

Евгения
ЛИНЕЦКАЯ

Путь к теннисному ОЛИМПУ



Издательство «СПОРТ»
Москва 2017

ББК 75.577

Л 59

*Издательство «СПОРТ» –
член Международной ассоциации издателей
спортивной литературы (WSPA)*

Оформление Евгений Ильин

Линецкая Е.

Л 59

Путь к теннисному Олимпу. – М.: Спорт, 2017. – 208 с.

ISBN 978-5-906839-74-9

Книга известной спортсменки, ставшей тренером, сочетает в себе разносторонние теннисные рекомендации для широкого круга читателей и личный соревновательный опыт автора.

ББК 75.577

ISBN 978-5-906839-74-9

© Линецкая Е., текст, 2017
© Издательство «Спорт»,
издание, оформление, 2017

Оглавление

Введение	5
-----------------------	----------

Часть 1 ПЕРВЫЕ ШАГИ ПО КОРТУ

Глава 1. Начало пути	7
Глава 2. Отбор детей	10
Глава 3. Итоги тестирования и распределение в группы	23
Глава 4. Рабочая тетрадь тренера	32
Глава 5. Критерии оценки квалификации теннисного тренера	37
Глава 6. В каком возрасте начинать тренировки?	45
Глава 7. Выбор ракетки	47
Глава 8. Играть для себя или стремиться к высоким достижениям?	52
Глава 9. Трезвая оценка своих финансовых возможностей	55
Глава 10. Участие родителей в тренировочном процессе	58
Глава 11. Школа и теннис	62
Глава 12. Ведение спортивного дневника	65
Глава 13. Уже идем... ..	69

Часть 2 ПЯТЬ ЛЕТ СПУСТЯ

Глава 1. Проверенным теннисистам посвящается	71
Глава 2. Команда спортсмена	73
Глава 3. График тренировок и соревнований	78
Глава 4. Распорядок дня спортсмена	85
Глава 5. Спортивное питание	91
Глава 6. Здоровье	99
Глава 7. Профилактика травм	106
Глава 8. Юный теннисист и его психика	112

Часть 3

ВСЕ ВПЕРЕДИ ИЛИ УЖЕ ФИНИШНАЯ ПРЯМАЯ ...

Глава 1. Юниорский тур. Турниры ТЕ и ITF до 18	129
Глава 2. Составление турнирного расписания	135
Глава 3. Идеальный бюджет перспективного юниора	145
Глава 4. Общение на юниорских и взрослых турнирах	150
Глава 5. Поездки с турнира на турнир	155
Глава 6. Питание во время соревнований	157
Глава 7. Бронирование тренировочного времени	160
Глава 8. Матчевое расписание и подготовка к играм	163
Глава 9. Натяжка ракеток, мячи и аккредитации	166
Глава 10. Основные виды покрытий кортов	172
Глава 11. Спортивные врачи и массажисты	178
Глава 12. Судейство или как избежать конфликтов, отстаивая свои права	186
Глава 13. О заработках профессиональных теннисистов	192
Глава 14. Жизнь после тенниса	197
Заключение	205