

## СТАЖИРОВКА ПО ТЕННИСУ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ (WORLD CLASS TENNIS ADOS- WCT)

**ТРЕНИРОВАТЬСЯ, ДОСТИГНУТЬ ПРОГРЕССА  
И СТАТЬ НЕЗАВИСИМЫМ**

### ОПИСАНИЕ СТАЖИРОВКИ И ОБУЧЕНИЕ ИГРОКОВ

Мы разработали эту программу летом 2005 года для тех теннисистов, которые приезжали к нам в течение 3–4 лет и хотели продолжать обучаться теннису, но при этом иметь больше независимости.

Это желание становится еще более понятным, если вспомнить, что теннис – это одиночный вид спорта и игрок предоставлен самому себе во время матча. И несмотря на то, что во время тренировок возле игрока всегда находится тренер, необходимо развивать самостоятельность в молодых игроках – это и есть образовательная программа данного вида стажировки.

- **ТЕННИС:** 3,5 часа тренировок по теннису в день (2 тренировки с перерывом) + свободная игра в теннис по желанию + 1 час физических упражнений. Всего 35 часов тренировок за время двухнедельной стажировки. Анализ работы после занятий.
- **УСЛОВИЯ ТРЕНИРОВОК:** 4–6 игроков в группе + 1 тренер, использование видео, радара и машины для автоматической подачи “PLAYMATE” (единственной во Франции), 10 кортов : трава, хард сорт, песок.
- **ОБУЧЕНИЕ ИГРОКОВ:** Просмотрите ниже программу стажировки по теннису и описание тренировок, позволяющих приобрести настоящий соревновательный дух, необходимый на корте.

- **САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ:** Ребята должны сами приходить на тренировки и сами следить за расписанием своих групп. 5 тренировок они проводят самостоятельно без тренеров (предварительно вместе с тренером они обсуждают тему тренировки и подробный план. Во время таких тренировок молодые теннисисты сами учатся анализировать свои ошибки.

- **КОМАНДА ТРЕНЕРОВ :** обучение проводят Тьерри Ламарр, профессор по теннису, и команда дипломированных тренеров.

- **АКТИВНЫЕ ВИДЫ ОТДЫХА И РАЗВЛЕЧЕНИЯ:** открытый парк развлечений, бассейн, походы в горы, свободная игра в теннис по желанию.

Каждый вечер наши аниматоры устраивают развлечения для ребят. Аниматоры с удовольствием прислушиваются к пожеланиям наших подростков и стараются устраивать развлечения в соответствии с интересами каждой возрастной группы.

- **ПРОЖИВАНИЕ :** хостел-отель, в комнатах по 4–5 человек, кухня и столовая на 1-ом этаже, туалет и душевые в каждой комнате. Дети сами следят за порядком в комнате (при помощи аниматора, работающего в лагере).

- **ПРИЕЗД В ЛАГЕРЬ :** Смотрите трансфер для теннисистов.

- **ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ:** стажировка по теннису рассчитана на юношей и девушек от 13 до 17 лет. Главное – это желание самих детей приехать в наш центр. Уровень игры вторичен, так как всех теннисистов после специальных тестов разделяют на группы согласно умению играть.

## **ОБУЧЕНИЕ ИГРОКОВ**

Тренировки по теннису включают в себя 4 аспекта: технический, физический, ментальный и тактический. В первую неделю преимущество во время тренировок отдается техническому и физическому аспектам, во вторую – ментальному и тактическому.

**Технический аспект:** бэкхэнд (удар слева) и фохэнд (удар справа) (резаный, плоский, спин), подача (плоская, резаная), прием подачи, подача с лета, удар с лета, с полулета, перемещение, работа ног, смэш, свеча.

**Физический аспект :** цель – научить молодых теннисистов впоследствии самостоятельно делать физические упражнения для укрепления мышц. Профессиональный тренер по физ. культуре делает с ребятами упражнения для укрепления брюшного пресса, спины, рук, ног, развития скорости реакции, упражнения для растяжки и расслабления мышц.

**Тактический аспект:** разбор и применение основных тактик игры на корте, теория углов (зоны перемещения), атака, защита и т.д.

**Ментальный аспект :** обучение умению думать во время матча (метод Джима Лора (Jim Loehr)), чтобы «показать на корте все, на что ты способен».