**РЕЙТИНГ САМООЦЕНКИ ИГРОКА**

Так как в Кировограде много теннисистов разного уровня, первоначально разделить их на группы по уровню игры очень сложно. Поэтому Вашему вниманию предлагается методика самооценки. Согласитесь, матчи с соперником своего уровня, прошедшие в упорной борьбе, намного интереснее безвольных 6/0,6/0

или 0/6,0/6. Профессионалы могут ориентироваться на рейтинг, а для любителей подбор партнёра по своему уровню, не зная соперника, большая проблема. Данная система самооценки будет применятся на следующих турнирах: "Кубок Вызова",турниры из серии "Гандикап",чемпионат ТК"Гандикап."

Основные характеристики для определения уровня игры в теннис:

**группа 8**. Этот игрок имеет начальные навыки игры, и работает в основном над тем, чтобы удержать мяч в пределах корта.

**группа 7**.Этому игроку не хватает игрового опыта, у него очевидные недостатки во всех ударах, но он знаком с основными положениями одиночной и парной игры.

**группа 6**.Этот игрок учится предугадывать направление мяча, хотя чувство корта развито слабо. Может недолго удерживать мяч в пределах корта в невысоком темпе с игроками подобного уровня.

**группа 5**.Этот игрок довольно успешно отбивает мячи средней сложности, но чувствует себя неуверенно при выполнении ударов, пытаясь контролировать их направление, глубину или силу.

**группа 4**.Этот игрок добился хорошего контроля за направлением мячей умеренной сложности, но ему еще недостает чувства корта и разнообразия. Проявляет более агрессивную игру у сетки и работает над улучшением командной парной игры.

**группа 3**.Этот игрок хорошо контролирует направление и глубину ударов средней сложности как открытой, так и закрытой ракеткой. Довольно успешно использует свечи, игру в ноги. Иногда случаются двойные ошибки при подаче. Длительные розыгрыши обычно проигрывает, благодаря нетерпеливости.

**группа 2**.Этот игрок уже использует силу удара и вращение, начинает контролировать темп игры, имеет хорошую работу ног, начинает менять игровую тактику в зависимости от соперника. Имеет сильную первую подачу и стабильную вторую. Пытается контратаковать на сложных ударах.

**группа 1**.Этот игрок имеет хорошее чувство мяча, и зачастую выдающийся удар или свойство, позволяющее выстраивать структуру игры. Регулярно делает выигрышные удары или заставляет соперника совершать ошибки, уверенно держит мяч при игре на задней линии, успешно выполняет свечи и укороченные удары. Хорошо контролирует глубину и вращение на второй подаче.

В  [таблице](http://zp-tennis.in.ua/rating.files/uroven%20igroka.xls) можно посмотреть уровни с учётом выполнения элементов тенниса для более точного определения своего уровня.

Удачи в самооценке!
Постарайтесь быть объективными!

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Группа** | **Форхенд** | **Бэкхенд** | **Подача** | **Сетка** | **Особые удары** | **Стиль игры** |
| **8** | Игрок имеет ограниченный опыт и в основном стремится удержать мяч в игре. |  |  |  |  |  |
| **7** | Неполный замах; отсутствует направление удара. | Избегает БХ; ошибки при контакте ракеты с мячом; неправильный хват ракеты; неполный замах. | Неполное движение при подаче; частые двойные ошибки; подброс нестабильный или неправильный. | Неохотно играет у сетки; избегает БХ; отсутствует работа ног. |  | Игрок знаком с основными положениями для одиночной и парной игры; часто занимает неправильное положение на корте. |
| **6** | Улучшенная спортивная форма; готовность к средним по силе ударам. | Проблемы с хватом ракеты и подготовкой к удару; часто предпочитает забегать под ФХ. | Пытается выполнить подачу с полным движением; невысокая скорость ввода мяча в игру; нестабильный подброс. | Неуверенно чувствует себя у сетки, особенно на БХ; часто исполняет БХ у сетки обратной стороной ракетки (как фХ). | Может выполнить свечу, но без особого контроля; редко попадает по мячу при выполнении удара над головой. | Выдерживает медленный обмен ударами; слабо варьирует направление ударов; при игре в паре обычно всегда остается в начальном положении. |
| **5** | Вполне контролирует направление удара; отсутствует контроль за глубиной. | Чаще бывает готов к БХ; начинает попадать в корт с ударов средней силы. | Развивается чувство ритма; попытки усилить подачу зачастую ведут к ошибке; вторая подача часто бывает значительно слабее первой. | Успешно использует ФХ у сетки; часто ошибается с БХ; проблемы с отражением низких и обводящих ударов. | Удачно исполняет свечи простые или средней сложности. | Выдерживает обмен средними по силе ударами; при игре в паре часто играет по схеме "один впереди, один сзади"; при необходимости выходит к сетке, но играет при этом слабо. |
| **4** | Средние по силе удары стабильны и разнообразны; хорошая вариативность направления ударов. | Делает средние по силе направленные удары; испытывает трудности, отбивая высокие или сильные удары; пассивно отбивает трудные мячи. | Начинает подавать с контролем и достаточной силой. | Более агрессивная игра у сетки; достает некоторые боковые обводящие удары; достаточно эффективная работа ног; направленные удары с ФХ; контролирует удары с БХ, но слабо атакует; часто не может чисто выиграть мяч у сетки. | Смэш выполняет стабильно, но только на легких мячах; осваивает подготовительные удары перед выходом к сетке, укороченные удары и удары с полулета; умеет направить мяч с приема второй подачи. | Стабильность и направленность средних по силе ударов; улучшенное видение корта; начинает искать возможность выйти к сетке; начинает осваивать командную игру в паре. |
| **3** | Разнообразные удары; средние по силе удары выполняет с контролем и глубиной; может попытаться положить трудный мяч слишком хорошо по месту. | Средние по силе удары выполняет направленно, стабильно и глубоко. | Выполняет первую и вторую подачу по месту; часто выполняет первую подачу сильно, но иногда слишком сильно и в ущерб точности; использует вращение. | Глубина и контроль ФХ; контролирует направление БХ, но обычно отсутствует глубина; улучшенный прием низких и обводящих мячей. | Забивает легкие свечи; в паре может перебегать; выходит к сетке после атакующих ударов; старается закончить розыгрыш очка ударом навылет; использует слабости соперника; умеет бросить защитную свечу на трудных ударах, и атакующую - после подготовки; разнообразный прием подачи. | Разнообразная игра с обеих сторон при ударах средней силы, контроль за направлением и глубиной; при игре в паре явно видна команда; из-за поспешности проигрывает длинные розыгрыши. |
| **2** | Очень разнообразный удар по мячу; эффективно использует скорость и вращение; хорошо контролирует глубину; излишне форсирует трудные удары; агрессивные удары средней силы. | Контролирует направление и глубину, но под прессингом ошибается; может мощно атаковать средний по силе мяч. | Агрессивная подача с небольшим числом двойных; использует силу и вращение; вторую подачу часто выполняет с хорошей глубиной и по месту. | Умеет отражать последовательность разных по стилю ударов; хорошая работа ног; глубина и направленность БХ; улучшенное чувство мяча; наиболее распространенной ошибкой все еще остается слишком сильный удар. | Контроль и глубина ударов, подготавливающих выход к сетке; играя у сетки, доводит розыгрыш до конца; часто атакует с приема подачи. | Намеренно разнообразит игру; бьет по мячу с хорошим темпом; варьирует тактику в зависимости от соперника; в паре агрессивно играет у сетки; хорошая интуиция; начинает контролировать ритм игры. |
| **1** | Сильный удар с контролем, глубиной и вращением; использует ФХ для начала атаки; развитое чувство мяча; стабильно выполняет обводящие удары. | Может стабильно использовать БХ как атакующий удар; большинство ударов имеют хорошую глубину и направленность; разнообразное вращение. | Подача по месту с целью использовать слабое место соперника или создать атаку; использует несколько типов подачи; хорошая глубина, вращение и нацеленность второй подачи, для подготовки следующего удара после несильного приема. | Большинство мячей у сетки играет в глубину, с направлением и темпом; трудные мячи отыгрывает глубоко; при возможности, чисто выигрывает очко у сетки. | Подготовительные и обводящие удары весьма эффективны и выполняются в темп; выполняет атакующие свечи; смэш выполняет из любого положения; стабильно играет с лета из середины корта; чередует атакующий и выбивающий из темпа прием подачи. | Часто строит игру на каком-либо своем лучшем ударе; может менять план игры в зависимости от игры соперника; хорошо понимает игру, имеет хорошую статистику; допускает меньше срывов; явно сильно играет командой в паре. |