

## *Введение*

Теннис сегодня стал одним из самых популярных видов спорта. И неслучайно — ведь он доступен людям практически любого возраста! Занимаясь теннисом, можно сохранять молодость, прекрасное самочувствие и высокий жизненный тонус на протяжении многих лет. Это красивая, динамичная и элегантная игра, помогающая расслабиться после напряженной работы, пообщаться с друзьями и забыть обо всех невзгодах. Теннис можно по праву считать и одной из самых демократичных игр — ведь на корте легко могут встретиться профессор и студент, руководитель корпорации и мелкий клерк. Неслучайно по данным ЮНЕСКО о темпах развития видов спорта сегодня лидирующее положение занимает именно теннис, опережая своих ближайших “конкурентов” — плавание и горные лыжи.

Кроме того, теннис сейчас становится семейным видом спорта и образом жизни для тех, кто предпочитает активный образ жизни. Регулярные занятия теннисом укрепляют дыхательную, сердечно-сосудистую и мышечную систему, развивают реакцию, ловкость и выносливость. Важно и то, что эта игра позволяет тренироваться самостоятельно.

Теннис — не только одно из самых эффективных средств поддержания жизненного тонуса и укрепления здоровья. Кроме физической нагрузки он дает большой эмоциональный заряд и чувство удовлетворенности, что для современного человека важно не меньше, чем физическая активность.

В книге *Теннис для “чайников”* Патрик Макинрой в простой и доступной форме дает множество советов, которые позволяют легко ухватить самые важные детали техники, понять, как и для чего надо делать то или иное движение, как избавиться от ошибок и сбоев, которые нередко возникают в процессе игры. Логика изложения, богатый фактический материал, фотографии, рисунки и пиктограммы делают книгу захватывающей и увлекательной.

Я не сомневаюсь, что эта книга будет интересна и полезна не только начинающим игрокам, но и опытным теннисистам и даже теннисистам-разрядникам и их тренерам. Читайте и играйте в теннис!

— *Марат Сафин*

# Введение

Мне было года три, когда я впервые взял в руки теннисную ракетку. Прошло уже почти 30 лет, а я все еще не выпустил ее из рук. Эта потрясающая игра завладела мной с первого дня.

Я еще не научился ездить на двухколесном велосипеде, но уже набивал мячи об стену, представляя, что играю с Родом Лейвером и Кеном Розуллом — звездами тенниса того времени. В теннисный клуб я впервые приехал на трехколесном велосипеде.

Еще в детстве я осознал, чего хочу, и всю жизнь работал над достижением цели. Но даже по прошествии стольких лет в спорте я все еще хочу ежедневно просто бить по мячу — и это главное.

Вы можете спросить, что же привлекает меня в этой игре уже долгие годы. Желание сыграть еще одну партию, нанести идеальный удар — наверное, это вызов.

Надеюсь, что подобное впечатление теннис производит и на вас. Неважно, какую ступень в теннисной иерархии вы занимаете — всегда есть высоты, к которым необходимо стремиться. Поэтому эта игра у меня в крови, и, возможно, благодаря этой книге вы полюбите ее так же, как и я.

## *Об этой книге*

В этой книге вы найдете много полезного для себя вне зависимости от уровня вашей подготовки. Для начинающих я шаг за шагом объясню основные положения игры. Опытным игрокам, стремящимся к новым победам, я раскрою некоторые секреты, чтобы помочь им в достижении цели.

Я с удовольствием поделюсь своим опытом с профессиональными игроками. Я расскажу, на что вам следует обратить внимание, чтобы улучшить свои результаты.

## *Зачем вам эта книга*

В теннисе все в движении — мяч, ваш соперник, вы... От вас требуются уверенность и отличная реакция. Отразить хорошо обработанный удар очень трудно, ведь приходится делать это в разных положениях — на бегу, в падении, даже лежа.

Все это происходит на корте очень и очень быстро, и эта книга полезна именно тем, что позволяет как бы “остановить” мгновение игры. Ведь как же иначе изучить ее? После того, как вы прочтете эту книгу, для вас не останется секретов в теннисе.

## *Как читать эту книгу*

Вовсе необязательно читать эту книгу от начала до конца, все подряд. Вы можете изучать только те главы, которые вам интересны.

Если вы новичок в теннисе, я советую вам подробно остановиться на части I, посвященной основам игры. Если вам требуется помощь при отработке отдельных ударов — читайте часть II.

С какого раздела вы ни начали бы читать — ракетку держите под рукой, чтобы тут же закрепить полученные знания на практике.

## *Как построена эта книга*

Обдумывая книгу, я решил разбить материал на части, а те, в свою очередь, на главы — чтобы максимально упростить получение информации. И вот что у меня получилось.

### **Часть I. Сыграем?**

Здесь собраны советы для тех, кто только начинает играть в теннис. Я объясняю правила, рассказываю о кортах, теннисном снаряжении, ведении счета, игровом этикете. Если вы новичок в теннисе, это как раз то, о чем следует узнать в первую очередь.

### **Часть II. Игра**

В этой части я приглашаю вас на корт. Здесь мы будем действовать вместе. Я покажу вам отдельные удары и объясню, как выполнять их с максимальной эффективностью. Даже если вы уже не новичок, уверен, что смогу показать вам много интересного. Я научу вас доверять своей интуиции и быть сильнее соперника.

### Часть III. Переходим на следующий уровень

В этой части я расскажу вам о теннисных турнирах и о том, что от вас потребуется, чтобы принимать в них участие. Кроме того, вы узнаете о “профессиональных” травмах и о том, как их избежать.

### Часть IV. Фанатам тенниса посвящается

Эта часть, я надеюсь, будет вам особенно интересна — ведь я знаю профессиональный теннис “изнутри”. Я расскажу вам, как правильно смотреть телевизионные репортажи о теннисе, чтобы их просмотр помог вам совершенствовать навыки игры.

### Часть V. Великолепные десятки

Достичь успеха нелегко. В этой части я расскажу, на что способны теннисисты, по-настоящему вдохновленные игрой. Вы прочтаете о десяти лучших игроках, мужчинах и женщинах, и о десяти самых, на мой взгляд, интересных матчах.

## *Не ошибитесь*

Я вырос в семье, большинство членов которой были левшами. Однако в книге я объясняю все с точки зрения игрока, у которого ведущая рука — правая. Если вы левша, просто заменяйте слово “левая” на “правая” там, где речь идет о руках и ударах.

## *Пиктограммы, используемые в этой книге*



ВНИМАНИЕ!

Внимательно относитесь к информации, которая отмечена этой пиктограммой, иначе вы причините себе вред или выработаете неправильный удар.



ПОМНИ!

Отмеченные этой пиктограммой советы настолько важны, что на страницах этой книги я буду повторять их много раз.



ГОВОРИТ МАКИНРОУ

Разные истории и случаи, которые скопились в моей памяти за многие годы игры в теннис.



Внимательно отнеситесь к этим советам, и вашим соперникам не видать победы как своих ушей.



Прочтите эти рекомендации, и вы сможете многому научиться, просто наблюдая за игрой.



Пополните свой лексикон специальными теннисными терминами и получите дополнительную информацию!

## **От издательства “Диалектика”**

Вы, читатель этой книги, и есть главный ее критик. Мы ценим ваше мнение и хотим знать, что было сделано нами правильно, что можно было сделать лучше и что еще вы хотели бы увидеть изданным нами. Нам интересно услышать и любые другие замечания, которые вам хотелось бы высказать в наш адрес.

Мы ждем ваших комментариев и надеемся на них. Вы можете прислать нам бумажное или электронное письмо либо просто посетить наш Web-сервер и оставить свои замечания там. Одним словом, любым удобным для вас способом дайте нам знать, нравится ли вам эта книга, а также выскажите свое мнение о том, как сделать наши книги более интересными для вас.

Посылая письмо или сообщение, не забудьте указать название книги и ее авторов, а также ваш обратный адрес. Мы внимательно ознакомимся с вашим мнением и обязательно учтем его при отборе и подготовке к изданию последующих книг. Наши координаты:

E-mail: [info@dialektika.com](mailto:info@dialektika.com)

WWW: <http://www.dialektika.com>

Информация для писем из:

России: 115419, Москва, а/я 783

Украины: 03150, Киев, а/я 152