

# Осенние виды спорта

Теннис

# Теннис

- **Тѐннис** — вид спорта, в котором соперничают либо два игрока («одиночная игра»), либо две команды, состоящие из двух игроков («парная игра»). Задачей соперников (теннисистов или теннисисток) является при помощи ракеток отправлять мяч на сторону соперника так, чтобы тот не смог его отразить, не более чем после первого падения мяча на игровом поле на половине соперника.

# ИСТОРИЯ

- Прямым предшественником современного тенниса считается игра в помещениях, до конца XIX века носившая то же название, а в настоящее время известная как реал-теннис, корт-теннис или жё-де-пом (фр. *jeu de paume*, в буквальном переводе *игра ладонью*). Жё-де-пом, в который могли играть одновременно до 12 человек<sup>[1]</sup>, появился в XI веке, по-видимому, в монастырях. Вначале в этой игре, как и вручной пелоте, мяч отбивали рукой, затем появились перчатки, биты и, наконец, в XVI веке, ракетки и сетка. На это же время приходится пик популярности жё-де-пома, в который играли французские, английские и испанские короли того времени<sup>[1]</sup>.
- Одним из наиболее известных упоминаний тенниса в средневековой литературе является эпизод в исторической хронике Шекспира «Генрих V», где французский дофин в насмешку присылает молодому английскому королю бочонок теннисных мячей.
- В XVI веке практически все французские короли играли в теннис: теннисный зал был оборудован на королевской яхте Франциска I, Генрих II повелел построить теннисный зал в Дувре, а Карл IX в 1571 году, даруя парижским игрокам в теннис и мастерам, изготовлявшим ракетки, право на гильдию, назвал теннис «одним из самых благородных, достойных и полезных для здоровья упражнений, которыми могут заниматься принцы, пэры и другие знатные особы».
- Тем не менее, на протяжении большей части своей истории теннис оставался игрой избранных. Малое количество участников матча и ограниченное пространство для зрителей не позволили ему стать по-настоящему народным развлечением<sup>[4]</sup>, и уже через сто лет даже в Париже было всего десять залов для игры в теннис, все в плохом состоянии<sup>[4]</sup>. Теннисные залы стали приспособлять для иных нужд, в том числе для выступления театральных трупп, и, согласно «Оксфордской иллюстрированной энциклопедии театра», это предопределило форму будущих театральных залов<sup>[5]</sup>.
- В 1899 году у четырёх студентов Гарвардского университета зародилась идея проведения теннисного турнира, в котором участвуют национальные сборные команды. Один из них, Дуайт Дэвис, разработал схему проведения турнира и купил на собственные деньги приз для победителя — серебряный кубок<sup>[2]</sup>. Первый турнир состоялся в Бруклине, штат Массачусетс в 1900 году, и в нём приняли участие сборные США и Великобритании. Дэвис вместе с двумя другими студентами Гарварда играл за команду США, которая неожиданно победила, выиграв затем и следующий матч в 1902 году<sup>[8]</sup>. С тех пор турнир проводился каждый год (за некоторыми исключениями), а после смерти Дэвиса в 1945 году получил название Кубок Дэвиса и сейчас является популярным ежегодным событием в мире тенниса.
- В 1923 году одна из ведущих теннисисток мира, Хейзел Хочкисс-Уайтмен, в целях популяризации женского тенниса учредила командный Кубок Уайтмен, но это соревнование, будучи впервые проведённым между женскими сборными США и Великобритании, так и осталось внутренним делом этих двух команд<sup>[9]</sup> на всём протяжении своего существования до 1990 года, когда британская сторона объявила о прекращении участия в турнире<sup>[10]</sup>. Только в 1963 году Международная федерация лаун-тенниса учредила Кубок Федерации — женское командное соревнование, ставшее аналогом мужского Кубка Дэвиса.
- Начиная с 1920-х годов, профессиональные теннисные игроки начали зарабатывать деньги, выступая в показательных матчах перед публикой, которая платила за право смотреть игру. Первой, кто подписал профессиональный контракт на выступления перед публикой, стала чемпионка Олимпийских игр в Антверпене Сюзанн Ленглен. Её турне организовал предприниматель Чарльз Пайл, пытавшийся также заключить контракт с другими ведущими теннисистками мира, Хелен Уиллз и Моллой Мэллори, но не преуспевший в этом. Тогда в качестве партнёрши для Ленглен была ангажирована Мэри Браун, трёхкратная чемпионка США и капитан сборной страны в Кубке Уайтмен, которой к тому моменту было уже 35 лет. Сумма контракта Ленглен составляла 75 тысяч долларов, а Браун должна была, по слухам, получить 30 тысяч<sup>[12]</sup>. Пайл также заключил контракт с четвёртой ракеткой Франции Полем Фере и звездой американского тенниса, двукратным олимпийским чемпионом и обладателем Кубка Дэвиса Винсентом Ричардсом, наряду с ещё двумя менее известными теннисистами. Первый профессиональный теннисный матч в истории состоялся 9 октября 1926 года в Нью-Йорке на крытой арене «Медисон-сквер-гарден», в присутствии 13 тысяч зрителей<sup>[11]</sup>. В теннисных кругах возникновение профессионального тура было воспринято со смешанными чувствами, вызвав как поддержку, так и резкую критику<sup>[11]</sup>.
- Однако Ричардс оказался не столь успешным менеджером, как Пайл, и профессиональный тур перестал приносить доходы, пока в 1931 году к нему не присоединился многократный победитель Уимблдонского турнира, чемпионата США и Кубка Дэвиса Билл Тилден, чьё противостояние с чемпионом США среди профессионалов 1929 года<sup>[13]</sup>, чехословацким мастером Карелом Кожелугом снова привлекло внимание публики и принесло около четверти миллиона долларов за сезон.



# ТЕННИС

Очень интересная игра, которая также не может обойтись без травм.

## Травмы

Основная проблема данной работы – это уберечь человека, играющего в теннис, от травм.

Травмы в теннисе возникают при:

- применение неправильной теннисной техники и
- недостаточной тренированности.

Замечательно, что здесь нет противоречия, и вектор направленности на результат совпадает с вектором травмобезопасности. Однако, есть особенности в обучении технике тенниса, когда наша главная цель – неполучение травмы. В любом случае, если Вы нацелены в перспективе на высокий результат, то в первую очередь нужно думать о том, чтобы к 20 годам не иметь полный набор травм. И тогда уже о серьезном теннисе придется забыть.





Правильная техника падения – это падение в положении свернувшись с поджатыми руками, а не на вытянутую руку.

Когда Вы чувствуете, что падение неминуемо, у Вас есть время подобрать руки под себя, слегка амортизируя силу удара от падения. Земли касается теннисиста предплечье, а не запястье. Теннисист падает не плашмя, а на бок, по инерции перекатываясь на спину. Получается своеобразный кувырок. Результат такого падения – это выигранный или проигранный мяч, испачканная форма и удовольствие для зрителей.

Непреднамеренные падения могут привести к серьезным травмам, таким как перелом или вывих. Мы будем немного говорить о травмах, связанных с падениями, не рассматривая подробно данного рода травмы в силу того, что они нетипичны именно для тенниса. Чтобы отличить травмы связанные непосредственно с теннисом, от случайных травм, которые может получить любой человек от падения, мы будем в тексте делать отметку, что будет означать, что данная травма может быть получена от падения.



## Правильная теннисная техника



Спасибо за внимание!

На этом все!