корректировки удара с лета

Имя игрока: _____

Имя тренера: _____

Дата заполнения листка: _____

АСПЕКТ	НУЖНО УЛУЧШИТЬ	КАК УЛУЧШИТЬ
Подготовка: 1. Расположение после первого удара с лета. 2. Рано начинаете следить за мячом. 3. Подготовка ракетки. 4. Поворот плеч. 5. Использование ног для движения к мячу. 6. Движение к мячу по диагонали.		
Баланс: 1. Установка общего баланса. 2. Положение верхней части тела во время контакта.		
Контакт: 1. Перед телом. 2. Расстояние сбоку. 3. Твердость кисти.		
Замах: 1. Прикосновение и ощущение. 2. Позиция плоскости ракетки. 3. Позиция головки ракетки. 4. Глубина. 5. Угол. 6. Размер 7. Отношение позиции к типу удара с лета. 8. Изменение хватки: справа, слева.		
Замечание:		

Проверочный лист корректировки движений

Имя игрока: _____

Имя тренера: _____

Дата заполнения листка: _____

АСПЕКТ	НУЖНО УЛУЧШИТЬ	КАК УЛУЧШИТЬ
Подготовка: 1. Взрывная скорость. 2. Выбор наиболее эффективного пути к мячу. 3. Быстрый подход к мячу. 4. Усердие при каждом ударе.		
Баланс: 1. Восстановление. 2. Баланс. 3. Разножка. 4. Положение верхней части тела. 5. Положение нижней части тела.		
Замечание:		

Другие определяющие факторы, которые могут быть включены
в проверочный список передового игрока

- Точность
- Скорость мяча
- Кручение
- Темп
- Стабильность
- Разнообразиие
- Игра под давлением
- Маскировка
- Передвижение на корте
- Предвидение

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.