



Брэд Гилберт, Стив Джеймисон
Победа любой ценой
[Москва, Олимп-Бизнес, 2004 г.]

Брэд Гилберт (Brad Gilbert) считается лучшим в мире мастером психологической игры в теннис и лучшим теннисным стратегом и тактиком. Книги, которые он написал – “Winning Ugly” (“Победа любой ценой”), выдержки из которой наведены здесь, и “I’ve got your back” (“Принимаю огонь на себя”, на русском языке не издана), как раз именно о психологическом оружии в теннисе.

Секретный энергетический напиток - вода

От обезвоживания страдает ваша игра, и происходит это еще до того, как вы почувствуете. Вот почему жизненно необходимо пить воду в течение всего матча. Это одна из тех «очевидных» вещей, на которые клубные любители не обращают внимания. Когда в следующий раз будете на соревнованиях, понаблюдайте за профессионалами. Они пьют *при первой смене сторон*. Потому что хотят пить? Нет. Это страховка. Вы же не будете дожидаться, пока бак вашей машины станет совсем пустым, чтобы залить в него топливо? Так пейте воду!

Я стараюсь держаться подальше от газированных напитков. Простая вода — лучший вариант. И вот вам хороший практический совет. Пейте воду перед матчем, чтобы защитить себя в первом сете. Пейте воду в первом сете, чтобы защитить себя во втором. Иными словами, пейте воду *до того*, как она вам понадобится.

Энергетическое питание

Вы когда-нибудь слышали о “диабетической коме”? Это случается, когда у вас падает уровень сахара в крови и ноги внезапно начинают подкашиваться. Это может произойти в самый неподходящий момент и совершенно неожиданно. Выход простой: съешьте что-нибудь. Для того чтобы что-то съесть, надо принести с собой. Я никогда не надеюсь на то, что на корте будет какая-нибудь еда, так как уже много раз ошибался на этот счет. Теперь я все ношу с собой.

Для меня это прежде всего фрукты. Как минимум пара бананов. Они легко перевариваются. Сразу появляется солидный запас энергии. Шоколадные батончики? Специалистам в области питания эта мысль не понравится. Они утверждают, что за резким притоком сахара всегда следует потеря большого количества энергии. Не знаю, так ли это. Но если это правда, то не забудьте взять с собой побольше батончиков: когда закончится энергия от одного, съешьте другой. В любом случае, берите с собой *что-нибудь*. Могу вам сказать вот что: если вам понадобится быстро подкрепиться, то конфета лучше, чем ничего. И не рассчитывайте, что на корте есть автомат, в котором что-то продается, потому что когда вам это будет нужнее всего, автомат как назло окажется пустым.

Запасные ракетки

Я захватываю ракетки с разным натяжением струн. Если в какой-то день контроль над мячом — проблема, я выберу ракетку с тугим натяжением, чтобы обеспечить лучший контроль. Если же соперник обыгрывает меня за счет силы своих ударов, то я предпочту ракетку с более слабым натяжением, так как она позволяет увеличить силу удара.

Подогрев в микроволновке: как быстро разогреть ваши удары

Выполняя предматчевую подготовку, вы подходите к последнему важному моменту перед началом игры — разогреву ваших ударов. Большинство теннисистов-любителей тратят впустую или сводят к минимуму эту часть традиционной подготовки к матчу, так как не понимают, как много она может значить для победы.

Вот мое основное *правило*: у меня должен быть план. Если вы четко представляете, чего хотите добиться во время разминки, то вы этого добьетесь. Наблюдая за клубными игроками, я вижу две разновидности разминок: “слишком много” или “недостаточно”. Некоторые готовы прийти на корт и разминаться хоть целый день. Они надеются, что вдруг станут лучше играть. Этого не произойдет во время разминки. Или они боятся начать матч? А может, хотят сбросить лишний вес? Так или иначе, вам такие люди знакомы (и я надеюсь, что вы не из их числа). Они выходят на корт и в течение двадцати минут отрабатывают все свои удары... с вашей помощью!

Не позволяйте противнику использовать нас и качестве живой теннисной пушки. Когда вы готовы, начинайте. Не позволяйте использовать вас для чужой тренировки. Это разминка. Кроме того, участие во всей этой процедуре не приведет к повышению качества вашей игры.

Большинство игроков, однако, терпеть не могут разминаться. Говоря по правде, чем хуже игрок, тем меньше он разминается. Они торопятся, пробивают несколько раз свой излюбленный удар, игнорируя более слабые удары, и приступают к игре. Если вы будете расхлябанны, неаккуратны и беспечны в этот ценный период времени, непосредственно предшествующий матчу, можете быть уверены, что такое отношение распространится и на сам поединок.

Разминка — это последняя возможность подготовить себе хорошую стартовую площадку и получить преимущество над соперником, что может повлиять на исход всего матча и помочь вам продемонстрировать свою лучшую игру. Составьте план разминки и выполняйте его.

План: краткий и простой

Разминка не должна быть долгой, но в ее ходе вам нужно достичь три цели:

1. Продолжить физический разогрев вашего организма, который начался во время стретчинга и еще раньше — во время предматчевого планирования и мысленного анализа игры.
2. С помощью синхронной работы глаз и тела отладить наиболее качественные удары, а *главное* — обеспечить контроль над нервами.
3. Узнать как можно больше о сопернике.

Игроки профессионального тура приходят на корт уже разогретыми. То, что происходит у всех на глазах непосредственно перед матчем, лишь самый последний штрих в их подготовке. Это позволяет преодолеть стартовую нервозность и успокоиться. Но для вас, пожалуй, вся подготовка состоит именно в разминке на корте. Так что пользуйтесь ею.

Как разморозить ваши удары за семь минут сорок пять секунд

Девяносто секунд: удар за ударом с лета

Вы хотите сделать так, чтобы руки и глаза работали в унисон. В таком случае не стоит выбегать на корт и начинать выполнять удары с отскока. Особенно если вы игрок второго или третьего уровня и не играли несколько дней.

Глупо начинать с ударов, которые требуют наибольших усилий и работы самых крупных групп мышц, если вы не играли целую неделю. Если вы играете постоянно, это другое дело. Тогда вы можете захотеть начать с ударов с отскоком и потом перейти к ударам с лета. Однако у большинства игроков нет такой счастливой возможности.

Скажите вашему сопернику, что хотите легонько поиграть слета, из своих квадратов подачи, находясь примерно в полутора метрах от сетки. Это будет небольшим сигналом к пробуждению для вашего механизма "глаз-рука".

Ваш соперник может скорчить довольную гримасу, когда вы начнете это делать. Не обращайте внимания. Это упражнение — настоящая возможность для вас (правда, к сожалению, и для вашего противника тоже) войти в нужный ритм.

Чередуйте удары справа и слева. Поднимайтесь на носки ног. Стремитесь к хорошему контакту ракетки с мячом. Это поможет вашим глазам успешно следить за мячом — так, чтобы использовать для удара самый центр ракетки.

Четыре минуты: правильные удары с отскока

Первое, о чем вам нужно помнить: начинайте выполнять удары с отскока глубоко, под самую заднюю линию. Более того, "ли мяч будет уходить в аут, не страшно. Цельтесь в заднюю линию. Попробуйте выполнить первые шесть или семь ударов по-настоящему глубоко. Не допускайте коротких мячей, вращайте внимание на то, что вы делаете. Если мяч опускается в квадрате подачи или рядом с ним, поправьте удар и продолжайте бить под заднюю линию. Зачем? Под воздействием нервов удары, как правило, становятся короче. Бейте глубже, и ваши удары станут длиннее.

Помните, что выполняя удары с отскока, вы не ставите цель произвести впечатление на соперника их мощностью. Начинайте легко и непринужденно. Увеличивайте скорость постепенно (вы ее все равно полностью не наберете до четвертого или пятого гейма). Позвольте вашему организму набрать скорость в комфортном режиме.

Тридцать секунд удары над головой

Ваша задача: добиться хорошего контакта с мячом после замаха. Не беспокойтесь насчет силы ударов. Не старайтесь бить по углам. Просто выполняйте раскованный удар и не старайтесь произвести впечатление.

Пятнадцать секунд: подбрасывание мяча

Как вы подбросите мяч, такова будет и ваша подача. Перед тем, как перейти к подаче, подбросьте мяч четыре или пять раз. Просто задумайтесь о том, как сделать это плавно и так, чтобы мяч оказался там, где вы хотите. Подкиньте его вверх. Теперь поймайте, не сдвигая ног с места. (А если подача начнет подводить вас во время матча, замедлите игру и сделайте пару пробных бросков. Если вы подбрасываете мяч абы как, у вас никогда не будет надежной подачи.)

Не бойтесь прервать подачу, если подбросили мяч неудачно. Поймайте его! Подбросьте снова.

Одна минута: подача

Я хочу, чтобы вы сделали по четыре подачи в оба квадрата и в стороны, и по центру.

Сделайте первые подачи в спокойной, непринужденной манере. Пусть ваше запястье будет ненапряженным, почти расслабленным. Выполните первые три-четыре подачи почти ленивым движением. Цельтесь в линию подачи *или за нее*. Затем постепенно прибавляйте скорость.

Тридцать секунд: прием подачи

Когда ваш противник подает во время разминки, не ловите мяч, а *отбивайте его*. Когда соперник подает, отрабатывайте правильный прием подачи. Я считаю, что он может быть одним из ваших главных орудий, но над ним очень редко работают. *Так потренируйте прием подачи*. Постарайтесь сосредоточиться и принять мяч в нужном месте и в нужном ритме. Помните: подачи может оказаться вашим первым ударом в матче.

Изучите вашего соперника: краткий анализ

Вам предстоит решить еще одну задачу до начала матча — узнать, нет ли в игре соперника чего-то такого, что вы могли использовать против него. Это особенно важно в отношении тех теннисистов, с кем вы раньше не встречались. Вот как это сделать.

Пошлите мяч по центру. В какую сторону он сделает шаг? Он старается обойти свой бэкхэнд? Вы никогда не видели раньше вашего соперника, а он только что сообщил о себе нечто важное, а именно: он предпочитает одну сторону другой.

Во время игры с лета у сетки озадачьте его неожиданной свечой. Вовремя ли он увидел ваш удар? Как работают его ноги при подготовке к удару над головой: быстро или неловко?

В другой раз, когда он будет стоять у сетки, направьте низкий мяч ему в ноги. Как он поступит — согнет колени или опустит головку ракетки (удар лентяя)?

Во время обмена ударами обратите внимание на то, как соперник передвигается и бьет по мячу в движении. Он уверенно бьет с одной стороны и непоследовательно с другой? Выполняет какой-то один удар чаще других (резаный, крученный или плоский)? У него широкий, круговой замах или короткий и компактный? Запомните следующее «золотое правило» Гилберта: *самые красивые удары во время разминки становятся самыми уродливыми под нажимом*. Никогда не находитесь под *слишком* сильным впечатлением от того, что видите на разминке. Но запоминайте любые мельчайшие изъяны и шероховатости в ударах или движениях соперника, которые вы можете использовать в ходе матча.

Как преодолеть волнение перед матчем

Когда ваш мозг или тело предчувствует опасность, страх — это естественный способ подготовиться к встрече с ней, механизм, работающий по принципу “драться или бежать”. В кровь начинает поступать адреналин. Чувства обостряются. Все системы начинают работать! Правда, иногда они отказывают.

Вполне естественно испытывать волнение перед важным матчем. Если в подобных ситуациях вы *не будете* волноваться, то проиграете. Хорошим теннисистам нервы не мешают, а помогают, так как они используют их полезную сторону и контролируют вредную. Они знают, что энергия, исходящая от нервов, может поработать на них, заставить их сильнее выкладываться, сосредоточиваться и достигать лучшего результата. Это что касается полезной стороны нервов. Вредная же Сторона может нанести ущерб.

Уже с самого начала разминки вас охватывает нервозность: ноги не хотят двигаться, дышать ровно не удается, движения скованы. Тоже самое происходит и с вашими ударами. Чтобы снять нервное напряжение я почти машинально делаю четыре очень простые вещи.

Успокоительные средства Гилберта

1. Дышите, как будто у вас астма. Когда вы волнуетесь, меняется ритм дыхания. Ваше дыхание указывает на уровень вашей тревоги. И, что самое главное, дыхание может помочь вам сдерживать нервные эмоции. Когда вы волнуетесь, то дышите часто, быстро и неглубоко. И именно так вы себя чувствуете. Кажется, что все кругом подпрыгивает, скачет и сбивается с ритма. Когда это случается, следите за дыханием. Дышите плавно, ритмично и глубоко. Вы можете начать делать это еще до того, как выйдете на корт. Перед матчем, который действительно приводит меня в волнение, я убеждаюсь, что дышу правильно — глубоко, плавно и ритмично. Я становлюсь похожим на астматика, но зато это помогает успокоить нервы.

2. Держите ноги бодрее. Позвольте рассказать вам о работе ног. Это самое основное в игре. Правильная работа ног позволяет вам вовремя занять нужную позицию. Если вы попадете туда вовремя, у вас есть возможность выбора. Вы можете сыграть резаный мяч, ударить с верхней подкруткой, пробить как можно раньше после отскока. Но, главное, вы всегда сможете выполнить сильный удар. Чем больше у вас выбора, тем меньше

вероятность того, что вас результативно атакуют. Вот что *хорошая* работа ног может сделать *для вас*. А вот что *плохая* работа ног может сделать *с вами*.

Если ноги плохо двигаются и вы слишком поздно подходите к мячу или ждете, пока мяч придет к вам (либо не можете принять наиболее подходящее положение, чтобы выполнить свой удар), у вас меньше возможности для выбора. Мяч играет вами. Если вы встречаете его слишком близко к телу, то не можете сделать ничего другого, кроме как просто отбить его. От плохой работы ног страдают ваш тайминг, равновесие, сила и точность ударов.

Предстартовое волнение может полностью парализовать работу ног. Ваши ступни прилипают к земле, словно подошву обуви намазали клеем. Нервы сковывают движения. Ноги становятся непослушными. И это волнение проходит через все ваше тело. Удары не получаются. Вы все время опаздываете. Контакт ракетки с мячом плохой. И ваша вера в себя испаряется, потому что вы чувствуете что-то вроде: “Сегодня, похоже, я просто не могу попасть по мячу”. И всему виной плохая работа ног.

Как же добиться хорошей работы ног? Очень просто. Задумайтесь о пальцах. Если вы будете держаться на пальцах ног (то есть на мысках), вы *вынуждены* будете делать легкие, быстрые и мелкие шаги. Пятки нужны для того, чтобы закапываться в землю, чтобы носить тяжести, чтобы держать оборону. Если в теннисе вы стоите на пятках, вас обязательно обыграют. А нервы могут поставить вас на пятки быстрее, чем что-либо другое. Так что когда речь идет о работе ног, почувствуйте себя звездой балета — становитесь на носки.

Движение успокаивает нервы. Недостаток движения увеличивает волнение. Помните об этом не только во время разминки, но и в ответственные моменты матча. Посмотрите на Курье перед розыгрышем решающего очка: как он перескакивает с ноги на ту, с согнутыми коленями, подпрыгивая на носках. Волнуется ли он? Наверняка. Но знает, как с этим бороться. Хорошие теннисисты никогда *просто так не стоят*. Они борются с волнением и продолжают двигаться непринужденно. Так же должны поступать и вы.

Есть еще одна польза от того, что вы будете делать именно так: превосходный язык тела говорит вашему сопернику, что вы спокойны (даже если это не совсем так), не устали (даже если это неправда), уверены в себе и пребываете (даже если это вовсе не так).

Помимо пользы для вашей собственной игры такая установка оказывает влияние на психологическое состояние противника. В особенности в конце матча. Вы сражаетесь уже три сета. Ваш соперник пытается найти у вас хоть малейшие признаки усталости, или волнения, или обреченности. Он смотрит сквозь сетку и видит совсем обратное: вы твердо стоите на ногах (причем на носках), энергичны (или по крайней мере так выглядите), легко перепрыгиваете с ноги на ногу! Язык нашего тела говорит ему, что вы готовы и хотите сражаться до конца.

3. Прочтите надпись. В самом начале разминки, когда волнуясь и пытаюсь успокоиться, я использую еще один маленький трюк, с помощью которого можно преодолеть нервозность, — читаю надпись на мяче. Когда мяч летит в моем направлении, я пытаюсь увидеть надпись «Уилсон», или «Пенн», или «Шлезинджер». Вы поймете, что попытка прочесть надпись не только помогает следить за мячом, но и успокаивает нервы. Поначалу вы вряд ли сможете что-нибудь разглядеть. Потом сконцентрируетесь и начнете различать какое-то пятно. Если вы добьетесь хотя бы этого, прекрасно. Главное, что вам удалось думать не о нервах, а о надписи на мяче.

4. Напевайте песенку. Это может звучать несколько странно. Я отвлекаю свое внимание от нервов, напевая себе под нос в самом начале разминки. Я просто стараюсь поддержать спокойное и непринужденное настроение, чтобы с ним начать матч. И, хотите верить, хотите нет, эти маленькие трюки мне помогают.

Вы не можете думать сразу о двух вещах

Очевидно, что волнение отрицательно сказывается на вашей игре в ходе матча точно так же, как и до него. В тяжелых ситуациях я постоянно делаю еще кое-что, что позволяет мне успокоиться.

Известно, что тревога только усиливается, если о ней думать постоянно и бояться последствий. И в ответственные моменты матча я борюсь с этой тенденцией, переключая внимание на *план игры*: чего я хочу добиться от этой подачи; какую слабость в ударах соперника я хочу использовать? Я концентрируюсь на плане, отвлекаю внимание от нервов и обращаю

его на розыгрыш очередного очка (именно на это оно и должно быть обращено!). Думая об этом, я не думаю о нервах.

Шесть причин, по которым вам не следует подавать первым

1. Первая подача не представляет особой опасности. Вы наверняка слышали выражение: “Кто первый возьмет свою подачу, тот и победил!”. Иногда на клубном уровне это как будто бы так и есть. Преимущество первой подачи является общепризнанным применительно к мужскому профессиональному теннису, но вряд ли оно существует где либо еще. (В самом деле, если у вас превосходная подача, мои поздравления, но все же вы исключение.) Посчитайте, как часто вы выигрываете свои подачи в течение нескольких матчей. Вот вам средние результаты некоторых профессионалов по взятым собственным подачам: Эдберг — 85,2%; Штих — 87,2%; Курье — 84,5%; Агасси — 80,2%; Беккер — 84,4%; я — 77,9% (по статистическим данным ATP за 1991 год). Насколько ваши результаты сопоставимы с этими?

2. Чем раньше подача, тем она слабее. Итак, весьма вероятно, что подача среднестатистического клубного игрока не является слишком мощным оружием даже при самых благоприятных обстоятельствах. Она еще менее опасна, когда игрок не разогрет, не вошел в матч, еще скован и к тому же не вполне “на ты” со своей подачей, что как раз соответствует той ситуации, в которой ваш противник подает первым в матче.

На профессиональном уровне к подаче отношение особое. Заметьте, как во время разминки непосредственно перед матчем игроки-профессионалы уделяют, пожалуй, самое большое внимание именно подаче. Но даже несмотря на это, в самом начале матча профессионал выполняет подачу не и полную силу. Заурядная подача, отражающая все недостатки игры вначале матча, не имеет смысла и даже вредна.

3. У нас остается больше времени на разику. подача — это сложная комбинация движений, это такой удар, при котором вы не можете просто взять и выставить ракетку впереди себя, преградить дорогу мячу и направить его назад через сетку.

Одна вещь известна наверняка. Легче выполнять подачу, если вы разогреты. Позволяя вашему сопернику подавать первым (когда он еще относительно “не разогрет”), вы даете себе

дополнительное время, чтобы разогреться, снять напряжение, сыграть больше мячей и *быть готовым подавать в полную силу.*

4. Психологический эффект. Подумайте, как бы вы отреагировали, если бы ваш соперник на корте предложил вам подавать первым. О чем бы вы подумали? “Эй, ты что, считаешь, что я не умею подавать? Сейчас я тебе покажу, на что я способен!” Это или что-то наподобие этого — вполне естественная реакция. Но это и очень глупая реакция. Попробовать подавать мощнее — верный способ допустить ошибку.

5. Проиграть первый гейм еще не значит проиграть матч. Один из лучших моментов, чтобы взять подачу у противника, — его первая подача в матче. Особенно если

первый *гейм*. Однако если ему удастся взять свою подачу, им равным счетом ничего *не теряете*. Он просто сделал то, должен был сделать, а именно выиграл на своей подаче.

6. Взятие подачи соперника в начале матча может быть очень важным. Большинство теннисистов начинают игру с чувством, что, если они проиграют подачу, ничего страшного не произойдет. Именно так относился к этому и я, когда играл в теннис в колледже: “Еще будет полно времени, чтобы отыграться”. Может быть. А может быть, и нет. Что мы знаем точно, так это то, что, взяв подачу противника в самом начале матча, вы обеспечиваете себе реальное преимущество.

У вас в запасе взятая подача соперника. Возможно, это заставит его действовать агрессивно раньше времени (он сразу будет пытаться отыграть подачу). Это может помочь вам взять собственную подачу, так как соперник будет форсировать удары и допускать ошибки. Если вам повезет, он может действовать еще менее аккуратно, когда снова станет подавать в третьем гейме, и даст вам легкую возможность *опять взять его подачу*. Это идеальный для нас сценарий. Игрок, который выиграл две подачи противна в первом сете, должен выиграть этот сет. Игрок, который выиграл первый сет, имеет больше шансов победить во втором.

Вместо того чтобы начинать игру с мыслью о том, что вы сможете постепенно в нее войти, начните с достижения цели — *вывести из игры* вашего противника.

Есть еще одна опция, которую я выбираю (хотя и очень редко), выигрывая жребий, — это передать право выбора сопернику. Это небольшое психологическое ухищрение, которое я использую в тех случаях, когда к началу матча волнение еще не полностью улеглось. Отдавая сопернику право решить, подавать ему или принимать, я немного сбиваю его с толку. Я по сути дела говорю ему: «Твоя подача мне не страшна. Делай свой выбор».

Если он решает подавать первым, это в любом случае как раз то, чего я хотел. Если он выбирает, чтобы первым подавал я, тем самым признает, что тоже неуверен в своей подаче. Так что это может ему аукнуться, если я предпочту принимать. Но, как правило, он решает подавать первым. А теперь о том, когда не следует позволять противнику подавать первым. Если вы играете против теннисиста с по-настоящему сильной подачей, которая действует как мощное оружие с самого начала, не стоит давать ему возможность сразу использовать это оружие против вас.

Солнце и ветер

Если на одной стороне корта солнце светит прямо в глаза подающему, вы должны сделать правильный выбор, выиграв жребий. Выбирайте ту сторону, где солнце будет светить вам в спину во время первого гейма. (Если погодные условия играют существенную роль, никогда не оставляйте право выбора за соперником.)

Ветер также может быть важным фактором при игре на открытом корте. Если он дует от одной задней линии к другой, то я предпочитаю начать матч в таком положении, чтобы ветер дул мне в лицо. При этом меньше опасности совершить ошибку, так как ветер будет задувать мяч обратно в корт, не давая ему уйти в аут. В отличие от ситуации с солнцем соперник, как правило, не станет принимать во внимание фактор ветра. Он, скорее всего, выберет подавать первым. А это значит, что в первом гейме он будет подавать с ветром в спину. В этих условиях ему сложнее будет направить мяч в квадрат подачи. Ваше преимущество.

Таи что по своему обыкновению я предпочитаю начинать матч с солнцем в спину и ветром в лицо, если, конечно, у меня есть выбор. Вам следует делать то же самое. Если в результате этого вам придется подавать первому, ничего страшного: у вас все равно уже есть преимущество.

Не допускайте невынужденных ошибок

Помните, что в течение первых двух геймов вы еще не настолько раскованны, как это будет позже. Даже если вы правильно провели разминку, все равно не вполне готовы к тому, чтобы все пошло своим чередом. Поэтому не допускайте невынужденных ошибок. Не бойтесь бить по мячу, но и не пытайтесь при этом произвести впечатление на противника. Просто выполняйте удары. Рисунок ваших действий — это последовательный, успешный перевод мяча на сторону соперника.

Подавайте разумно

Когда подаете первый раз, очень легко допустить ошибку. Помните о том, что вы должны преодолеть искушение попытаться выполнить мощную подачу. Это тот этап матча, в котором совершаются неоправданные, глупые промахи. Не дайте себе попасть в такое положение, когда ваш соперник сможет выиграть один из первых геймов просто потому, что пребывает на корте. Не делайте ему подарков. Ваши цели должны быть скромны: ввести мяч в игру; подать его под слабую руку соперника.

Многие игроки чересчур несобранно играют гейм, в котором они подают первый раз. Такое впечатление, что его исход им безразличен. Если вы позволите противнику сразу же взять гейм на вашей подаче, то тем самым добавите ему уверенности. Вы даете ему дополнительный заряд адреналина, шанс прессинговать вас. А от прессинга, как правило, страдает ваша игра. Так что будьте мудрее. Введите мяч в игру. С первых геймов держите его в площадке. Исключите ошибки.

Не расслабляйтесь

Игроки, которые подают первыми и выигрывают подачу (или принимают первыми и берут подачу противника), почти всегда уступают в следующем гейме. У них появляется чувство вроде: “Уф, с этим я справился. Теперь могу секундочку передохнуть”. Бах! Соперник выигрывает на ноль. Не позволяйте ему делать это с такой безнаказанной легкостью.

Не забывайте, что, когда вы подаете первым и берете эту подачу, взятие следующей подачи противника будет “более далеко идущим”. Говоря так, я имею в виду, что если вы берете подачу соперника во втором гейме, а затем и свою собственную подачу, то ведете 3:0. Психологически такой счет

кажется гораздо весомее, чем на самом деле. Ведь речь идет только об одном брейке. Но разрыв в счете составляет целых три гейма. От этого ваш соперник *чувствует* себя еще хуже.

Если же вы сначала принимаете и берете подачу противника (а это как раз то, что вы должны попытаться сделать), то не относитесь легкомысленно к собственной подаче во втором гейме. Общая тенденция — начинать торжествовать раньше времени. Не пытайтесь подавать навывлет. И, в зависимости от уровня вашей игры, не пытайтесь делать сложные вещи.

Детектор лжи в теннисе: прессинг

Под прессингом удары не могут скрыть правду. Что делает игрок при плохом счете? Он избегает (или пытается избежать) ударов, с которыми у него не все в порядке. Вот тогда-то все огрехи его игры увеличиваются во много раз. Тогда-то и можно судить, какова его “настоящая” игра.

Посмотрим, как действует прессинг. Когда игрок с нестабильным бэкхендом ведет в сете 4:2, он может нормально выполнять этот удар. Никакого давления, верно? Он раскован и лидирует. Если же он проигрывает 2:4, то этот самый удар слева может стать менее уверенным из-за волнения. Под прессингом спортсмен будет во что бы то ни стало стараться избежать ударов, которым он по-настоящему не доверяет.

Например, если ваш противник не доверяет своему удару слева, вы знаете, что при розыгрыше важного очка он постарается обойти его так, чтобы вместо этого ему пришлось пробить справа. Именно тогда я постараюсь вывести его на бэкхенд, предварительно сыграв чуть дальше в сторону под правую. Заставив соперника бежать далеко в сторону, чтобы сыграть справа, а затем пробив ему под левую, вы добиваетесь того, что он не сможет обежать свой удар слева. А даже если и сможет, то пробьет из неустойчивого положения. Вот как нужно использовать информацию о вашем противнике *против* него.

Определите проблему

Игра человека, занимающегося теннисом по выходным, или клубного любителя одномерна. Ее очень легко расколоть. У таких игроков, как правило, есть один-единственный удар, который они выполняют довольно хорошо. Они играют в одном стиле и довольствуются этим. Заставьте их поменять стиль игры или отказаться от их излюбленного удара — и вы победите, потому что альтернативная схема их действий и рядом не стояла по эффективности с вашей. Более того, она, вероятнее всего, просто никуда не годится.

Загоните соперника в угол и не давайте ему поднять голову

Посмотрев сотни турнирных матчей, я пришел к выводу, что в начале второго сета в игроке зачастую могут произойти серьезные психологические изменения. Это начало нового пути для вашего противника, который только что проиграл первый сет. Вы можете уничтожить это начало в зародыше, если сами начнете сет с сильных позиций. Даже для малодушного игрока может забрезжить огонек надежды, если у него что-то получается в начале второго сета.

Но прежде всего вам следует бояться “раненого медведя”. Если вы выиграли первый сет, скажите себе, что только что создали большую проблему — разозлили вашего соперника и заставили его погнаться за вами с выпущенными когтями. Теперь вы должны смотреть в оба, чтобы не дать ему себя поранить.

“*Не говори „гол”, пока не перепрыгнешь*”. Игроки на всех уровнях теннисного мастерства склонны несколько расслабляться после того, как им удастся чего-то достичь в матче. Вы знаете, что один из законов тенниса гласит: “*Вероятность, что вы проиграете подачу, наиболее высока после того, как вы выигрываете прием подачи*”. Игрок, который выигрывает прием дачи, зачастую расслабляется или становится невнимательным. Игрок, проигравший подачу, начинает играть сильнее.

Конец первого сета — это чаще всего тот момент, когда такая корректировка психологического настроения происходит наиболее показательным образом. После выигрыша в первом сете игрок становится: спокойным, радостным и довольным. С этим новым отношением наступает снижение уровня психологической боеготовности, а также временное и едва заметное ослабление способности вести борьбу.

Психологическое преимущество, полученное от победы в первом сете, может в одночасье улетучиться из-за плохого начала второго. По-настоящему искусный теннисист — это тот игрок, который *все более жаждет победы* по мере того, как выигрывает, который никогда не расслабляется и не становится слишком самодовольным.

Окно для использования благоприятной возможности: закройте его или прыгайте в него!

Если соперник (проигравший первый сет) выходит на корт и тут же берет вашу подачу, первый сет как будто стирается из его сознания. А если инициатива переходит к сопернику, то ее, возможно, будет крайне сложно заполучить назад. Так что не давайте ему пролезть через это окошко благоприятной возможности в начале второго сета только потому, что вы позволили своей голове взять небольшой тайм-аут. Забаррикадируйте его хорошим теннисом и полной концентрацией.

Как увеличить разрыв в счете

Удержать инициативу после того, как вы выиграли прием подачи, подчас гораздо труднее, чем захватить инициативу в самом начале. А *развить* преимущество по-настоящему тяжело. И вновь это связано с психологической стороной игры. Почти у каждого из нас есть привычка расслабляться, когда мы чего-то достигаем, будь то победа в сете *или* удачный прием подачи. Но как раз в данной ситуации внимательный теннисист должен вновь с головой погрузиться в игру.

В любой момент, когда выигрываете на приеме подачи, к нашей голове вновь и вновь должен звучать сигнал к пробуждению. Сосредоточьтесь на первом гейме после этого приема, как если бы это был самый важный гейм в матче. Введите мяч в игру и держите его там. Я должен играть в более стабильный теннис — никаких неточностей, невынужденных ошибок или глупых, необдуманных ударов; должен душить своего соперника все сильнее и сильнее, повышать уровень сложности ударов, которые ему необходимо выполнять, чтобы меня обыграть. В таких ситуациях я довожу концентрацию до предела и становлюсь более агрессивным. Могу вам гарантировать, что то же самое делает и мой соперник: он хочет сей же час отыграть эту неудачную подачу.

Агрессивная игра не означает более сильных ударов. Когда я говорю вам, что нужно играть более агрессивно, вы можете подумать, что я имею в виду бегать быстрее, наносить более сильные удары и играть у сетки — одним словом, атаковать. Но агрессивный стиль игры вовсе не обязательно предполагает выполнение мощных ударов во всех случаях. Это *может* означать более сильные удары, но может означать медленные мячи, направление удара (по центру площадки или в угол), тип удара (топ-спин или слайс). Под более агрессивным стилем игры я подразумеваю большую психологическую боеготовность, понимание значимости ситуации и твердую решимость не позволить себе упустить преимущество из-за собственной небрежности.

Теннисисты зачастую ускоряют свою игру, когда выигрывают (или, наоборот, проигрывают). Этого нельзя делать. Вы прекрасно чувствуете себя, когда выигрываете прием подачи и выходите вперед. Вы и поднятном настроении. Вполне естественное желание — увеличить темп игры. Но будьте осторожны. Как раз тогда-то и начинаются разного рода промахи. Двойная ошибка. Опрометчивая попытка заработать очко сразу одним форхендом. Несвоевременный удар с выходом к сетке. Раз. Два. Три. Вы проиграли свою подачу. Так что будьте осмотрительнее. Не неситесь сломя голову к линии подачи и не пытайтесь как можно скорее перейти к розыгрышу очередного очка. Не нужно снижать темп игры. Просто не повышайте его.

Когда я веду в счете, мне особенно важно избегать всякого безрассудства и неосмотрительности.

Научитесь красиво обманывать

Очень немногие игроки похожи на этих ребят. Лично я, как и подавляющее большинство других теннисистов, склонен расслабляться при счете в свою пользу. Причина этого проста и понятна. Прессинг заставляет нас ощущать определенный дискомфорт. Нам это не нравится. Поэтому наше сознание хватается за любой положительный момент, чтобы испытывать меньше волнения, снять стресс и как следствие — мыслить и играть более расслабленно. Во избежание этого, вырвавшись вперед, я стараюсь настроить себя психологически таким образом, чтобы оставаться “голодным”. Вот что я делаю: *я обманываю сам себя*.

Я говорю себе: “Брэд, давай-ка набери обороты. Ты уступаешь очко (хотя это совсем не так). Не отставай от него. Работай лучше. Ты должен отыграть очко. Будет нелегко”. Это действует. Я сражаюсь так, как будто пытаюсь сравнять счет, а не сижу преспокойно, свесив ножки и расслабившись оттого, что вышел вперед.

В самом деле, чем больше разрыв в счете в мою пользу, тем больше я должен беспокоиться. Я все время повторяю себе, что если не буду стараться играть еще лучше, то потерплю поражение. Чем больше я веду в счете, тем более сознательно я работаю над тем, чтобы мой разум был всецело поглощен матчем. Когда я уступаю, это происходит автоматически, сигнал бедствия срабатывает сам по себе. Когда же я лидирую, мне необходимо работать над собой, чтобы оставаться мысленно в пылу сражения. Я полагаю, что это касается большинства теннисистов-любителей.

Игроки на всех уровнях, выходя вперед, начинают испытывать огромное и искушение поэкспериментировать с новыми тактическими приемами и ударами. Подобное мышление меня удивляет. Они получают преимущество благодаря тому что делают что-то одно, и затем хотят сохранить или даже увеличить разрыв в счете, начав делать что-либо совершенно другое, причем зачастую то, в чем не так уж сильны, или то, чего изначально не делали! Когда вы выигрываете, продолжайте делать именно то, что вывело вас вперед.

Когда я веду в счете, то не меняю решительно *ничего*.

Как остановить “уходящий поезд”

Когда я чувствую, что матч ускользает из моих рук (или существует опасность, что он начнет ускользать), я должен что-то изменить — в стратегическом, психологическом и физическом плане.

В первую очередь я спрашиваю себя: “Следую ли я своему плану игры?”. Затем, если я *следую* своему плану, то спрашиваю себя: “Что делает мой соперник, чтобы не дать мне реализовать мою стратегию?”.

Большинство игроков-любителей склонны слишком быстро отказываться от своей стратегии, достаточно проиграть несколько очков или геймов, чтобы убежать с тонущего корабля. Оставайтесь верны ему достаточно долго, чтобы он стал испытанием для вашего противника.

Когда соперник берет вашу подачу, а затем увеличивает свой отрыв (выигрывает свою подачу), должны сделать все возможное, чтобы ваше положение не ухудшилось еще более. Мой девиз: “Не торопите меня” приобретает большую актуальность. Я должен контролировать темп матча. Действовать неторопливо, тщательно обмывая все свои движения; должен избегать всякой спешки; не должен позволить своему сопернику воспользоваться выбранной им скоростью, чтобы с легкостью довести матч до бедного конца. В такой момент я обязательно в промежутке между розыгрышем очков отоюду назад и дотронуся до метки на площадке или на задней стенке. Или вытру пот полотенцем. (Вы нередко можете видеть, как теннисист берет полотенце у одного подавальщика мячей и, утершись им, идет на другую сторону корта и отдает его другому подавальщику. Это чисто механический способ собраться с мыслями и попытаться сбавить темп игры, чтобы не дан. небольшому обвалу превратиться в лавину.)

Завязывание шнурков, разговоры с судьей на вышке или линейными судьями, выпрямление струн ракетки, подбрасывание мяча перед подачей — это зачастую лишь способы остудить тот накал страстей, который создал соперник. Все это делается в рамках отведенного лимита времени (как правило), но позволяет немного снизить темп матча.

Когда будете смотреть теннисный матч по телевизору, обратите внимание на то, как меняется темп игры при розыгрыше того или иного очка. Посмотрите, что делает теннисист когда он проигрывает или, наоборот, выигрывает. Когда выигрывает, то старается продолжить игру в том самом выигрышном темпе, который позволил ему выйти вперед. А если хороший игрок начинает проигрывать, то вы увидите, как он будет снижать темп игры. Когда я уступаю в счете и ищу, чтобы можно было изменить, мне нужна небольшая встряска. Для этого я пользуюсь своей сумкой с инвентарем. Я могу поменять майку на новую, сухую, или натянуть пару свежих носков, пососать леденец или же просто надеть новый напульсник на запястье. Такое маленькое отступление, своего рода новое начало, Когда я пытаюсь отыграть проигранную подачу, я частенько заново завязываю шнурки на обоих ботинках.

В какой же момент следует все-таки поменять стратегию? Если вы хотите, чтобы я назвал конкретно, когда нужно это сделать, то отвечу: когда вы проигрываете сет плюс одну подачу. Это верно не абсолютно во всех случаях, но в качестве ориентира вполне подойдет. Вы можете уступить в сете на тай-брейке и затем проиграть подачу вследствие блестящих ударов вашего соперника. Тем не менее силы по-прежнему будут почти равными. Но

если соперник без труда выигрывает первый сет и начинает делать то же самое во втором, то вам лучше пересмотреть вашу стратегию. Если и дальше будете медлить, то вам конец.

Порой вам будет хотеться что-то изменить уже в первом сете. Если вы уступаете 0:5 и понимаете, что вот-вот будете смяты, внесите некоторые коррективы в вашу игру, чтобы посмотреть, будут ли они работать вам на пользу. Введите их в действие, не дожидаясь начала второго сета.

Тактика на тай-брейке

Ситуация в нем развивается почти так же, как это происходит в обычном сете, только в более сжатом виде и более стремительно.

Быстрая и небрежная игра может в мгновение ока поставить вас в проигрышное положение, из которого вам уже не выкарабкаться. Три двойных ошибки в третьем гейме первого сета могут стоить вам лишь этого гейма. Но попробуйте допустить их в тай-брейке — и последствия почти всегда будут гораздо более катастрофическими.

Первые два очка тай-брейка — это “диктаторские” очки. Вы можете взять ситуацию под свой контроль и незамедлительно поставить соперника в проигрышное положение, в котором он будет подвергать прессингу самого себя и как следствие допускать шибки только потому, что счет будет не в его пользу. Эти первые два очка привносят в матч повышенное напряжение, я должен быть предельно осторожен, чтобы не допускать ударов с высокой степенью риска по той лишь причине, что волнуясь и хочу поскорее завершить розыгрыш мяча.

Вам следует отделять эти два первых очка от сета, который вы только что сыграли. Вы не должны просто плавно по инерции подкатываться к их розыгрышу. Соберитесь с мыслями и вновь сосредоточьтесь. Внушите себе, что эти два очка совершенно обособлены, и сыграйте их по-новому, с повышенным вниманием: введите мяч в игру или верните его назад.

Тай-брейк — это отдельная часть матча, которая требует особого внимания. Не торопитесь. Действуйте размеренно, с полным пониманием того, что собираетесь сделать, особенно вначале.

Зачастую при нарастающем напряжении в тай-брейке волнение игрока приводит к тому, что он (или она) пытается выполнить неподходящий удар. В это ситуации я особенно хочу *играть в стабильный теннис, а пускать пыль в глаза*. Выбирайте те удары, которые напрашиваются сами собой, но не пытайтесь выполнить выигрышный удар только потому, что ваше терпение иссякает.

“Определяющее” очко в тай-брейке (например, при счете 5:3) почти всегда недооценивается на любительском уровне, а иногда даже и на профессиональном. Я не должен допускать нелепых ошибок, не должен рисковать понапрасну. В этот ключевой момент матча, когда вы можете подойти к сет-болу, удостоверьтесь в том, что контролируете вашу игру, и в том, что ваша мысль работает в верном направлении.

Как правильно довести матч до победы

У игроков-любителей в такие моменты преобладает одно В двух чувств: уверенность в том, что дело почти сделано и победа у них в руках, или подспудная боязнь того, что им не удастся дойти до намеченной цели.

Одна из наиболее распространенных ошибок, допускаемых теннисистами, это недооценка соперника, которому непосредственно угрожает опасность поражения в матче. Такой игрок может представлять собой мергельное оружие. Он зачастую оказывается способен продемонстрировать свои лучшие теннисные навыки как раз в тот момент, когда вы находитесь на расстоянии вытянутой руки от победы в матче. Всегда помните: *рыба бьется сильнее всего, когда вы подносите ее к самому борту вашей лодки!* И теннисист (любого уровня) делает то же самое.

Я стараюсь почувствовать, что, когда вплотную подхожу к победе, для меня наступает самый опасный момент. Кроме того, я напоминаю себе, что в этот момент от моего противника следует ожидать его самой лучшей игры, и не хочу дать ему возможность удивить меня этими выдающимися усилиями.

А когда розыгрыш этого очка начинается, я возвращаюсь к своей базовой концепции успешной игры в теннис: никаких ошибок, никаких бесплатных очков, никаких неразумных ударов. *Я хочу, чтобы мой соперник зарабатывал своим тяжким трудом.*

Не оправдывающий надежды форхенд

Когда вы замахиваетесь с опозданием (в тот момент, когда мяч уже практически долетел до вас), то вся подготовка к удару идет насмарку — работа ног, равновесие, тайминг, выбор направления удара. И это может произойти из-за расслабленности, несобранности, усталости или активного удара соперника. Если вы вдруг замечаете, что ваш форхенд не попадает в цель, *немедленно* сосредоточьте внимание на своевременном замахе.

Ракетка должна быть отведена назад в тот момент, когда летящий на вас мяч находится у сетки. Когда мяч перелетает через сетку, вы должны быть готовы. Можете ли вы замахнуть слишком рано? Возможно. Но лучше слишком рано, чем слишком поздно. На каждого игрока, который замахивается слишком рано, приходится сотня тех, что отводят ракетку слишком поздно. Когда в самом разгаре матча вы вдруг начинаете проклинать ваш форхенд, скажите себе мысленно: “Мяч над сеткой. Готова ли моя ракетка?”.

Наводящий тоску бэкхенд

Каждый из нас склонен ожидать от удара большего, чем он реально может вам дать. Что касается бэкхенда после отскока, то ожидать от него даже чуть-чуть больше, чем он может дать, как правило, в корне неверно. Теннисисты-любители с сомнительным бэкхендом (если вы уверенно и качественно выполняете этот удар, мои поздравления) склонны пытаться достичь им слишком многого, *особенно в стрессовой ситуации*.

Как я упоминал в главе 8, выход к сетке является весьма эффективным способом борьбы с соперником, имеющим слабый удар слева, по той простой причине, что его самая обычная реакция — предаться панике и попытаться выполнить этот несчастный бэкхенд лучше, чем у него это когда-либо получалось. Результат? Атакующий может даже не брать с собой ракетку, выходя к сетке. Бэкхенд противника самоубийствен.

Когда ваш удар слева начинает причинять вам больше вреда, чем обычно, снизьте ваши требования к нему. Отправляйте мяч через сетку. Держите его в игре. Думайте о том, как правильно выбрать позицию для удара, а не как сильнее ударить. Сохраняйте спокойствие, когда противник атакует ваш бэкхенд.

Ваша подача подалась на юг

На любительском уровне двойные ошибки происходят чаще всего сразу после подачи навывлет. В чем же тут причина? Игрок, сыгравший эйс, очень доволен собой и думает, что ему удалось решить головоломку. “Ура, заработало!” Ба-бах! Ошибка. Ба-бах! Ошибка. Двойная ошибка после подачи навывлет.

Не пытайтесь добиться слишком многого. Не думайте о том, как подать навывлет. Не думайте о том, как бы заработать очко при подаче. Позаботьтесь лучше о том, как приступить к розыгрышу очка без ошибки или двойной ошибки.

Значит ли это, что вы должны просто швырнуть мяч через сетку. Нет. Переключитесь из четвертой передачи на третью передачу скорости. Введите в игру несколько мячей и верните свой ритм игры. А после этого можете снова включить четвертую скорость.

Исчерпывающий воллей

Чем ближе вы подходите к сетке, тем выше ваши шансы успешному выполнению удара слета — уменьшается значение фактора сетки, у вас появляется более благоприятные углы для удара и больше пространства для поражения. Никогда не дожидайтесь, пока мяч подлетит к вам. Это вам не почта. В теннисе вы должны сами “забирать письма”. И это особенно справедливо, если речь идет об ударе с лета. Чем скорее вы встретите мяч, тем лучше. Лишний шаг или пара шагов в сторону сетки позволят вам значительно увеличить процент удачных ударов с лета.

Каждый сделанный нами шаг навстречу мячу увеличивает шансы на успех.

Не попадающий в цель смэш

Почему у вас не получается удар над головой. Такое случается потому, что вы обычно больше внимания уделяете силе удара, а не выбору правильной позиции. В большинстве случаев, когда необходимо пробить над головой, вы ставите перед собой цель закончить розыгрыш очка, выполнить однозначно выигрышный удар. И вновь попадаете в ловушку, возлагая на ваш удар надежды большие, чем от него можно реально ожидать. Не пытайтесь добиться от него чего-то сверхъестественного. Гоните прочь от себя мысли вроде: “Пора бы мне заработать очко”. Выбирайте *правильную позицию* вместо *мощного удара*. Вы тут же добьетесь неплохих результатов, поскольку освободите ваши руки от необходимости наносить сильный удар. Ваш замах станет более ритмичным, более свободным и гораздо более эффективным.

Игра при сильном ветре

Начните игру так, чтобы ветер дул вам в лицо. Солнце — самый важный фактор, который вам следует принимать во внимание при выборе той стороны корта, с которой вы будете начинать игру. Я начинаю матч так, чтобы оно светило мне в спину — тогда противнику придется столкнуться с ним первым. Однако если солнце не является проблемой (когда оно не светит в глаза по той или иной причине), то следующим по важности природным фактором становится ветер. Если он дует с севера на юг (от одной задней линии к другой), то я предпочту начать матч так, чтобы он дул мне в лицо. Моя игра в первом гейме будет и без того довольно неуверенной, не хватало еще, чтобы ветер подгонял мои мячи. Когда я бью против ветра, я чувствую себя увереннее; это позволяет мне бить по полной, так как я знаю, что ветер несколько сократит траекторию полета мяча.

Если ветер начинает оказывать влияние на вашу подачу, подбрасывайте мяч ниже.

То же самое относится к вашим ударам после отскока. Постарайтесь сделать ваши удары более компактными и сосредоточьтесь на том, чтобы обеспечить хороший контакт ракетки с мячом. Тем самым вы сократите число промахов и увеличите количество мячей, которые вам удастся перебросить назад через сетку в ветреную погоду.

Еще кое-что напоследок о работе ног

Все проблемы, с которыми вы сталкиваетесь при выполнении ударов, имеют множество способов решения. Но прежде всего необходимо проверить работу ваших ног. Вы знаете, как это нужно делать: встаньте на носки (на подушечки пальцев); если вы легко и непринужденно держитесь на пальцах ног, то существенно увеличиваете шансы на хороший удар.

Учитесь у ваших кумиров

Андре Агасси. Одним из самых ценных качеств Агасси является его способность встретить мяч исключительно рано, на подъеме. Ранний прием мяча означает то, что вы возвращаете его противнику быстрее и более сильным ударом. Соперник просто ошеломлен, когда, ответив на мяч, получает назад сокрушительный удар, еще не успев закончить движение ракеткой.

Итак, надо думать о том, чтобы ударять “раньше”, а не “рано”. Вот с чего следует начинать. Когда вы принимаете глубокий мяч, ваше естественное стремление — отойти назад ждать, когда мяч опустится под наш удар. Вместо этого заставьте себя пойти навстречу мячу и ударить, по нему чуточку раньше — на 10 процентов. Поставьте себе такую задачу во время тренировок. Привыкните к этому, а затем начните изыскивать возможность нанести удар по мячу прямо на высшей точке траектории. Теперь вы увидите некоторые результаты (как положительные, так и отрицательные). Появится определенная доля неправильно сыгранных мячей, но по мере того, как будете все увереннее чувствовать себя, нанося удары рано, вы увидите, что он идет на сторону противника все сильнее, дальше и быстрее.

Еще один момент его игры — постоянное скоординированное движение ног и ракетки. Не нужно сначала переставлять ноги, а затем неожиданным рывком ставить ракетку в нужное положение — в этом случае плохой прием мяча вам гарантирован. В этом правиле нет ничего сложного, но Андре является самым блестящим примером того, как это следует делать.

Когда Андре передвигается вправо или влево, его ракетка практически мгновенно отводится назад. Когда он принимает подачу, его ракетка начинает движение назад, как только подающий касается мяча.

Урок Агасси

1. Тренируйте более ранний прием мяча — на 10 процентов раньше, чтобы добиться более мощных ударов с отскока.

2. Приводите в движение ноги и ракетку одновременно.

Иван Лендл. Когда он играл первые несколько геймов, никогда не промахивался. Это происходило потому, что он наносил удары всего лишь на 65-70 процентов своей максимальной силы. Вам следует подобным же образом подходить к своим поединкам. Сначала добейтесь нужного тайминга, ритма и уверенности в себе, а уж потом увеличивайте силу ударов.

Учимся у Ленда

1. Начинайте матч на 65 процентов вашей потенциальной мощности.

2. Определите, где находится ваша “излюбленная позиция”, и займите ее.

3. Увеличивайте свое преимущество, идя на разумный риск. Подвергайте соперника давлению, когда ведете в счете.
4. Будьте терпеливы. Не наносите сильный удар, когда для этого нет условий.

Джон Макинрой.

Атака Мака

1. Испытывайте противника. Активно выискивайте у него слабые места. Оказывайте на них давление.
2. Используйте гибкую тактику. Если то, что вы делаете, не приносит успеха, вносите изменения в вашу игру.

Стефан Эдберг.

Совершенство Эдберга

1. Разработайте такой стиль игры, который наилучшим образом соответствовал бы вашим ударам. Постарайтесь ясно осознать, кем вы являетесь на корте.
2. Имейте план. Следуйте этому плану. Не отказывайтесь от него, даже если он не будет давать немедленных результатов. Постарайтесь заставить вашего соперника попытаться переиграть вас в том, что у вас получается лучше всего.
3. Не показывайте своему сопернику, что вы обескуражены. Язык телодвижений (не говоря уже о языке слов) может придать противнику новые силы.
4. Знайте ваши уязвимые места и старайтесь свести потери от этого к минимуму.

Джимми Коннорс.

Поучитесь у Джимбо

1. Никогда не сдавайтесь. Повторяю: никогда не сдавайтесь.
2. Упорно выискивайте слабые стороны вашего соперника. Обнаружив, непрерывно атакуйте их.
3. Улучшайте прием подачи. Вы можете обратить подачу соперника себе во благо.

Пит Сампрас. Пита не волнует то, что происходит за пределами площадки. Он всегда собран и не позволяет себе обращать внимание ни на толпу, ни на ошибки судей, ни на что-либо еще. Можно заметить, как он успокаивается при помощи нескольких глубоких вдохов и постукивания мячом. Здорово! Он отказывается тратить энергию и эмоции на что-либо, кроме того, что происходит на корте.

Принципы Пита

1. Когда вы легко берете с кою подачу, увеличивайте прессинг на подачу вашего соперника. Рискуйте и играйте более агрессивно.
2. Если вы допускаете ошибку в трех или четырех подачах подряд, сбавьте обороты. Не будьте столь же амбициозны, как ранее. Вместо этого выполните несколько верных подач и восстановите свой ритм и уверенность.
3. Играйте в пределах корта. Не позволяйте себе отвлекаться на внешние раздражители: на это уходит энергия, и это ослабляет вашу концентрацию.

Брэд Гилберт.

Базовые принципы Брэда

1. Научитесь ненавидеть невынужденные ошибки.
2. Внимательно наблюдайте за своей игрой и за игрой соперника.
3. Старайтесь противопоставлять ваши сильные стороны слабым сторонам соперника.
4. Прочтите первый принцип еще несколько раз.

Два вида психологического воздействия

Существуют два вида психологического воздействия, которые могут причинить вам ущерб: воздействие, которому *вас* подвергает соперник, и воздействие, которому *вы* сами себя подвергаете. И то и другое может повредить вашей игре, если вы не разберетесь в том, что же происходит.

Запомните следующее: все психологические приемы, которые использует другой игрок, имеют одну общую цель — нарушить вашу концентрацию. Они выводят вас из эмоционального равновесия и нарушают ваш ритм, отвлекают от игры. Вместо того чтобы контролировать темп, скорость и ход матча, вы пляшете од чью-то дудку.

Самое распространенное психологическое “расстройство”, которое встречается в теннисе, — злость: ваша собственная и вашего противника. И та и другая могут вынудить вас перестать играть свою игру и уничтожить ваш шанс на победу.

Затапывайте искру, чтобы не из нее не возгорелось пламя

Это непростая задача для большинства на нас. Гнев находит пищу в самом себе, и чем дольше вы испытываете гнев, тем труднее остановиться. Поэтому не позволяйте искре разгореться в пламя.

Направляйте ваш гнев в нужную сторону

Когда ваш соперник выводит вас из себя, постарайтесь превратить отрицательную энергию в положительную. Не думайте так: “Я проиграю матч из-за всех этих фокусов, которые он выкидывает”. Говорите себе: “Я его накажу за все эти фокусы. Он мне за это заплатит”. И тогда вы будете упорнее бороться за победу.

Гнев — это летучая субстанция. Подобно бензину, он может проводить в движение автомобиль, а может взорваться вам в лицо.

Не слишком набрасывайтесь на себя

Знайте, что у вас не все в порядке, если вы вдруг начнете орать на самого себя, как стали бы орать на собаку, укусившую вас за ногу. Не делайте этого. У вас уже есть один соперник на площадке, который пытается одержать верх над вами. Если вы еще и сами будете нападать на себя, то уже двое на площадке будут пытаться одержать над вами верх. Поэтому не казните себя.

Когда игрок слышит, как я ору “«Я не умею бить слева!”, он будет чаще бить мне под левую. Кроме того, это придает сопернику уверенность. В результате ваших действий он чувствует, что его шансы на победу в этот день повышаются.

Имейте предохранительный клапан

Хороший способ сдержать гнев — отвлечь свое внимание. Разработайте особую процедуру, которую будете использовать, когда вас будет трясти от гнева и когда вы будете чувствовать, что вам надо успокоиться. Я могу поделиться с вами пятьюдесятью маленькими трюками, при помощи которых можно “потянуть время”, но вот те, к которым я чаще всего прибегаю, когда мне нужна была пара минут, чтобы собраться и привести себя в порядок: завяжите шнурки на ботинках, поправьте струны на ракетке, вытрите полотенцем, а затем поделайте все это еще раз.

Ничего сложного. В конечном счете, все сводится к внутреннему контролю, к управлению психологическим состоянием или эмоциями. Так же, как пытаетесь контролировать качество ваших ударов или работу ног, вы должны пытаться контролировать ваш гнев.

«кролика», вы должны быть абсолютно уверены в том, что не позволите диктовать нам, с какой скоростью будет продолжаться матч.

Симуляция в теннисе

Есть еще одна маленькая ситуация, или уловка, к которой иногда прибегают игроки и о которой стоит упомянуть. Это называется симуляцией — когда соперник изображает несуществующую травму или преувеличивает действительно полученную. Соперник симулянта оказывается в весьма и весьма неловком положении. Ведь победа в матче не может считаться справедливой, если вы выиграли только потому, что ваш соперник получил травму, не так ли? А если вы проиграете, то проиграете не кому-нибудь, а травмированному игроку. Стыд и срам. Вы оказываетесь в безвыигрышной ситуации.

Симуляция почти всегда нарушает вашу игру. Вы не стараетесь играть так, как хотели. Вы не сосредоточены на матче так же, как обычно; начинаете играть спустя рукава. А значит, можете проиграть. И тогда ваш соперник скажет вам, когда вы будете покидать корт: “А знаешь, моя нога не так сильно меня беспокоила, как я думал. Хороший был матч. Желаю удачи в следующий раз”.

Приберегите ваше сострадание до конца матча

Запомните следующее правило: независимо от того, является ли травма вашего соперника реальной, преувеличенной или фальшивой, *она не должна отвлечь ваше внимание или вызвать сострадание до тех пор, пока матч не будет окончен*. Если ваш соперник достаточно здоров, чтобы выйти на корт и продолжать игру, значит, он достаточно здоров, чтобы вы продолжали играть с ним в полную силу. Пропускайте мимо ушей все, что он говорит вам о своих болезненных ощущениях.