



Тенис Евгени Йорданов Радослав Костадинов

Тенисът е един от трите най- популярни спорта и най- популярният ракетен спорт в света. Той е сред трите спорта в света с най- много привърженици /фенове/, над 1 милиард. Практикува се от около 90 милиона души на различна възраст и от двата пола и на всички континенти. Международната тенис федерация е третата по масовост, като в нея членуват 205 национални федерации.

История на Тениса

Според международната федерация по тенис (ITF) през 1878 година се ражда съвременният тенис.

Първите сведения за игра, наподобяваща на тенис, обаче, се срещат още през XII-XIII век в Италия. Играта се нарича „jiodoko“, а топката се отбива с ръкавица, дървен щит или кожен колан на ръката. През XIV век във Франция се появяват игри, подобни на тениса. С развитието на играта се въвеждат и ракети, като в началото се използва кожена ръкавица и името на играта е „jeu de raume“ (игра с длан). Еволюция претърпява и тенис топката. В началото тя се прави от дърво, а по-късно от кожа и вълна. Играта се практикува предимно от аристократи.



По това време подобни игри започват да се играят и в Англия и Испания. През 1530 г. крал Хенри III построява първия тенис корт „Hampton Court Palace“. Първата тенис ракета е изобретена през 1583 г. в Италия. За създател на съвременния тенис се смята майор Уолтър Уингфийлд, който през 1873 публикува и патентова първия правилник на играта тенис – игра, която се практикува на открито върху тревни площи, а името ѝ е „Тенис на трева“.

През 1875 г. Хенри Джоунс убеждава Лондонския крикет клуб да замени игрището си за крикет с тенис корт. Клубът прави промени във формата на корта - от приличащо на пясъчен часовник в правоъгълник, с идентични размери на днешните тенис игрища. Промени настъпват и в правилата на играта, като се въвежда равенството (deuce), предимството (avantage) и правото за изпълнение на два сервिसа за всяко разиграване.

Повечето от термините в тениса са думи от френски език: **тенис** френската дума **tenez**, спрежение на глагола **tenir** – държа. **Ракета** френската думата **raquette**, която пък произхожда от арабската **rakhat** – длан на ръката. **Дюс** (deuce – равенство) на френски **à deux le jeu**, което означава „играта е за двамата“ (когато резултатът е равен). Броенето на спечелените точки в един тенис гейм – 15, 30, 40 – произлиза от първоначалния начин на отбелязване на резултата – чрез четвъртите на часовника, като за благозвучие при произнасянето на резултата, третата четвърт от 45 е съкратена на 40.

Първият тенис шампионат в историята на тениса се провежда през 1877 г. на Worple Road в Уимбълдън Лондон. В Съединените щати през 1874 година Мери Юинг Аутърбридж се връща от британските Бермудски острови с комплект за игра на





„сфеаристике“ и изгражда в Ню Йорк първия американски тенис корт. През септември 1880 г. е проведено първото американско национално първенство (днес Открито първенство на САЩ). През следващата година е основана Асоциацията за ливаден (lawns) тенис на Съединените щати, която трябва да въведе единен правилник на играта и да организира състезания.

Тенисът става масов и във Франция, където Откритото първенство на Франция е проведено за пръв път през 1891 година. Така Уимбълдън (открито първенство на Англия), откритите първенства на САЩ и Франция и създаденото през 1905 година Открито първенство на Австралия се превръщат в четирите най-престижни събития в света на тениса (турнири от големия шлем).

Купа Дейвис, отборното световно първенство за мъже, е проведено за първи път през 1900 г., а отборното първенство за жени Фед Къп – през 1963 г. по повод 50-годишния юбилей на Международната тенис федерация.

Правилникът на играта, обявен през 1924 година от Международната тенис федерация остава практически непроменен до наши дни, като единствената съществена промяна е въвеждането на **тайбрека**, измислен от Джеймс Ван Алън през 1970-те. Форматът мач с тайбрек сетове скъсява значително времетраенето на срещите. Последният турнир, на който се играеше с отворен 5-ти сет, е Уинбълдън, където е и рекордът за изигран най-дълъг тенис мач с времетраене 11 часа и 5 минути. Необходими са 3 дни на Никола Маю и Джон Иснър, за да се излъчи победител. В този тенис трилър победител е Иснър, с резултат 70 на 68 гейма в петия сет.

През последните години международната тенис федерация експериментално изпробва някои промени на правилата на играта. В състезанията за младежи до 20 години, дори и в най-престижното – мастърс „Next Gen“, форматът на срещите е 3 от 5 сета до 4 гейма и не се прилага правилото „nets“ при изпълнение на сервиз.

През 1926 година С. С. Пайл организира първото професионално турне на група американски и френски тенисисти, които играят демонстрационни мачове пред публика, заплатила вход. Първоначално състезателите, станали професионалисти, губят правото си да участват в големите турнири, на които се допускат само непрофесионалисти. Тази забрана създава разделение, което се запазва до 1968 година (началото на т.нар. **открита ера**), когато се позволява на всички тенисисти/ непрофесионалисти и професионалисти да участват във всички турнири.



Тенисът е единствената спортна игра, включена в програмата на първите съвременни олимпийски игри, проведени в Атина през 1896 година. След 7 проведени олимпиади, през 1928 г., заради различия в правилата за провеждане на състезания от Международният олимпийски комитет и Международната тенис федерация, спортът е изключен от програмата на Олимпийските игри. Възстановен е като олимпийски спорт на игрите в Сеул през 1988 г.

Тенис в България



Деветнадесет години след провеждането на първият тенис турнир Уимбълдън, през 1896 г. в София е създадена първата тенис организация в страната – Софийски тенис клуб и се изгражда и първият тенис корт. През 1911 г. е учреден и Българският спортен клуб, в който водещ спорт е тенисът. В следващите години броят на игрищата в България се увеличава и тенисът започва да се развива освен в столицата и във Варна, Русе, Видин, Бургас, Ямбол, Пловдив, Казанлък.

Първият турнир по тенис се провежда през 1911 г. за купата „Ромеро и Досмет“. Държавни първенства се организират от 1925 г. Година по-късно български тенисисти участват в първата международна среща в Будапеща срещу Унгария. През 1927 г. се провежда първият турнир за жени за купа „Кора“.

Българската федерация по тенис се учредява през 1930 г. от най-големите клубове в страната, а през следващата година става член на Международната федерация по тенис. БФТ започва организирането на държавни клубни първенства от 1937 г., когато АС-23 побеждава Български тенис клуб и става първият клубен шампион на страната. От 1964 г. България участва в Купа Дейвис, а от 1966 г. и във Фед Къп.

Най големите успехи при жените са на сестрите Мануела, Катерина и Магдалена Малееви, които достигат съответно до № 3 – 1984г; № 6 – 1990г. и № 4 – 1996 г. в ранглистата на женската тенис асоциация (WTA). На Фед Къп през 1985 г. където представят България, играят полуфинал с Чехословакия. Мануела Малеева е и бронзова медалистка от Олимпийските игри в Сеул 1988г.



Цветана Пиронкова е най-добрата българска тенисистка през последните години. Тя е достигала полуфинал на Уимбълдън и има върхов ранкинг № 39 през 2010 г.

В мъжкия тенис Григор Димитров достигна до № 3 в световната ранглиста (ITF) през 2017г., което е и най доброто постижение на български тенисист до момента.

Тенис в Софийския университет

Първите тенис клубове в България са основани от студенти от Софийския университет, които са взели участие и в изграждането на първите игрища.

Още от миналия век се провеждат студентски турнири по тенис в нашата страна, които са част от Националните общостудентски игри, организирани от Асоциацията за студентски спорт. През седемдесетте години на миналия век са постигнати сериозни успехи в тези състезания, като по това време студенти в Университета са големите български тенисисти братя Пампулови, Л. Радкова, А. Тончева, С. Младенов. Те са многократни индивидуални и отборни победители. Най- големите успехи в националните студентски първенства са постигнати през последните години. Отборът на Софийския университет е многократен общостудентски шампион, както при мъжете, така и при жените. Имаме и множество





индивидуални шампиони. Главен принос за успехите на нашите отбори имат студентите тенисисти Тед Бачев, Кирил Захариев, Александър Йорданов, Сонер Емин, Алина Караджова, Невена Георгиева, Габриела Златанчева.

Обучение по тенис в Софийския университет се провежда от 80-те години на миналия век. Първите преподаватели по тенис са Г. Димитров и Д. Хлебаров. Те въвеждат в обучението изпробвани в практиката и модерни за времето си методики на преподаване.

Понастоящем заниманията по тенис се провеждат три дни в седмицата, което за съжаление не позволява да бъдат включени в обучението всички желаещи студенти. Трябва да се посещават поне веднъж седмично от всеки записан в курса на обучение и са с 90 минутна продължителност. Използват се съвременни ракети и помощни средства /олекотени топки, видео камери за биомеханичен анализ и др./, което допринася за по-бързото усвояване на основите на техниката на играта.

Особено внимание в обучението се отделя на развитието на основните двигателни качества, тъй като без те да са на базисно ниво, няма как да се осъществи положителен прираст в техническата подготовка.

За студенти, които са бивши състезатели по тенис, се провеждат отделни тренировъчни занимания, които са за представителните отбори на Университета. Отборите ежегодно участват на Общо студентските игри по тенис и плажен тенис.

Традиционно всяка година се провежда турнир за купата на Ректора на Софийския университет, в който право на участие имат само студенти от Алма Матер.

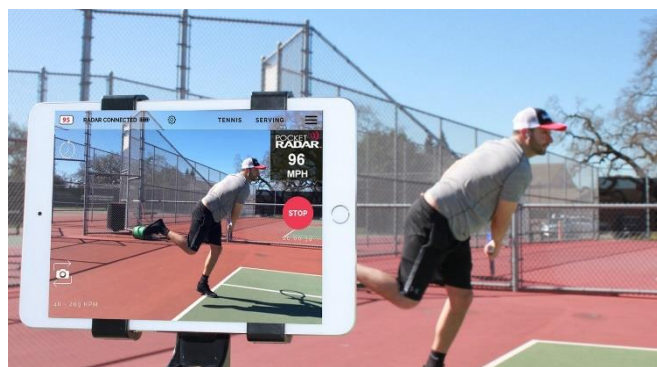
Съвременни тенденции в развитието на тениса

През последните години в спорта навлизат все повече нови технологии. В тениса съществено отражение на това има навлизането на нови материали в производството на ракетите. Само до преди няколко десетилетия се играеше с такива направени от дърво, а в нашето съвремие се използват материали като графит, кевлар, графен и много други. Това допринася за все по-големият атлетизъм на играта, тъй като по-здравите материали, позволяват направата на ракети с по-голяма глава и по-голяма контактна площ, което дава много повече мощ и въртене на ударите и оставя много по-малко време за реакция на тенисистите.



На големите тенис турнири се използват системи за следене на топката (радарни устройства), които дават информация за скоростта и въртенето ѝ. Въведената система „ястребово око“ е в голяма помощ на съдийския апарат, като в дните на пандемия дори изцяло замени съдиите на линии.

В тренировъчния процес се използват машини за подаване на топки, ракети с устройства, съдържащи микрочип, в които се записва информация за силата и чистотата /дали топката е ударена с центъра на главата на ракетата/ на ударите. Има дори приложения за смартфон, които измерват силата, с





СУ „Св. Климент Охридски”

България, София 1504, Бул. “Цар Освободител” 15,
Тел. (+359-2) 9442749,9308 в. 435; Факс (+359-2) 943-38-18; e-mail: sport_su@abv.bg

която е наплетен кордажът на ракетата.

Съвременният подход в обучението на начинаещи тенисисти, прилаган и в обучението по тенис в СУ, се ръководи от максимата, че играта трябва да се играе, колкото се може по-често и от начинаещите, а не да се изпълняват само упражнения в облекчени условия. Сложността на изпълнението на основните елементи на техниката на този великолепен спорт идва от използването на ракета и малкото време за реакция, която има тенисистът. За разлика от спортните игри, където топката се удря или хваща с крак или ръка, в тениса трябва позициониране към топката, което да е съобразено с дължината на ракета. С цел да стане много по-достъпен спорт, през последните години в тренировъчния процес се внедриха топки с по- малък отскок и тежест, които увеличават времето между ударите /времето за реакция/. Това прави възможно след само няколко занимания обучаемите да започнат да изпълняват серии от удари без грешка и да изпитват удоволствие от играта.