



Род Лейвер (в соавторстве с Бадом Коллинзом)
КАК ПОБЕЖДАТЬ В ТЕННИСЕ
[Москва, "Прогресс", 1978г.]

СОДЕРЖАНИЕ:

Предисловие к русскому изданию

Предисловие

УРОК 1. Психологический настрой

УРОК 2. Выработывайте в себе чувство игры

УРОК 3. Выносливость и снаряжение игрока

УРОК 4. Теннис для всех ?

УРОК 5. Уверенность и умение не обращать внимание на неудачи

УРОК 6. Травмы и другие неприятности, подстерегающие теннисиста

УРОК 7. С возрастом меняйте свою игру

УРОК 8. Волнение

УРОК 9. Не меняйте выигрышной тактики

УРОК 10. Игра на глино-песчаных кортах

УРОК 11. Поддача и вращение

УРОК 12. Удар справа и кручёный удар

УРОК 13. Парная игра

УРОК 14. Снаряжение теннисиста

УРОК 15. О правилах поведения теннисиста на корте

УРОК 16. Блокирующий удар с лёта

УРОК 17. Игра против знакомых соперников

УРОК 18. Удар слева

УРОК 19. Приём подачи

УРОК 20. Познай себя

УРОК 21. Бейте по мячу с хода

УРОК 22. Теория центра

УРОК 23. Свеча и смэш

Техника основных ударов

ПРЕДИСЛОВИЕ К РУССКОМУ ИЗДАНИЮ

Многие теннисные обозреватели нередко пытаются представить себе идеального игрока, взяв у каждого чемпиона его главные "козыри", например у Курта Нильсена – мощную подачу, у Вильгельма Бунгерта – стремительный удар справа, у Кена Розуолла – безошибочный удар слева, у Роя Эмерсона – идеально направленный удар с лета, у Лью Хоада – непринужденный удар с полулета, у Мануэля Сантаны – коварную и неожиданную свечу.

Но в этом списке, как вы заметили, нет австралийца Роднея Лейвера – "Рокгемптонской ракеты", как часто еще называли его журналисты, – прекрасно владеющего всеми перечисленными компонентами теннисной игры. Единственного в мире теннисиста, дважды выигравшего Большой шлем, то есть два раза побеждавшего в четырех главных ежегодных теннисных турнирах – на чемпионатах Австралии, Франции, США и на знаменитом Уимблдонском турнире в Англии.

В Австралии теннис почти национальная игра, и в конце пятидесятых годов, когда я впервые приехала в Англию, австралийские теннисисты, естественно, интересовали нас больше всех. Подолгу простаивали мы у кортов в Бекнеме, наблюдая за их тренировками, которыми руководил знаменитый Гарри Хопман – один из наиболее ярких представителей современного тенниса. Хопман был в свое время известным парным игроком, выступая за австралийскую команду в розыгрышах Кубка Дэвиса, но настоящая слава пришла к нему, лишь когда он стал тренировать эту команду. С 1950 по 1967 год австралийские теннисисты только трижды уступали американским Кубок Дэвиса, и каждый раз после этого Гарри Хопман обновлял команду, находя все новых и новых выдающихся игроков. Он обладал редкой интуицией, помогавшей ему распознавать потенциальные возможности теннисистов, и не менее редким умением в короткий срок привести игрока к идеальной форме. О дисциплине, которой требовал Хопман, ходили легенды.

В тот памятный для меня 1958 год в австралийской команде было немало теннисных "звезд", среди которых были Эшли Купер, Мэл Андерсон, Нил Фрээр. Каждый из них в равной степени претендовал на победу в Уимблдоне. Но в первую очередь привлек мое внимание никому не известный щуплый, рыжий, веснушчатый невысокий мальчишка. Он выглядел "гадким утенком", случайно затесавшимся в компанию "великих игроков". По целым дням он маячил на корте, ничуть не смущаясь перед столь великолепным окружением. Я не могла тогда знать, что Гарри Хопман считает его самым одаренным в команде, особо выделяя его игровой темперамент, равною которому он в своей тренерской практике не видел. Этот невзрачный на вид левша тренировался с таким упоением, что не обращал никакого внимания на все, что происходило вокруг. Лишь изредка ненадолго покидал он тренировочную площадку, и то для того, чтобы сыграть очередной турнирный матч, затем тут же после очередного проигрыша (тогда он ни разу не выиграл) с наслаждением включался в тренировку, "спаррингуя" своих гораздо более удачливых товарищей. Даже в те редкие мгновения, когда Родней Лейвер оказывался вне корта, он не прекращал заниматься совершенствованием своей игры. Помню его идущим по улице и имитирующим подачу, использующим каждый переход от корта к корту для резкой пробежки. И даже просто наблюдая за какой-нибудь интересной встречей, Лейвер постоянно сжимал в левой руке теннисный мяч. Иногда со стороны он выглядел смешным, но, думаю, это никогда не волновало его, потому что у скромного австралийского юноши была своя мечта...

Прошел год. В 1959 году, едва приехав в Англию, я стала искать глазами этого рыжеволосого теннисиста. Казалось, ничто не изменилось в его жизни. Он по-прежнему покидал тренировочный корт лишь ненадолго. И по-прежнему ни в Бекнеме, ни в Куинз-клубе – на турнирах, предшествовавших Уимблдонскому, – не одержал ни одной сколько-нибудь значительной победы. Да и жеребьевка в Уимблдоне не была для Лейвера благосклонной. Уже во втором круге ему предстояло встретиться с одним из главных претендентов на победу – шведом Куртом Нильсеном, который славился своей эффектной пушечной подачей. Даже знаменитый соотечественник Лейвера Кен Розуолл дважды проигрывал в Уимблдоне Нильсену, так и не приспособившись к его подаче. А на кортах с деревянным покрытием, где мяч отскакивает очень быстро, швед был совершенно непобедим в течение десяти лет.

Попутно скажу, что самым сенсационным успехом Нильсена был выход в финалы Уимблдона в 1953 и 1955 годах, когда он даже не считался фаворитом турнира!

В жизни многих теннисистов есть матч, который становится переломным в их спортивной карьере. Таким оказался для Роднея Лейвера его матч с Куртом Нильсеном. Несомненно, внутренне он был к нему готов. Хотя встреча не раз прерывалась из-за дождя, Лейвер одержал неожиданную для многих победу в трех драматических по накалу сетах. Странно, что он ни разу не упоминает о ней в своей книге, но именно после этого выигрыша Род Лейвер из старательного аутсайдера превратился в яркую теннисную "звезду". С каждой последующей встречей крепла его уверенность в себе, он легко побеждал соперника за соперником и лишь в финале проиграл американцу перуанского происхождения Алексу Ольмедо.

Через полгода после этого Лейвер выиграл свой первый большой турнир – открытый чемпионат Австралии, затем вновь дважды был в финале Уимблдона, а в 1962 году заиграл так, словно до него вообще никто не умел играть. То был год его первого Большого шлема.

Я наблюдала за многими выступлениями Роднея Лейвера, но весьма трудно рассказать о всех достоинствах его игры. Если сказать, что он бьет из любого положения в любое место, искусно варьируя скорость полета мяча и его вращения, что умеет полностью сконцентрироваться на игре, что его работа ног идеальна, а вторая подача не менее опасна, чем первая, что, будучи левшой, он использует все преимущества левши, – это все равно не даст полного представления о виртуозной игре Лейвера.

Я никогда не видела теннисиста более быстрого, чем Лейвер; мячи, которые он доставал, для всех остальных были абсолютно безнадежными, из труднейших положений он умел отвечать неожиданно, резко, но всегда на необходимой грани обдуманного риска... В его игре как бы сконцентрировано все то лучшее, что привнесли в теннис его знаменитые предшественники.

И сейчас, когда Лейвер уже не всегда уходит с корта победителем, его преемники трехкратный чемпион Уимблдона Джон Ньюкомб, американцы Стэн Смит и Артур Эш – и даже сегодняшние конкуренты швед Бьерн Борг и американец Джимми Коннорс – не выходят за рамки игры, им предложенной

Выиграв в 1962 году Большой шлем, Лейвер ушел в профессионалы. Поклонники его игры пытались как-то оправдать этот шаг. Они считали, что их любимец выиграл все, о чем только может мечтать теннисист, что равных ему в мире любительского тенниса не было, и поэтому согласились с его стремлением утвердить себя лучшим в мире. А для Лейвера действительно ничего в мире, кроме тенниса, не существовало. Утверждали, что у него долгий и счастливый роман с теннисом... Соглашаясь с этим, мы, естественно, несколько романтизируем его личность. Скорее всего, он хотел быть честным перед самим собой: теннис был для него не просто игрой, а единственным делом его жизни.

В последние годы, когда теннис официально стал профессиональным видом спорта, многие турниры сводятся лишь к розыгрышу определенной суммы денег, борьба идет не за титулы, а прежде всего за деньги. А ведь это извращает саму идею спорта и грозит свести его к чистой коммерции. Лейвер, будучи ярким представителем профессионального спорта, постоянно подчеркивает, что является самым высокооплачиваемым теннисистом в мире. Но известны и другие слова Лейвера: "Молодой теннисист должен сражаться, испытывая настоящую любовь к самой игре, а не к той награде, которую она сулит. В ином случае давление награды может принести игре только вред." И, наверное, есть определенная закономерность в том, что именно такой именитый теннисист, как Лейвер, сумел сохранить бережное отношение к игре в сегодняшнем профессиональном теннисе. В противном случае он никогда бы не достиг таких высот в мировом теннисе. И в этом вы убедитесь, уважаемые читатели, прочитав интересную и познавательную книгу единственного в мире теннисиста, которому удалось дважды выиграть Большой шлем.

Анна Дмитриева,

заслуженный мастер спорта СССР.

ПРЕДИСЛОВИЕ

В этой книге мне хочется поделиться с вами тем опытом, который я приобрел. Ведь как бы вы ни играли, вам нужна помощь. Вот вы стоите с ракеткой в руке и волнуетесь. Вы никак не можете сосредоточить внимание на мяче. Я прекрасно понимаю это, потому что, когда начинаю следить за собой, тоже ловлю себя на этом. Интересно, что наиболее простые принципы игры, такие, как, например, умение следить за мячом, порой не соблюдают даже выдающиеся теннисисты. Можно быть лучшим игроком в мире и все-таки ошибаться в самых простых ситуациях – так же, как это делал и, увы, продолжаю делать я. Когда я ударом над головой направляю в сетку легкий мяч, вы можете убедиться, что "мазила" хочу я этого или нет, живет и здравствует во мне. Итак, если вы игрок невысокого класса, мне хотелось бы показать вам несколько приемов, которые улучшили бы вашу игру. Я не имею в виду, что вы станете соперничать со мной за первый приз в Форест-Хилсе, но почему бы вам не совершенствоваться, не заниматься серьезно теннисом, если вы играете вполне прилично и получаете от игры удовольствие. Если же вы увлеклись теннисом всерьез и чувствуете, что способны провести на корте 22 000 часов, то у вас есть шансы догнать и победить меня. Правда, мне к этому времени будет уже около семидесяти. Я затратил эти 22 000 часов, и отдача превысила мои надежды. Не знаю, был ли первый миллион ударов самым трудным, но твердо уверен, что именно этот период доставил мне много радости. Эта книга – часть моей жизни, и я надеюсь, что она вас заинтересует и будет вам полезна.

Урок 1. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ НАСТРОЙ

Матч, который рисует ваше воображение, может быть гораздо более трудным, чем тот, который предстоит провести вам в действительности. Мне известны и такие игроки, которые считают, что отдохнуть перед матчем – это значит раньше лечь спать. Поэтому они ложатся в девять вечера, планируя проспать часов двенадцать. Но вместо этого они не в силах отвлечься от мыслей о предстоящем матче, плохо спят.

Я стараюсь не думать о матче до тех пор, пока не начну готовиться к выходу на корт, и тогда я с удовлетворением отмечаю прилив волнения. Это вполне естественно. Если же я не нервничаю, это вызывает беспокойство – значит, морально я не готов к матчу.

Процессы психологической и физической подготовки взаимосвязаны. Если я плохо подготовлен физически, то это обязательно скажется и на психологическом настрое.

При моей огромной нагрузке – я играю почти круглый год – я никогда не чувствую себя неподготовленным. Ежедневные занятия держат меня в постоянном напряжении, в постоянной готовности. Даже в день матча я тренируюсь полтора-два часа. Для среднего игрока это, конечно, тяжело, но дело здесь в самом принципе. Вы можете провести 10- или 15-минутную тренировку, – но в день матча она необходима, как физическая и психологическая зарядка.

Конечно, легко сказать: не думайте о матче до тех пор, пока вы его не начали. Но как же этого добиться? Что касается меня, то я стараюсь занять себя чем-нибудь другим. Если я нахожу себе дело, не требующее очень большого напряжения, то я полностью забываю о предстоящем матче. Я обычно стараюсь не приходить на корт задолго до начала матча. Если бы я находился там без всякого дела в течение нескольких часов, предшествующих матчу, я бы нервничал.

Урок 2. ВЫРАБАТЫВАЙТЕ В СЕБЕ ЧУВСТВО ИГРЫ

Когда я был еще подростком и начинал делать первые успехи в теннисе, я почувствовал удовольствие от игры на публику. Мне было приятно, что мои удары вызывают восхищение, и я не торопился покинуть корт. Вот почему мне удавалось побеждать многих моих соперников. Я старался играть быстро и точно.

Это не означает, что надо носиться по площадке. Если у вас есть возможность для удара, обязательно используйте ее и помните, что всякое преимущество в игре не так велико, как оно кажется. Если ваш соперник подает при счете 1:4, то вы должны быть спокойны, так как выигрываете три гейма. Но как только вы отобрали подачу, начинайте атаковать, в противном случае вы можете потерпеть неудачу в матче. Во время матча не рекомендуется испытывать новые удары или демонстрировать игру на зрителя.

Говорят, что способности даны человеку от рождения. Я с этим не согласен. Мне, например, пришлось развить в себе способность в нужную минуту наносить решительный удар.

Не следует сильно и косо бить в угол площадки, придавая мячу скорость 200 миль в час, если у вас есть возможность послать другой верный мяч, к которому не успеет противник. Если в какой-то момент потребуется сделать слабый, неэффективный удар, сделайте его, и этот удар станет для вас победным.

Удачные ситуации бывают нечасто, и именно инстинкт игры помогает быстрее выявить и использовать их. Он помогает игроку не упустить перевес. Это надо иметь в виду. Старайтесь уверенно делать легкие удары, сконцентрируйте на них свою подготовку. Любому теннисисту трудно отрабатывать и парировать сложные удары, но спортсмен, умеющий быстро оценить каждый удар, острее чувствует ситуацию на корте. Не предавайтесь самовосхвалениям во время игры, когда вы ведете в счете. Сконцентрируйте свое внимание на том, чтобы удержать перевес. Когда Чарли Холлис, мой тренер, пришел к выводу, что я уже в достаточной степени развил в себе, как говорят, чувство игры, он отпустил меня с напутствием выигрывать каждый сет со счетом 6:0.

Среднему игроку такое требование может показаться слишком жестким и суровым, но идея Чарли Холлиса была верна и понятна: вселяй страх в своих соперников и не давай им себя обыгрывать.

Урок 3. ВЫНОСЛИВОСТЬ И СНАРЯЖЕНИЕ ИГРОКА

Австралийцы гордятся своей выносливостью. Гарри Хопман, капитан нашей команды в розыгрыше Кубка Дэвиса, устраивал нам очень напряженные тренировки, и на основании своего опыта я считаю, что закалка организма часто имеет большее значение, чем физические возможности. Вы можете владеть сильнейшими в мире ударами, но они не всегда будут удаваться вам, если вы устали.

Юношей я посещал секцию гимнастики, чтобы укрепить тело, работал с боксерской грушей и выполнял много трудных упражнений для подготовки боксеров. Все зависит от того, насколько серьезно вы занимаетесь теннисом. Бег – совершенно необходимое тренировочное упражнение. Когда в какой-то момент во время бега вы чувствуете, что устали, то подталкивайте себя усилием воли И те несколько шагов, которые вы сделаете, будут вашим большим личным достижением. Вы станете чуть-чуть сильнее. Если вы чувствуете, что вы от усталости бежите почти на четвереньках и больше бежать не можете, все равно постарайтесь сделать еще несколько шагов, причем в ускоренном темпе. Все это помогает добиться лучшей спортивной формы. После таких тренировок я обнаружил, что у меня есть не только второе дыхание, но и третье, и четвертое... Это великое дело – чувствовать, что у тебя есть запас сил во время напряженного матча.

Для немолодого игрока, в планы которого не входит, скажем, матч из пяти сетов с Кеном Розуоллом на глино-песчаном корте, сам теннис может стать прекрасной закалкой организма. Двигайтесь на корте с присущей вам скоростью и избегайте слишком больших нагрузок. Но при подготовке к матчам помните: если вы чувствуете себя усталым, то и ваш соперник, наверное, тоже изнурен не меньше. Только умение продержаться чуть дольше, не расслабиться в большинстве случаев поможет вам выиграть матч, который, как вам раньше казалось, уже не спасти.

С возрастом, возможно, вам будет приятнее парная игра, которая требует контроля над меньшим пространством корта. Кроме того, в парной игре привлекает еще и то, что мяч дольше находится в игре – и вы стараетесь подобрать себе быстрого партнера, способного парировать свечи. Удачный выбор партнера, такого, который мог бы поддерживать вас, – главное условие для парной игры. Именно поэтому мой партнер в парном разряде, Рой Эмерсон, – само воплощение уверенности.

Не бросайте теннис только потому, что стали играть медленнее в одиночном разряде. Жан Боротра, старый ас команды Франции в розыгрыше Кубка Дэвиса – ему сейчас больше семидесяти лет, – говорит "Никогда не бросайте одиночной игры. Если вы в силах уделять теннису час в день, пусть это станет вашей нормой". Сам он не отступает от этого правила.

Если вы перешли в старшую возрастную категорию, то есть вам уже больше 45 лет, но вы считаете, что с каждым днем ваша игра совершенствуется, хотя ноги и не бегают быстрее, то неразумно рваться за каждым мячом. Я поступаю так, потому что теннис – моя жизнь, моя работа, все, чем я живу. Но если теннис для вас отдых, игра в мяч, разрядка, вы не должны перенапрягаться.

Если до начала матча у вас есть несколько минут, то используйте это время для разминки. Сначала расслабьте мускулы, затем сделайте несколько приседаний, наклонов, потягиваний. Рекомендуется минутный бег на месте. Если вам не удалось размяться, вы можете растянуть мышцу или сухожилие. Я заметил, что некоторые игроки делают слишком много тренировочных подач во время разминки. Не уподобляйтесь им. Помните, что нагрузку надо увеличивать постепенно, иначе во время подачи можно повредить руку или плечо. Используйте разминку для подготовки мышц руки и плеча к игре.

Если день холодный, необходимо надеть свитер или даже шерстяной костюм.

Если жарко, примите соляные таблетки за полчаса до начала матча. Во время матча принимать таблетки уже поздно. В жаркий день обязательно наденьте головной убор. Очень хороши для этой цели наши австралийские свободные шляпы рыбаков. В особенно знойные дни, какие бывают в Австралии, я подкладывал в свою шляпу влажные капустные листья. И это помогало. Кроме того, в жару я обвязываю шею мокрым носовым платком. Это очень освежает.

Во время матча можно небольшими глотками пить воду. В течение длительного матча я выпиваю в общей сложности пять стаканов воды. После матча я обычно пью напитки, чтобы восполнить потери организма в минеральных солях. Не думаю, что принимать напитки во время матча полезно. Для восполнения энергии в ходе игры я принимаю таблетки глюкозы.

Не рекомендуется непосредственно перед началом матча много есть. В последний раз я принимаю пищу за 3-4 часа до начала матча, хотя здесь каждый устанавливает для себя свой порядок. Но все же не следует делать менее чем двухчасовой разрыв между едой и игрой. Диета может быть любой. Лично я в день матча не ем картошки.

Итак, предположим, что вы средний игрок. Вы не собираетесь ни ломать себе спину гимнастическими упражнениями, ни бегать марафонские дистанции. Вам вполне достаточно играть в теннис раз или два в неделю, а мысль о боксерской груше нагоняет на вас тоску. В таком случае вы можете поддерживать свою форму без дополнительных ухищрений. Ходите пешком как можно больше, пользуйтесь лестницами, а не подъемниками. Носите с собой теннисный мяч. Сжимайте и разжимайте его в руке, если у вас выдалось свободное время. Вы потом обнаружите, как это нехитрое упражнение укрепит кисть руки. Теннисный мяч может с успехом заменить вам четки.

Урок 4. ТЕННИС ДЛЯ ВСЕХ?

Какой возраст считается наиболее подходящим для начала занятий теннисом? Это зависит от того, какую цель ставит перед собой начинающий. Я твердо убежден: начать заниматься теннисом можно далеко не в юношеском возрасте и при этом добиться хорошей игры, доставляющей спортсмену-любителю удовольствие. В Калифорнии – я живу теперь на побережье, в Ньюпорте, – я был удивлен тем, что многие уже пожилые люди перестают играть в гольф и начинают заниматься теннисом. Их привлекают физические нагрузки, упражнения, дающие организму бодрость, повышающие общий тонус, улучшающие самочувствие. Они отнюдь не намерены проводить на площадке целый день. Моя жена Мэри начала заниматься теннисом довольно поздно и сейчас неплохо играет. Разумеется, на любительском уровне. Но игра доставляет ей огромное удовольствие. В большинстве случаев начинающие предпочитают парную игру, так как она требует меньшего напряжения.

Если же вы хотите достичь высокого уровня, то советую: чем раньше начнете заниматься, тем лучше. Однако с очень раннего возраста начинать не следует. Я видел и пяти-, и шестилетних детей с прекрасной координацией, чувством мяча, кроме того, они были настолько физически сильными, что свободно владели ракеткой. Но это, в общем-то, исключения. Обычно оптимальным возрастом для начала занятий теннисом считают 8-9 лет, причем необходимым условием успеха является искренний интерес ребенка к игре. Родители, силой волокущие своего ребенка на теннисную площадку, не привьют ему ничего, кроме отвращения к теннису. Недавно в Америке произошел такой случай. Отец решил обучать своих детей игре в теннис с самого раннего возраста. Он дал им в руки настоящие полновесные ракетки едва ли не сразу, как только они выучились ходить. Его "теория" обучения состояла в том, чтобы дети с малых лет почувствовали атмосферу игры и окрепли физически. Он считал, что не беда, если поначалу детям едва хватало сил на то, чтобы волоком протаскать ракетку за собой по корту. И вот они научились прекрасно играть в теннис, выиграли несколько национальных молодежных чемпионатов, но потом стали сказываться ранние перегрузки: им не было и 20 лет, когда из-за болезни они вынуждены были оставить корт

Вообще возраст, с которого надо начинать занятия теннисом, не обязательно должен быть ранним. Например, итальянец Орландо Сирола начал играть в 22 года. У него было все необходимое – сила, ловкость, способности, и четыре года спустя он стал обладателем Кубка Дэвиса. Один из лучших американских теннисистов Стэн Смит начал участвовать в соревнованиях лишь с 18 лет, но первое же его выступление в юношеском чемпионате США принесло ему звание чемпиона.

Если ребенок проявляет интерес к игре, но у него еще мало физических сил, то надо немного укоротить и облегчить ракетку, сетку укрепить ниже и уменьшить длину и ширину теннисной площадки. Некоторые преподаватели с успехом используют для обучения детей специальные уменьшенные теннисные площадки. Бывает, что размеры ракетки, площадки и высота сетки производят угнетающее впечатление на новичка. Признаться, высота сетки нередко и у меня вызывает неприятное чувство.

Урок 5. УВЕРЕННОСТЬ И УМЕНИЕ НЕ ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЯ НА НЕУДАЧИ

Теннисист должен уметь переключаться. Очень важно выбросить из памяти розыгрыш последнего очка. Забудьте о нем. Это очко все равно не вернуть назад, как бы много вы об этом ни думали.

Следующий удар – вот о чем следует думать. "Только бы удался следующий удар!"- должны вы повторять себе.

Конечно, очень неприятно проиграть очко. Но еще хуже постоянно думать об этом. Мне приходилось видеть, как подобные мысли буквально изводили игроков, а порой и стоили им матча.

Вы сами ведете себя к поражению, если думаете о своей неудачной игре. Например, такой замечательный игрок, как Денни Ралстон, в течение двух или трех геймов не может прийти в себя после неудачного удара. Мне кажется, что владеть своими эмоциями – один из признаков высокого мастерства.

Урок 6. ТРАВМЫ И ДРУГИЕ НЕПРИЯТНОСТИ, ПОДСТЕРЕГАЮЩИЕ ТЕННИСИСТА

Я думаю, что люди способны выдержать большую боль, чем им кажется. При слабых усилиях мышц, по-моему, нельзя получить серьезную растяжную травму. Врачи, возможно, не согласятся со мной, но я думаю, что для теннисиста серьезные травмы – одно из последствий постоянной игры. Спортсмен, если у него травма, обычно старается оградить себя от больших нагрузок, но мы, профессионалы, не можем себе этого позволить. Нам часто приходится играть с травмами. Такова наша работа.

Разминка перед игрой уменьшает вероятность растяжений мышц и подготавливает их к игре.

Волдыри на пятках и на руке, держащей ракетку, приносят много беспокойства. Лучшая профилактическая мера для ног – две пары носков, чтобы уменьшить трение. Принято носить пару простых носков и пару шерстяных. Я обычно надеваю две пары плотных шерстяных носков, так как во время матча много двигаюсь, часто меняю направление движения и в двух парах шерстяных носков чувствую себя удобнее. Панчо Гонзалес все время мучается от волдырей на пальцах. Он тщательно заматывает их перед игрой. Продаются специальные перчатки, похожие на перчатки для гольфа. Они предохраняют руку от повреждений и помогают хорошо держать ракетку, если ваши руки потеют.

Повязка на запястье хорошо предохраняет кисть руки от пота, стекающего на ручку ракетки. И все-таки в очень жаркие дни трудно уберечь кисть от увлажнения. Существует старое испытанное средство – древесные опилки. Их можно заранее насыпать в карман костюма или взять у судейской вышки; опилки хорошо поглощают влагу.

Если ручка ракетки вам не подходит, поищите в магазинах что-либо более подходящее. Для удобства нужно купить кожаный ремешок и обмотать им ручку своей ракетки.

Обувь теннисиста должна быть легкой, прочной и удобной. Существует много видов хорошей обуви, но мне кажется, что спортивная обувь фирмы "Адидас" лучшая. Не забудьте, что нужно надеть две пары носков.

Некоторые теннисисты носят костюмы, окрашенные в пастельные тона, бледно-голубой и желтый. В США это разрешено. Я предпочитаю белый. В нем прохладней.

Во времена Тильдена теннисисты считали, что они не полностью подготовлены к сезону, турниру и так далее, если у них нет специального вязаного жакета, в который они кутались после матчей. Это правильно. Необходимо иметь верхнюю теплую вещь, чтобы не простудиться при резком понижении температуры по окончании поединка. В настоящее время большинство спортсменов пользуются специально сшитыми костюмами.

В этих костюмах мы не выглядим такими щеголями, какими казались в 20-е годы наши предшественники, но современные костюмы более полезны, быстрее согревают и проще стираются.

Одежда теннисиста должна быть из быстросохнущей ткани, не требующей особенного ухода. Мы, вечно спешащие бродяги, иногда применяем самый быстрый способ стирки. Он состоит в том, что теннисист идет под душ прямо в костюме и там же его стирает.

Обычно я беру с собой в турне несколько костюмов, а Тони Роч ограничивается только одной парой теннисных шортов. "При этом в чемодане остается много свободного места,- поясняет Тони,- а к тому же я еще ни разу не видел теннисиста, который бы надевал одновременно больше, чем одну пару шортов".

Урок 7. С ВОЗРАСТОМ МЕНЯЙТЕ СВОЮ ИГРУ

В 1963 году в Аделаиде, когда американская команда, возглавляемая Чаком Мак-Кинли и Денни Ралстоном, выиграла у австралийцев Кубок Дэвиса, очень важный вклад в общий успех внесли спортсмены американской команды, выступавшие в парном разряде. Американцам удалось победить Нила Фрэзера и Роя Эмерсона, потому что у Фрэзера не получались удары над головой. Видя это, Мак-Кинли и Ралстон старались подкидывать ему свечи как можно чаще. Заинтересованный наблюдатель Джек Креймер, явившийся свидетелем неудачи Фрэзера, сказал "Да, первое, чего лишается теннисист с годами,- не быстрота ног, как обычно думают, а умение "убивать" свечи".

В том матче игру Фрэзера никак нельзя было назвать искусной. Нику было тридцать лет, но ему не приходилось выступать так много, как другим. Это был отличный игрок. Удары над головой очень изматывают подающего, и если вам удастся вынудить вашего более старшего по возрасту соперника сделать много таких ударов, то вы можете постепенно расстроить его игру. (Разумеется, если ваш соперник не Панчо Гонзалес. Хотя, вероятно, и Панчо немного устанет, если ему подбрасывать много свечей.)

Панчо, между прочим, демонстрирует отличный пример того, какие изменения в соответствии со своим возрастом может сделать в своей игре сорокалетний теннисист. Он пользуется облегченной ракеткой – ее вес всего лишь 13 унций. Ред Хоен, тренер бостонского клуба бадминтона и тенниса, который натягивал струны на ракетку Панчо, был удивлен ее весом. "Моя двенадцатилетняя дочь играет ракетками такого же веса", – говорил Хоен.

Более легкую ракетку проще удержать в руке, требуется меньше напряжения. В настоящее время Панчо – страстный приверженец металлической ракетки. Такой ракеткой легче осуществлять замах и вообще все движения. От подачи мяча металлической ракеткой теннисист меньше устает.

При подаче игроку "в возрасте" вдвойне важно ввести мяч в игру с первой попытки, так как подача отнимает очень много сил.

Немолодой игрок, возможно, удивится, обнаружив, что некоторые элементы у него получаются лучше, чем в молодости. А это будет именно так, если игрок отбросит все мысли об ушедших годах и поймет, что на корте необходимо думать, менять удары, стараться обмануть противника, нащупать его слабости и стараться экономнее, чем раньше, расходовать свою энергию. Разумный игрок не станет бежать за мячом, если знает, что ему явно не успеть, и не будет полностью выкладываться в борьбе за очко, если в этом нет необходимости, например при счете 40:0 или 0:40.

В качестве хорошего примера можно привести Гонзалеса. Он экономит свою энергию во время игры и сильно подает и бьет только тогда, когда это необходимо. Его ответные удары низкие и несильные. Нередко он также удачно пользуется свечами. Выходя к сетке, он уверен, что это необходимо. Панчо чувствует, что острота зрения и реакция у него стали немного хуже, поэтому беспокойство ему причиняют мячи, направленные прямо в него. Вообще, если ваш соперник предпочитает бить над головой, старайтесь чаще посылать ответные мячи, направленные прямо в него; это окажется особенно действенным средством, если ваш соперник немолод.

У немолодых игроков чаще бывают растяжения мышц, поэтому очень важно, чтобы они провели хорошую разминку перед игрой и не перегулялись, если они не играют в теннис регулярно.

Теннис – замечательная игра для любого возраста. Поэтому принимайте эту игру легко и с любовью.

Урок 8. ВОЛНЕНИЕ

Гарри Хопман, капитан нашей команды в матчах на Кубок Дэвиса, любил говорить нам в трудную минуту "Расслабляйтесь и бейте вдоль линий".

Не правда ли, достаточно простая рекомендация? Но как быть, если вы подаете при счете 15:40 и для вас все решается в этом матче? У теннисистов нашего уровня игры в такие моменты давали о себе знать все долгие часы тренировочных занятий. Надо сосредоточить внимание на мяче, собраться и внушить себе, что лучший способ заставить волноваться соперника – перебить мяч через сетку на его половину корта. Помните, что обычно очки теряются из-за ошибок, а выигрываются не только за счет хорошей плавировки.

Это правило действует для игрока любого ранга. На корте бывают трудные, напряженные ситуации для обоих соперников. И если вы сумеете в такой ситуации быстро и точно посылать ответные мячи, то этим вы усилите давление на своего противника.

Борьба за каждый мяч и подвижность игрока на корте – вот качества, которые имеют гораздо большее значение для победы, чем умение выполнять великолепные удары.

Решительность помогает теннисисту преодолеть внутреннее волнение. Вы должны выходить на корт с уверенностью в том, что собираетесь выиграть. Укрепитесь в этом решении. Соберите всю волю и сосредоточьтесь. Это наиболее трудная сторона тенниса. Умение собраться часто играет решающую роль в матчах равных по силе теннисистов. Например, Рон Холмберг владел такими прекрасными ударами, что вряд ли можно было найти в мире теннисиста, подобного ему. Но он не умел собраться в нужную минуту, и любая мелочь могла сбить его с толку.

Во время матча надо все постороннее выкинуть из головы. Ничто не должно существовать для вас, кроме теннисного мяча. Забудьте обо всем остальном. Есть только мяч, за которым неотрывно следят ваши глаза. Ни соперника, ни погоды, ни зрителя – ничего больше для вас нет. Если вы сможете так настроить себя, внутреннее напряжение исчезнет. Вы будете один на один с мячом.

Я не утверждаю, что добиться всего этого просто.

Если ваш соперник играет в быстром темпе, постарайтесь несколько замедлить игру. Или, наоборот, ускорить темп. Меняйтесь сторонами быстрее или медленнее. Старайтесь выбить противника из привычного для него ритма, если игра складывается невыгодно для вас. Такими приемами вы можете изменить ход борьбы, если вы проигрываете.

Бывают моменты, когда игрок при подаче испытывает ощущение, близкое к состоянию шока. Ему кажется, что локоть закован в гипс, что сетка в 100 милях от него и что мячи похожи на бесформенные комья.

Если такое произошло с вами, остановитесь.

Сделайте несколько глубоких вдохов. Переложите ракетку в другую руку, а ту, которая долго сжимала ракетку, расслабьте, дайте ей отдохнуть. Попробуйте улыбнуться и представить себе, насколько глупо нервничать. Ведь это все-таки только игра. Если ваши движения сняли напряжение, подбросьте мяч и старайтесь направить его в поде подачи. Забудьте про стиль. Но помните: мяч, введенный в игру с первой подачи, дает вам больше шансов выиграть. Мяч теперь на другой стороне. Двойная ошибка на подаче не оставляет вам никаких шансов на победу в гейме.

Ни в коем случае не прекращайте игру. Постарайтесь справиться с собой. Это вполне в ваших силах. Главное – выдержка.

Мне не раз приходилось испытывать такое состояние, иногда оно охватывает меня и сейчас, и, вероятно, опасность его появления будет существовать для меня всегда. Я еще не встречал ни одного теннисиста, которому бы не были знакомы эти ощущения.

Урок 9. НЕ МЕНЯЙТЕ ВЫИГРЫШНОЙ ТАКТИКИ

Думаю, Билл Тильден был первым человеком, утвердившим две заповеди: "Никогда не меняйте выигрышной тактики" и "Всегда изменяйте игру, если вы проигрываете". Он был прав, но, как ни удивительно, многие игроки не прислушиваются к этим советам. Ведя в счете, они пренебрегают теми методами, которыми они этого достигли, а проигрывая, продолжают придерживаться тактики, которая ведет их к поражению.

Целесообразно задать себе вопросы:

Если я плохо подаю, зачем бегу вперед? Не лучше ли выбежать к сетке, когда я хорошо подготовлю выход, чем мчаться вперед после неуверенной подачи? Не напрасно ли я стараюсь "убивать" высокие свечи? Может, лучше дать мячу отскочить и тогда не спеша "убить" его?

Иногда вы можете оценить силы соперника во время разминки. Варьируйте свои удары и следите за тем, как он с ними справляется. Возможно, вам сразу же удастся найти его слабые стороны. В дальнейшем используйте эти слабые стороны. Вы должны так строить свои удары, чтобы противник все время получал ответы под "неудобную руку". В противном случае он постепенно приспособится.

Имейте несколько тактических приемов. Всегда старайтесь выиграть первое очко гейма и первые два гейма каждого сета. Это, конечно, не означает, что после достигнутого вы можете успокоиться, но такой незначительный и повторяющийся перевес оказывает сильное психологическое воздействие на соперника.

Рой Эмерсон часто говорит: "Я всегда пытаюсь выиграть первые два очка. Сделав это, вы наверняка выиграете почти каждый гейм"

Если вы выиграете первую или вторую игру на подаче противника, то сможете выбить из колеи многих игроков.

Тильден изобрел радикальный метод, который обезоруживал противника: он давал сопернику возможность играть в полную силу и стремился приспособиться к его лучшим ударам. "Это, – говорил Тильден, – исключение из общего правила. Но поверьте мне, стоит сопернику вдруг обнаружить, что его лучший удар не получается, как вся его игра разрушится".

Билл считал этот метод превосходным. Я нахожу его рискованным. Но Билл был гениальным спортсменом, жаль только, что ему не пришлось играть ни с Панчо Гонзалесом, ни с Кеном Розуоллом.

Урок 10. ИГРА НА ГЛИНО-ПЕСЧАНЫХ КОРТАХ

Терпение и сильные ноги. Эти данные могут служить гарантией успеха в игре на глино-песчаных кортах.

Я всякий раз чувствую это на себе, когда играю в Европе, особенно в Париже, где медленные глино-песчаные корты обуславливают совершенно другую тактику игры, чем травяные корты в Австралии, Уимблдоне, Форест-Хилсе или цементные в других местах.

Покрытие из глины с песком является универсальным, так как этот материал есть всюду. Такое покрытие позволяет выиграть только спортсмену, умеющему хорошо контролировать мяч и способному преодолевать свои эмоции и порывы.

Теннисист защитного стиля, играя на глино-песчаном корте, имеет преимущество, так как благодаря более высокому отскоку мяча у него больше времени для того, чтобы догнать сильно посланный мяч и приготовиться к ответному удару.

Глино-песчаный корт несколько уменьшает эффект от сильной подачи и благоприятствует спортсмену, который может играть сильно и уверенно с задней линии площадки.

В своих подробных исследованиях, посвященных одиночной игре, Билл Тальберт и Брюс Оулд пришли к выводу, что в матчах между сильнейшими теннисистами атакующего стиля Лью Хоадом и Панчо Гонзалесом оба они выиграли, играя у сетки, на травяном корте 75% очков, а на глино-песчаном – только 40%. Да, разные корты обуславливают различную тактику игры.

Способность удерживать мяч в игре, умение варьировать свою игру, менять скорость мяча, его вращение – все окупится сторицей на глино-песчаном корте, однако это вовсе не означает, что нужно отказаться от атакующего стиля. Если ваш соперник упорно и надежно играет с задней линии и вы не можете переиграть его, вам следует чаще выходить к сетке и ударами с лета направлять мяч косо, к боковым линиям площадки. Помните, что вы не должны бежать к сетке сломя голову. Вы должны терпеливо подготовить свой выход сильными ударами, направляемыми близко к задней линии.

Большинство теннисистов, предпочитающих игру у задней линии, любят отбивать сильные, глубокие мячи, поэтому, играя против них, следует чередовать сильные атакующие удары с мягкими косыми ударами и заставлять противника играть у сетки где он чувствует себя непривычно.

Так как даже самая мощная подача на глино-песчаном корте не приносит немедленного выигрыша очка, то лучше сосредоточьте свое внимание на пассивировке мяча и постарайтесь ввести мяч в игру первой подачей. Естественно, иногда надо и сильно подать, чтобы противник не атаковал вас.

Парная игра на глино-песчаном корте ничем не отличается от игры на любом другом покрытии. Главное – атака. Здесь легче принять трудный мяч, очко будет разыгрываться дольше, но вы должны как можно быстрее приблизиться к сетке.

В одиночной игре выступление на глино-песчаном корте требует очень большой выносливости, ибо приходится много бегать по площадке. Поэтому вы должны тренироваться на площадке как можно больше. Отправляясь на такую тренировку, не забудьте захватить с собой что-нибудь перекусить.

Урок 11. ПОДАЧА И ВРАЩЕНИЕ

В большинстве случаев я применяю резаную подачу, так же как и многие другие теннисисты. Я не настолько высок ростом, чтобы часто применять плоские пушечные подачи. Когда я так подаю, мяч обычно попадает в сетку. А подрезав мяч, я более уверен, что введу его в игру с первой подачи.

Мяч после моей резаной подачи (я левша) идет под удар слева противнику, играющему правой рукой, и это очень выгодно мне.

Американская крученая подача очень эффективна. Её можно использовать, если у вас появляется желание сделать свою подачу более разнообразной или если вы задались целью причинить как можно больше неудобств сопернику, заставив его отбивать мяч на уровне плеча. Моя крученая подача в первое поле заставляет соперника переместиться далеко за боковую линию, открывая мне весь корт. Подавая во второе поле резаную подачу, я добиваюсь того же самого. В этом случае, находясь далеко за боковой линией, противник вряд ли сможет ответить косым ударом (кроссом) и ему значительно легче будет послать мяч вдоль боковой линии. Поэтому после таких подач я двигаюсь вперед так, чтобы защитить свою площадку от ответных ударов вдоль линии.

Если вы играете правой рукой и хотите выполнить резаную подачу, то подбросьте мяч немного вправо от себя на уровне головы. Ракетка как бы причесывает мяч по правой стороне и двигается влево, придавая мячу боковое вращение.

При американской крученой подаче мяч подбрасывается немного левее головы удар производится резким движением кисти руки, которая двигается слева направо, сопровождая мяч, и заканчивает движение у правой стороны корпуса.

Эта подача особенно хороша в парной игре, так как мяч после нее летит довольно медленно и высоко отскакивает, а у вас будет достаточно времени, чтобы добежать до сетки. После резаной подачи мяч отскакивает низко.

Вообще говоря, полезно иметь американскую крученую подачу в своем арсенале. Но что касается меня, то я чаще всего использую эту подачу, чтобы неожиданно поставить противника в трудное положение – высокий отскок мяча застает его врасплох в то время, когда он ожидает низкого отскока после резаной подачи. Американскую крученую подачу очень выгодно применять в игре на травяном корте плохого качества. Тогда мяч отскакивает в самых невероятных направлениях. Это обстоятельство мне очень помогло на мокрых, неровных кортах Форест-Хилс в 1969 году.

Наблюдая игру малоопытных теннисистов, я заметил, что они тренируют свою подачу только в первое поле подачи. Мой совет: тренируйте подачу и в первое, и во второе поля подачи, и как можно чаще. Это не требует слишком больших усилий.

Урок 12. УДАР СПРАВА И КРУЧЕНЫЙ УДАР

Для меня нет никакой разницы в том, делаю ли я удар справа или слева, так как мне кажется, что оба они получаются у меня одинаковыми по силе и точности.

Однако для большинства спортсменов удар справа – более сильный атакующий удар. Так, Джон Ньюкомб, принимая подачу, направленную под его удар слева, быстро забегал в левую сторону и принимал мяч своим сильным ударом справа. Он успешно продемонстрировал этот прием, выиграв Уимблдонский турнир в 1970 году. Его удар справа необыкновенно сильный, поэтому он стремится применять его как можно чаще. Если мяч после второй подачи направлен ему влево не очень сильно и неглубоко, он резаным ударом направляет его вдоль боковой линии. Это хороший прием, но, решив так играть, действуйте уверенно. Не меняйте своих намерений в момент, когда мяч после подачи перелетает через сетку. Вы должны заранее решить, как будете принимать различные мячи, и строго придерживаться этого решения.

Если игрок решил принять мяч одним способом, а потом вдруг изменил свое намерение, он обычно отбивает его плохо.

Играя с задней линии, я при ударе слева почти всегда придаю мячу верхнее вращение. Это нетрудно сделать – опустите вначале головку ракетки ниже мяча, затем проведите ею по мячу сверху резким движением кисти руки. При крученом ударе мяч перелетает сетку с запасом и остается в пределах площадки.

Если вы собираетесь пользоваться крученым ударом, вам следует укреплять кисть руки.

Хотя популярность этого удара растет, известный австралийский теннисист Джек Кроуфорд выступал против его применения и рекламировал плоский удар справа. Однако он не отрицал, что Лью Хоад добивается успеха благодаря крученому удару.

На крупных соревнованиях, в которых я участвовал, все хорошие игроки, за исключением Розуэлла, применяли крученый удар справа.

Урок 13. ПАРНАЯ ИГРА

Хотя я готов взять на себя полностью всю вину за то поражение в первенстве Франции, в целом итог моих выступлений в парном разряде не так уж плох. Я выиграл вместе с Эмерсоном первенство Франции 1961 года, три года подряд начиная с 1959 года первенство Австралии в паре с Бобом Марком и в 1962 году первенство Италии в паре с Джоном Фрээрером (братом Нила)

Я приобрел известность и состояние, выступая в одиночном разряде, казавшемся мне, как и большинству теннисистов, самым важным. Но большее удовлетворение я получил от парной игры, потому что здесь больше ударов с лета, которые требуют быстрой реакции. Здесь чаще возникают эффектные комбинации, и розыгрыш очка состоит из чередования атакующих и защитных ударов.

Парная игра существенно отличается от одиночной и представляет собой более интересное зрелище. Несмотря на это, в турнире главным считается одиночный разряд. Но мне кажется, что теннис только бы выиграл, если бы в телерепортажи включали больше хороших парных игр.

Парная игра наиболее распространена в теннисных клубах и на кортах в парках. Лишь некоторые спортсмены, как, например, Жан Боротра, старейший участник команды Франции, неоднократно выступавший в розыгрыше Кубка Дэвиса, продолжают играть исключительно в одиночном разряде. Девиз Жана: "Никогда не бросайте играть в теннис – никогда!" Но как раз парная игра, будучи менее напряженной, позволяет вам играть до глубокой старости. Часто чем старше вы становитесь, тем лучше играете в паре, так как главное здесь – хитрость и точность ударов, и поэтому даже сильные игроки могут быть сбиты с толку и побеждены. Яркий пример тому – финальный матч Уимблдонского турнира 1957 года между 22-летним Лью Хоадом и 23-летним Нилом Фрээрером с одной стороны, и 42-летним Гаром Маллоем и 33-летним Баджем Нэтти – с другой, в котором более молодые теннисисты ничего не смогли противопоставить искусной тактике своих соперников и проиграли матч.

В парной игре необязательно иметь очень сильную подачу. Она даже может вас поставить в затруднительное положение, так как, например, после трудной подачи у вас не будет достаточно времени, чтобы успеть выйти к сетке. Лучше всего при подаче придать мячу вращение, тогда вы сможете попасть в поле подачи с первого мяча – то, чего я не сделал тогда в Париже.

Если вы и ваш партнер вводите мяч в игру регулярно с первой подачи, то ваши противники не будут иметь возможности перейти в решающее наступление.

Ударом с лета заканчивается розыгрыш большинства разыгрываемых очков в парной игре, но наиболее важным является прием подачи. В приеме главное – уверенность. Несильный удар в ноги подающего, свеча через голову его партнера, даже свеча на подающего будут держать ваших соперников в постоянном напряжении. Неожиданный сильный удар в соперника, стоящего у сетки, или по его коридору лишит его уверенности, особенно в том случае, если он часто перебегает вдоль сетки. При приеме подачи целесообразно делать более короткий замах, а мяч следует направлять низко над сеткой.

Будет идеально, если вы и ваш партнер при подаче и приеме мячей займете доминирующее положение у сетки. Однако не бывает правил без исключений. Так, в решающем матче розыгрыша Кубка федерации в 1969 году (Кубок федерации – командное первенство женщин, наподобие Кубка Дэвиса) Нэнси Ричи и Пичес Барткович (США) выиграла у Маргарэт Смит-Корт и Джуди Тегарт-Дальтон (Австралия). Едва ли кто-нибудь из присутствовавших на том матче мог поверить в это. Нэнси и Пичес совсем не выходили к сетке. И что уж совсем невероятно, Пичес находилась у задней линии даже в тот момент, когда Нэнси подавала мяч

Известно, что игрой с задней линии невозможно выиграть у пары с хорошими ударами, как, например, у Маргарэт и Джуди. Это верно в девяноста девяти случаях из ста. Исключение из этого общего правила может быть в том случае, если вы будете с таким же мастерством давать свечи, как это сделали в тот день Нэнси и Пичес. Удар над головой требует большой затраты физических сил, и Маргарэт и Джуди вынуждены были спастись под градом свеч. Они проиграли. Думаю, что многих на их месте ждала бы та же участь.

Необычное построение игры и тактические маневры могут привести соперника в замешательство. Я отчетливо помню, какую огромную работу в этом направлении проделали американские теннисисты Хэм Ричардсон и Алекс Ольмедо, выступая против Нила Фрэзера – отличного парного игрока – в финальном матче розыгрыша Кубка Дэвиса в Брисбене в 1958 году. Фрэзер, играя на левой стороне площадки (его партнером был Малл Андерсон), блестяще принимал подачи американских теннисистов. Он посылал кривой короткий мяч на бегущего вперед подающего. Американцы нейтрализовали этот опасный удар Фрэзера своеобразным размещением, партнер подающего располагался у сетки. Американцы называют этот прием "австралийским построением", а мы – "тандемом". Каково бы ни было название этого построения, оно расстроило игру Фрэзера. Теперь отразить подачу своим обычным косым мячом он не мог, так как ему мешал стоящий у сетки игрок, и он должен был направлять мяч вдоль линии. Но он не сумел быстро к этому приспособиться. Конечно, и подающему надо двигаться вправо, чтобы закрыть образовавшуюся вследствие такого маневра "дыру" на площадке, вместо того, чтобы бежать прямо. Однако ни Ричардсон, ни Ольмедо не испытывали особых трудностей в этом. Они достаточно быстро приспособились к слабым ответным ударам Фрэзера, так как он вынужден был их делать в непривычном для него направлении.

Когда подает партнер, игрок у сетки должен перехватить мяч, направленный косо на подающего; для этого ему надо переместиться вдоль сетки на половину своего партнера. Если вы с партнером не обладаете достаточной быстротой и сыгранностью, то такой маневр не даст преимущества. Но иногда вам все же следует перехватывать мяч на половине партнера для того, чтобы у соперников не создалось впечатление, что вы стоите на месте как статуя и они могут беспрепятственно посылать свои ответные удары на половину площадки вашего партнера. Кроме того, вы должны делать и обманные движения, чтобы противник не знал, когда вы действительно будете перебежать вдоль сетки.

Как раз, столкнувшись с такой умной и рискованной игрой соперников, австралийцы Хоад и Розуолл в финальном матче розыгрыша Кубка Дэвиса в 1954, году проиграли решающую парную встречу американцам Тони Трейберту и Вику Сейксасу. Каждый раз, когда подавал американец, его партнер у сетки поворачивался спиной к соперникам и делал рукой подающему знак, подобный тем, которые делают друг другу игроки в бейсбол.

Этим знаком он сообщал подающему, будет ли он перебежать на его половину корта или нет. Часто это было простой хитростью и игрок у сетки оставался на своем месте, но система сигналов мешала сосредоточиться Хоаду и Розуоллу и поэтому расстроила их игру.

Один из редчайших примеров хитроумной тактики был продемонстрирован ныне покойным Рейфом Осуной, очень техничным, быстрым и умным партнером. В четвертьфинале национального первенства США 1966 года Осуна выступал в паре с Ронни Барнсом против чемпионов Уимблдонского турнира Ньюкомба и Роча, считавшихся фаворитами. Когда Барнс подавал, Осуна перемещался к средней линии, низко приседая, и подача Ронни едва не задевала его. Ни до, ни после этого матча я никогда не слышал о чем-нибудь подобном; игрок у сетки располагался в центре площадки, готовый отразить ответный мяч, идущий в любом направлении. Соперники растерялись, и Ронни и Рейф – пара, считавшаяся гораздо более слабой, чем австралийская, – чуть не выиграли матч в пятом сете. Только игрок, обладающий таким предвидением и быстротой передвижения, как Осуна, мог отважиться на это в крупнейшем турнире, однако, если этот маневр тщательно отработать, его можно использовать, чтобы отвлечь внимание противника.

Как левша, я всегда играл на левой половине корта. У меня такое чувство, что на первой половине площадки у левши возникают дополнительные трудности при попытке сделать ответный кривой удар под удар слева подающему. Некоторые теннисисты, однако, считают, что если левша стоит на правой половине (а спортсмен, играющий правой рукой, – на левой), то у них будет более мощная игра с лета, так как большинство атакующих ударов в парной игре направлены в середину площадки. При таком расположении удобнее также "убивать" свечи противника.

Я предпочитаю играть на левой половине корта, так как я чувствую себя на ней удобнее, и мне посчастливилось в последние годы иметь такого прекрасного партнера, играющего справа, как Эмерсон. Итак, основное правило для левши: играйте там, где вы и ваш партнер будете себя чувствовать более уверенно.

И конечно, старайтесь выбрать партнера, с которым вам будет легко играть. Не рекомендуется играть с партнером, которого вы очень мало знаете.

Если ваш партнер допустил ошибку при розыгрыше очень важного очка, вы не должны ни упреками, ни молчаливым укором осуждать его за это. В данном случае главное – согласованность и выдержка.

Если вы чувствуете, что можете "убить" мяч, летящий на вашего партнера,- действуйте уверенно и выигрывайте очко. В парной игре победа добывается общими усилиями, согласованными действиями. Если ваш партнер переместился на вашу половину, чтобы отразить мяч, вы должны закрыть свободную часть площадки.

Если вы можете направлять мячи низко над сеткой, вашим соперникам придется отбивать их снизу вверх и вы будете иметь возможность "убивать" их ударами с лета идеально на уровне плеча.

Узнав все эти премудрости, сконцентрируйте внимание на основном принципе: держите мяч в игре, избегая искушения сделать сверхсильный удар. Любой мяч, аккуратно посланный через сетку, гораздо ценнее, чем сильнейший удар за пределы площадки.

Урок 14. СНАРЯЖЕНИЕ ТЕННИСИСТА

Без ракетки не существует теннисиста, и выбирать ее следует очень тщательно.

В настоящее время существует множество марок и моделей ракеток для игры в теннис. Главное при выборе той или иной ракетки – это, пожалуй, личные ощущения. Вы, как правило, хотите выбрать такую ракетку, ручку которой удобно держать. Кроме того, ракетка не должна быть тяжелой, в особенности ее головка. Ракетка с тяжелой головкой может вызвать травму локтевого сустава. Оптимальный вес ракетки 13-15 унций, а ручка должна быть приблизительно 12 сантиметров в окружности.

Легкие ракетки с более тонкой ручкой рекомендуются женщинам. Размер моей ракетки приблизительно 12 сантиметров в обхвате ручки, а вес – 14 унций. Какую ракетку выбрать, деревянную или металлическую, решает сам играющий. Это дело вкуса.

Металлическая ракетка обеспечивает большую скорость при ударе и, возможно, требует меньших усилий. В то же время многие игроки утверждают, что деревянной ракеткой они лучше "чувствуют" мяч.

Мне приходится много ездить, и я не держу ракетку в прессе, чтобы не утяжелять багажа. Однако если вы долгое время не используете ракетку, например зимой, то пресс – вещь нужная. Во время переездов ракетку от порчи и загрязнения предохраняет чехол.

Струны из жил, которые я натягиваю на свою ракетку, совсем необязательны для среднего теннисиста, к тому же они дороги, быстро снашиваются и подвержены порче во влажных условиях. Хорошие нейлоновые струны вполне пригодны для большинства теннисистов. Для того чтобы защитить струны от влаги, нужно посыпать их тальком или пудрой.

Цвет ракетки может быть любым, но лучше, если он подобран в тон к костюму теннисиста. Обычно предпочитают пастельные тона костюмов. Каковы будут "моды" в последующие годы? Будущее покажет.

Урок 15. О ПРАВИЛАХ ПОВЕДЕНИЯ ТЕННИСИСТА НА КОРТЕ

Разумеется, главное в теннисе – это спортивное мастерство, однако этого недостаточно, чтобы стать настоящим теннисистом и вообще настоящим спортсменом. Необходимо выработать в себе целый комплекс личных качеств.

Приведу несколько примеров. В 1966 году в Форест-Хидсе американец Кларк Гребнер и датчанин Ян Лешли боролись в напряженном полуфинальном матче чемпионата США за выход в финал. Шел пятый сет. После удара Лешли мяч приземлился за задней линией. Казалось, Гребнер выиграл очко, а в этой ситуации каждое очко было на вес золота. Однако Гребнер подозвал судью и объявил ему, что мяч коснулся его ракетки. Никто этого не заметил, но Гребнер знал, что очко будет присуждено ему несправедливо, и отказался от него. В случае, если теннисист отказывается от очка, судья должен засчитать это очко сопернику. Гребнеру все-таки удалось выиграть тот матч, и думаю, это было прекрасным вознаграждением за его поступок.

В 1967 году я вел в счете в финальном матче чемпионата США среди профессионалов в Бостоне. Моим соперником был Андре Химено. В конце второго сета при розыгрыше решающего для меня очка мяч после моего удара улетел за боковую линию. Счет должен был стать равным, и шансы Андре на победу в сете приравнивались бы к моим. Однако судья на линии объявил, что мяч приземлился на линии и что очко, гейм и сет выиграл я. Химено был в ярости. Я попросил судью на вышке переговорить с судьей на линии и разобраться во всем. Мне не нужна была несправедливая победа. Я объяснил это судьям и надеялся, что они пересмотрят свое решение. Однако этого не произошло.

Подобный случай имел место за три года до этого на том же самом корте. Мы с Панчо Гонзалесом боролись за высший титул чемпионата. Мне удалось сделать хороший завершающий удар, но судья на линии объявил, что мяч ушел за пределы площадки. Панчо очень нужно было это очко, но он хотел получить его в честной борьбе. Он указал место на корте, где приземлился мяч – примерно в пятнадцати сантиметрах от задней линии, однако ему не удалось убедить бокового судью. Известны случаи, когда в подобных ситуациях теннисист, в пользу которого засчитано очко, отказывался от следующего очка или гейма, демонстрируя тем самым свою честность.

Поступил бы я так же? Или Панчо? Ни за что на свете. После того как мы установили неточность судейства и попросили судей пересмотреть решение, мы сразу же забыли об этом. Необходимо было сосредоточиться на розыгрыше следующего очка. В турнирном матче вы должны подчиняться решению судьи. Бывает, что против решения судьи восстает все существо, но все-таки мне кажется, лучше игроку в такой ситуации выкинуть из головы весь спор и минутную горечь. Ваше демонстративное поведение, несомненно, покажется обидным и оскорбительным членам судейской коллегии, которые согласились бесплатно участвовать в турнире.

Если матч проводится без судей, соперники должны играть честно. Решение следует принимать быстро и объективно. Все сомнения должны быть разрешены.

Никто не должен быть в привилегированном положении. Если ваш противник произвел подачу, а вы еще не были готовы, вежливо укажите ему на это. Не следует устраивать матч, в котором соперники изо всех сил торопятся с подачами, как однажды получилось у меня в матче с Гонзалесом.

В товарищеских матчах бывают отступления от общих правил, однако если ваш соперник почувствовал вдруг недомогание или получил травму и хочет прервать матч на три часа, то ему следует напомнить, что правила исключают такие перерывы в игре. Выносливость – важная составная часть тенниса, и, если спортсмен из-за физической усталости не может продолжать матч, ему должно быть засчитано поражение.

Однако это правило не всегда соблюдается даже в ходе соревнования высшего ранга. В четвертьфинальном матче первенства Филадельфии на закрытых кортах в 1970 году Батч Бухгольц встретился с Джоном Ньюкомбом. При одном из ударов Батча мяч с силой отскочил от сетки и попал Ньюкомбу в глаз. Ньюкомба увели с корта в раздевалку для оказания ему помощи. Игра была надолго прервана. Батч решил, что он поступит честно, если не заявит о своих правах, хотя вполне оправданным было бы засчитать Ньюкомбу поражение за неявку. К тому времени игра возобновилась, Батч сильно продрог, а кроме того, его мучили сомнения: должен ли он стараться выиграть в этой ситуации или нет. Он проиграл.

Батч поступил неправильно, не заявив о своих правах. Судьи были неправы, допустив длительный перерыв в ходе матча. Несомненно, Ньюкомб был более знаменитым теннисистом, чем Бухгольц. И все симпатии были на стороне Ньюкомба, однако перерыв в игре ставил соперников в неравное положение и, несомненно, давал Ньюкомбу преимущества над соперником.

Такое происходит очень часто, но не думайте, что это нормальное явление. В правилах не предусмотрено никаких исключительных обстоятельств: матч должен быть непрерывным.

Как Гребнер в том матче с Лешли заявил судьям о несправедливом присуждении ему очка, так и вам следует честно объявить о несправедливо присужденном вам очке.

Урок 16. БЛОКИРУЮЩИЙ УДАР С ЛЕТА

Удар с лета напоминает удар кулаком в лицо. Это жесткий короткий удар почти без замаха. Вы как бы блокируете мяч, а не бьете по нему.

В момент удара кисть руки должна плотно сжимать ручку, оставаясь ниже уровня головки ракетки. Подставляя ракетку, вы как бы используете силу удара противника. Если удар соперника был недостаточно сильным, тогда вы сами должны сообщить мячу дополнительную скорость.

Если вы будете внимательно следить за мячом и научитесь блокировать его, вы сможете достичь большого мастерства в выполнении ударов с лета и повысить уровень игры. Постепенно вам нужно немного отклонять ракетку в момент удара, подрезая мяч, придавая ему нижнее вращение. Это сделает ваш удар более надежным.

Очень важна и правильная работа ног, без которой вы не станете игроком, хорошо бьющим с лета. В тот момент, когда вы наносите удар, вы должны сделать шаг по направлению к мячу. Теннисист, играющий правой рукой, при ударе справа с лета делает этот шаг левой ногой, а при ударе слева с лета – правой. Это позволяет вам наносить удар по мячу перед собой.

Кроме того, этот шаг вперед как бы усиливает удар и дает возможность направить мяч в углы площадки или близко к задней линии. Помните: для того, чтобы послать мяч дальше к задней линии, нет необходимости делать большой замах назад. Если вы встретите мяч перед корпусом и сделаете шаг вперед, этого будет достаточно.

Чтобы сделать шаг навстречу мячу, вы должны стоять боком к сетке. Это не всегда удается сделать при игре в быстром темпе. Довольно часто удар противника застигает вас стоящим лицом к сетке. В таком случае поворот на носках ног обеспечит вам развернутое положение корпуса.

Излюбленная тактика игры Кена Розуолла – выгодная для игрока, уверенно владеющего ударами с лета, – заставить противника врасплох, для чего мяч направляется в то место на площадке, которое противник только что оставил или, вероятнее всего, оставит, перемещаясь в другую сторону корта, чтобы отбить следующий мяч. Предположим, что он оказался в левом углу корта, посылая оттуда ответный мяч. Как только он это сделал, он сразу же устремляется на правую часть корта, чтобы не выпустить ее из-под своего контроля. Вы же опять делаете удар в левый угол, и, если вы правильно рассчитали, ваш соперник не сумеет так быстро изменить направление бега и успеть к мячу. Но если вы окажетесь недостаточно точны, это обернется против вас, так как мяч, наоборот, окажется для него очень удобным.

Розуолл любит применять эту тактику, особенно используя для этого свой удар слева. Например, вы делаете косой удар. Он же, отбивая, берет мяч ударом слева с лета, вместо того чтобы направить его в неконтролируемую зону вашей площадки, направляет его опять в ту же сторону, откуда вы только что били. Это часто сбивает с толку многих даже опытных теннисистов. Если им все же удастся изменить направление бега и успеть к мячу, то все равно они не могут нанести хороший удар, и Кенни следующим ударом выигрывает очко.

Если вам нужно отразить мяч, летящий ниже уровня сетки, вы должны нагнуться, чтобы удар получился точным. И в этом случае старайтесь, чтобы кисть руки была ниже уровня головки ракетки. Это поможет вам направить мяч низко над сеткой. Если вы не согнете ноги в коленях, мяч после вашего удара полетит высоко над сеткой, и это даст вашему противнику прекрасную возможность поразить его сильным ударом с лета.

Урок 17. ИГРА ПРОТИВ ЗНАКОМЫХ СОПЕРНИКОВ

Очередные матчи с Кеном Розуоллом порой мне кажутся повторением прошлых встреч. Мы так часто играем друг с другом, что нам просто невозможно удивить друг друга каким-нибудь новым приемом. Пожалуй, единственное, чем мог бы меня удивить Кенни, – так это отказом выполнять свои знаменитые удары слева. Я не преминул бы этим воспользоваться.

В любом случае я стараюсь навязать сопернику свою игру и завладеть инициативой. Я, например, привык бросаться за укороченными мячами и часто выходить к сетке. Если я успокаиваюсь и начинаю играть у задней линии, я постепенно упускаю инициативу и оказываюсь побежденным.

Разумеется, из этого вовсе не следует, что вы должны так же часто выходить вперед, как я во встречах с Розуоллом. У вас может выработаться свой определенный стиль игры со знакомыми вам соперниками. Вы отлично знаете друг друга. Но если вы освоили какой-нибудь новый удар и до этого не применяли против него, то воспользуйтесь им. Это может быть укороченный удар, "свеча" или прием подачи.

Попытайтесь проанализировать ваши матчи с данным соперником. Как он выигрывает у вас? Часты ли его выходы к сетке? Если да, то достаточно ли вы использовали "свечи"? Приводит ли его в замешательство ваш удар, направленный прямо в него? Если вы заставили его бегать из одного угла в другой и это не принесло вам успеха, то воспользуйтесь укороченными ударами, чередуя их со "свечами".

Если вы хорошо проанализировали ваши прошлые встречи, я уверен, вы сумеете внести в свою игру некоторые изменения.

Но помните, что если вы регулярно побеждаете вашего соперника или играете против него вполне удовлетворительно, то вам не следует менять вашей игры.

Урок 18. УДАР СЛЕВА

Одним из наиболее сложных ударов является удар слева. Многие жалуются на свой плохой удар слева, но в то же время не стремятся совершенствовать его.

Обычно сначала теннисист отработывает удар справа. На мой взгляд, обучение следует начинать с удара слева, потому что это очень естественный удар, позволяющий полностью выпрямить руку. Попробуйте думать об этом ударе как о своеобразном раскручивании корпуса.

Много ли вы работаете над ударом слева во время тренировок?

Тренировки для того и нужны, чтобы совершенствовать технику игры, а не тратить все занятие на демонстрацию своих удачных ударов.

Немногие теннисисты имеют в арсеналах своих средств крученный удар слева. Для этого удара нужна сильная кисть руки, которую специально разрабатывают. Я делал это, сжимая в руке теннисный мяч и тренируясь с эспандером. Я рекомендую всем эти упражнения, так как эспандер, кроме силовой нагрузки, развивает кисть руки. Артур Эш, я и некоторые другие теннисисты с успехом применяем крученный удар слева. Нам очень помогает этот удар, но я не утверждаю, что он во что бы то ни стало необходим всем.

Я считаю, что примерно 90% всех ударов слева – резаные. Если кто-либо вам говорит, что он играет чистым плоским ударом слева, он не прав. При этом ударе он всегда будет слегка подрезать мяч.

Нет причины не применять резаный удар. Мяч после такого удара отскакивает низко, хорошо контролируется и дает возможность выйти к сетке.

Но мне кажется, что надо экспериментировать в игре. Если вы считаете, что можете выполнить крученный удар,- попробуйте. Если вы хотите усилить свой удар слева, вы должны играть крученым ударом.

Какова бы ни была ваша игра, для замаха слева вы должны отвести плечо назад по кругу (правое плечо, если вы держите ракетку в правой руке), ударить по мячу перед выставленной вперед ногой и продолжить до конца раскручивающее движение руки с ракеткой за мячом. Вот у вас и получится удар слева.

Убедите себя в том, что удар слева совсем не так труден, как вам всегда казалось.

Урок 19. ПРИЕМ ПОДАЧИ

Главное – это сосредоточиться на том, чтобы принять подачу, направив мяч через сетку. Сделав это, вы тем самым окажете давление на своего соперника – подающего. При приеме мощной и быстрой подачи нужно только подставить ракетку, как бы блокируя удар.

При второй подаче нужно выдвинуться немного вперед и постараться сделать сильный удар. Многие стоят слишком далеко в ожидании подачи соперника. Вы можете попытаться нанести удар и по восходящему мячу.

Панчо Сегура, как и большинство хороших игроков, выдвигался немного вперед при приеме второй подачи соперника, причем часто он начинал свое передвижение тогда, когда его соперник только подбрасывал мяч для выполнения подачи. "Этим движением я хочу отвлечь внимание подающего, и возможно, он допустит двойную ошибку", – говорил Панчо.

Главное – подготовиться к приему мяча. Как только вы определили направление полета мяча (под вашу левую или правую руку), отведите руку с ракеткой назад. Многие опаздывают сделать замах. Помните: подготовку к приему мяча следует начинать, как только ваш соперник подбросил мяч для подачи!

Даже не вполне удачный прием подачи представляет сложность для подающего. Стоит вам перебить мяч через сетку – и вы получите не меньший, чем у подающего, шанс на выигрыш очка. Старайтесь направлять мяч низко над сеткой, особенно если противник выходит после подачи к сетке. Используйте свечу в том случае, если соперник оказался близко у сетки. Это поставит его в затруднительное положение. Постарайтесь принять подачу соперника. В противном случае вы лишь укрепите его уверенность в своих силах.

Поэтому главное для вас при приеме подачи – перебить мяч через сетку любым способом.

Урок 20. ПОЗНАЙ СЕБЯ

Прочитав эту книгу, вы, возможно, воспользуетесь какими-либо моими рекомендациями.

И все же, когда вы оказываетесь лицом к лицу со своим соперником, вы должны продемонстрировать собственное умение – не знания, не рекомендации, а именно практическое умение.

Нет смысла пытаться выполнить, например, крученный удар слева из трудного положения, если он у вас плохо получается. Возможно, будет лучше пользоваться свечами.

Моя мысль проста: не превышайте свои возможности. Наблюдайте за соперником, используйте его ошибки и промахи, пытайтесь держать мяч в игре. Играйте надежнее. Если вы, например, "выбиты" своим соперником далеко за пределы площадки, отбейте мяч свечой или ударом вдоль линии, но не старайтесь сделать сложный кривой короткий удар, заведомо зная, что шансы на успех невелики.

Выжидайте и используйте самые лучшие свои удары тогда, когда вы находитесь в выгодной ситуации и уверены в успехе. До этого посылайте мяч на незащищенную половину корта соперника и выискивайте его слабости.

Учитесь на собственных ошибках. Если ваш соперник сильно подает, не пытайтесь переиграть его еще более сильным ответным ударом. Используйте не сильные, а слабые стороны его игры.

Экономьте свои силы. Не суетитесь на площадке, не делайте лишних движений и шагов. Не рвитесь за мячом, если чувствуете, что не успеете к нему. Если у вас не очень уверенная подача и удары с лета, не старайтесь выходить на своей подаче к сетке.

Необходимо твердо знать свои возможности: какие удары у вас хорошо получаются и когда, в какой ситуации они получаются наиболее эффективными.

Порой к теннисисту приходит вдохновение. Это высшая радость в игре. Вы даже удивлены, что у вас все получается. Это прекрасно. Но, должен сказать, что такое состояние – спутник разумной игры, то есть такой, когда вы с самого начала матча делаете только то, в чем уверены. После того как вы таким образом выигрываете несколько очков, ваша уверенность в собственных силах увеличивается.

Если спросить у любого профессионала, какова его тактика во время матча со мной, думаю, он скажет:

"Надо стараться держать мяч в игре и позволять Лейверу делать ошибки". – И добавит: "И у Лейвера бывают ошибки".

Полагаю, что ошибки будут и у вашего соперника.

Урок 21. БЕЙТЕ ПО МЯЧУ С ХОДА

Одним из самых интересных матчей, которые мне довелось когда-либо видеть, был матч, проводившийся в Форест-Хилсе во время моего первого приезда в Америку в 1956 году, между высоким, сильным американцем Диком Сейвиттом и Кенни Розуоллом, общепризнанным фаворитом турнира. Это был тяжелый матч, обоим соперникам приходилось трудно на плохом травяном корте, причем очень часто они вынуждены были делать удары с отскока. Сейвитт бил очень сильно, и положение Розуолла было почти безнадежным, пока Дик не выдохся. Но на меня произвела неизгладимое впечатление эта серия его мощных ударов, в которые он, казалось, вкладывал всю массу своего тела, и поэтому мяч летел с "космической" скоростью. Отбивая такой мяч, противник как бы ощущает его тяжесть на своей ракетке.

Сейвитт хорошо готовился к удару, отводя руку с ракеткой назад заранее, как только он определял, куда направлен мяч: влево или вправо. Затем он подбегал к мячу, немного согнув колени. Нанося удар по мячу, он продолжал двигаться вперед, сопровождая мяч ракеткой по направлению к сетке.

Суть такого сильного удара именно в таком едином направлении движения корпуса и ракетки вперед, а не в сторону.

Не останавливайтесь и вы, двигайтесь вперед, к сетке. Сопровождайте мяч, оставаясь на согнутых ногах, но постепенно выпрямляя их.

Даже если вы физически не очень сильный человек, нанося удар с хода, вы придаете мячу большую скорость, так как вкладываете в удар еще и вес тела. Сейвитт до сих пор успешно применяет этот удар и даже в свои 40 лет является опасным соперником для теннисиста любого ранга.

В тот день я "болел" за Розуолла, своего соотечественника, но я не мог не восхищаться игрой 29-летнего Сейвитта, который уступил победу только в самом конце пятого сета. Он действительно показал мне, как нужно бить по мячу в движении, с хода.

Глядя на его игру, я понял, как важно твердо придерживаться своего решения.

Сейвитт в основном играл у задней линии, и его удары по отскочившему мячу были великолепны. Когда Кенни выходил к сетке, решив, что для этого он выбрал подходящий момент, его обычно подстерегала неудача, так как Сейвитт уже твердо знал, что он будет делать. В момент атаки он не менял решения, даже если видел, что Кенни занял удобную позицию для ответного удара.

Вы должны выполнять свой удар, не обращая внимания на соперника. Часто бывает, что неопытный теннисист начинает допускать ошибки только потому, что вы вышли к сетке.

И наоборот, вам не следует отвлекать своего внимания от мяча, глядя на соперника. Его движения не должны мешать вам. Бейте так, будто площадка пуста. Не пытайтесь ориентироваться на позицию соперника, а лучше сосредоточьтесь на своем ударе. Даже если он предугадает направление вашего удара, ему все равно трудно будет отразить ваш сильный удар с хода. Да, Розуоллу пришлось сыграть тогда очень тяжелый матч с Сейвиттом.

Урок 22. ТЕОРИЯ ЦЕНТРА

Обычно теннисист, решивший выйти к сетке для завершающего удара с лета, направляет мяч в один из углов площадки соперника, большей частью в левый.

Если соперник приспособился к вашим косо направленным мячам, вы можете легко это поломать, используя теорию центра, то есть посылая мяч к середине задней линии корта. Это может расстроить игру соперника, если он привык бить по мячу далеко от себя и сбоку от корпуса. Если вы будете посылать мячи на середину его площадки и удары ваши при этом будут сильными и глубокими, он не сможет отбивать их, направляя мяч вдоль линии, либо косо, – как он привык это делать, отвечая из углов площадки.

Выход к сетке после удара на середину площадки противника – прием очень эффективный, если этот удар будет достаточно глубоким.

Если эта ваша тактика все же не приносит ожидаемого успеха, попробуйте переиграть своего соперника с помощью свеч. Подробнее об этом ударе будет рассказано в следующем уроке.

Урок 23. СВЕЧА И СМЭШ

В мужском парном разряде Национального первенства США в Бостоне в 1967 году мой неизменный в прошлом партнер Рой Эмерсон выступил неудачно. (Нам пришлось разделить: я был уже профессионалом, а он – еще любителем.) Травяные корты были скользкими и неровными, мяч плохо отскакивал. У Роя болела спина, он играл с новым партнером – Ронни Барнсом. "В этом матче вы увидите столько свечей, сколько вам вряд ли доводилось видеть в жизни", – говорил Рой репортерам.

И это было действительно так. Рой очень часто применял свечи, и они с Барнсом выигрывали один матч за другим, пока наконец не потерпели поражение в 105-геймовом четвертьфинальном матче. Низкий отскок мяча и боль в спине не давали Эммо возможности пользоваться своими любимыми ударами. Поэтому он старался послать свечой практически любой мяч, и это выглядело довольно эффективно.

Тогда для Эммо такая тактика в матче была вынужденной, но все же я уверен, что все теннисисты, включая меня, недооценивают свечу и применяют этот удар реже, чем нужно. Свеча бывает и атакующим ударом, и оборонительным. Кенни Розуолл часто применяет атакующую свечу, которая представляет собой удар с высокой траекторией полета мяча. Этот удар может застать врасплох бегущего к сетке соперника. Предположим, соперник выходит к сетке, ожидая, что вы сделаете обычный удар, но вместо этого вы в последнюю секунду направляете мяч свечой.

Свеча может быть и невысокой, нужно только, чтобы мяч прошел над головой соперника и застал его бегущим вперед. Доставая с трудом этот мяч, он обычно открывает вам часть площадки для следующего удара. Несмотря на то что я хорошо знаю коварную свечу Розуолла, он до сих пор часто "ловит" меня таким способом. Кенни прекрасно маскирует этот удар, и фактор неожиданности делает его практически неотразимым.

Атакующую свечу лучше направлять в левый угол. Редко кто хорошо владеет ударом слева по высокому мячу, и если ваш соперник переместится в левую сторону, чтобы ответить смэшем на вашу свечу, то вся его площадка остается открытой для вашего следующего удара.

В случаях, когда вы "выбиты" за пределы корта и вам нужно время, чтобы вернуться на середину, очень хороша защитная свеча. Высота полета мяча 15-18 метров.

Просто удивительно, что в арсенале тактических средств многих теннисистов нет свечи. Может быть, они считают, что это не очень результативный и эффектный удар. Я с этим не согласен. Свеча не только дает вам возможность выиграть время для занятия лучшей позиции. Высокая свеча заставляет "задуматься" и вашего соперника, который довольно долго следит за тем, как поднимается такой мяч и как он на него опускается. И если свечи глубоки и точно направлены, редкий противник сможет длительное время безошибочно "убивать" такие свечи. Румынские теннисисты Ион Цириак и Илие Настасе стали одной из сильнейших пар в мире благодаря умелому применению свечей.

В парном разряде, часто используя свечи, вы можете расстроить согласованность действий ваших соперников.

Один из наиболее трудных видов свечи – это крученая свеча, и первым теннисистом, умело применявшим этот удар в атаке, был Маноло Сантана. Такой крученый мяч после приземления резко отскакивает далеко за заднюю линию. Технично выполнить столь эффектный удар бывает довольно трудно. Кисть действует так же, как при обычном крученном ударе, но мяч направляется вверх и сильно закручивается резким поворотом кисти руки. Попробуйте попрактиковаться в этом ударе. Если вам удастся освоить крученую свечу, то ваш соперник окажется в очень тяжелом положении. Увидев столь коварный отскок мяча, он решит, что в дальнейшем такому мячу нельзя давать приземляться. И будет вынужден бить по нему в воздухе, а это окажет дополнительное психологическое давление и неизбежно приведет к ошибкам. Очень действенна крученая свеча при сильном ветре.

Что касается ответных ударов, то на свечу можно отвечать свечою же или ошеломить соперника внезапным ударом над головой (смэшем). Если же свеча очень высокая или если в день матча очень ветрено, рекомендуется дать мячу отскочить и только потом "убить" его ударом над головой.

Хотя надо иметь в виду, что, позволяя мячу отскочить, вы даете сопернику время на подготовку к вашему смэшу. Поэтому лучше выполнять смэш, не давая мячу опуститься.

О смэше в целом можно сказать, что это сильный, резкий удар над головой, не требующий слишком большого замаха. А теперь представьте себе, что мяч – это гвоздь, находящийся высоко, и постарайтесь сильным, направленным вниз ударом забить его. "Убейте" смэшем несколько свечей противника, и вы лишите его желания направлять мяч через вашу голову в дальнейшем.

Итак, вот и все, дорогой читатель. Сейчас вы закроете эту книгу. Но прежде, чем вы сделаете это, хочу еще раз напомнить вам: смотрите на мяч от момента удара вашего соперника до момента соприкосновения его с вашей ракеткой. Не так важно, как вы будете держать ракетку или подходить к мячу, но, если вы собираетесь сделать хороший удар, вы не должны отрывать взора от мяча.

Поэтому забудьте про Уимблдон, про Лейвера. Запомните лишь три заповеди:

- 1. Непрерывно следите за мячом и больше ни на что не обращайтесь внимания.**
- 2. Сгибайтесь ноги во время подготовки к удару.**
- 3. Старайтесь вводить мяч в игру с первой подачи.**

Все остальное – дело опыта и тренировок.

И еще запомните, что, если вы проиграли матч, с вашей стороны не должно быть никаких жалоб или оправданий.

Исследовать причины собственных поражений должны только вы. Больше они никого не интересуют.

ТЕХНИКА ОСНОВНЫХ УДАРОВ

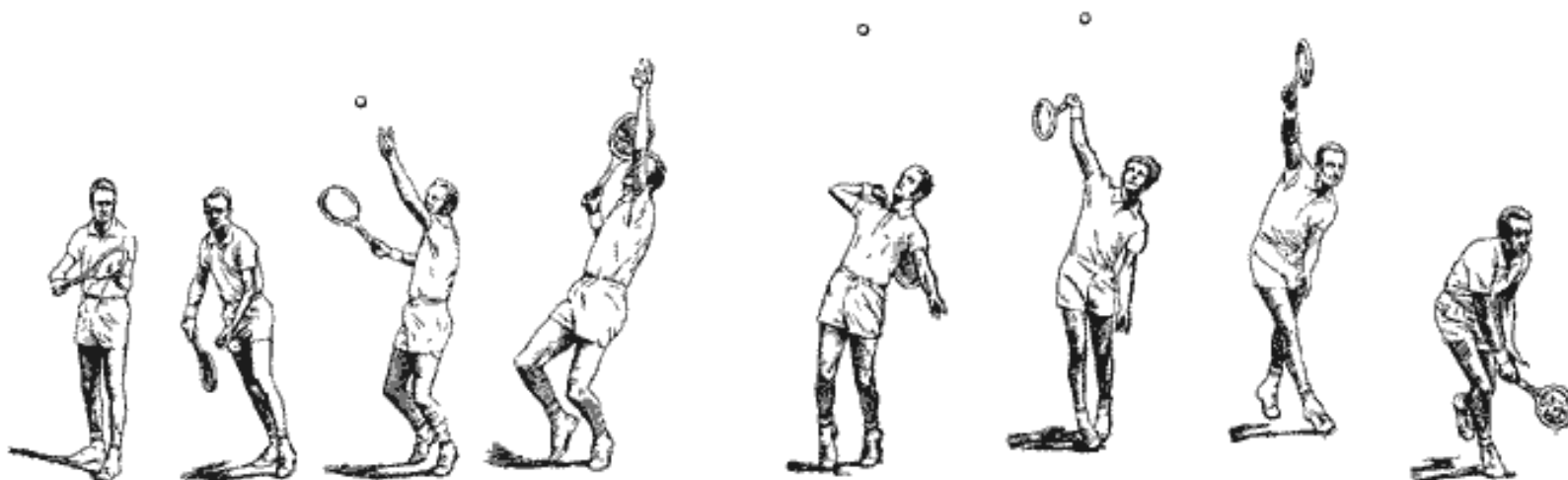


Ежедневно я делаю 50 прыжков, прижав колени к груди.

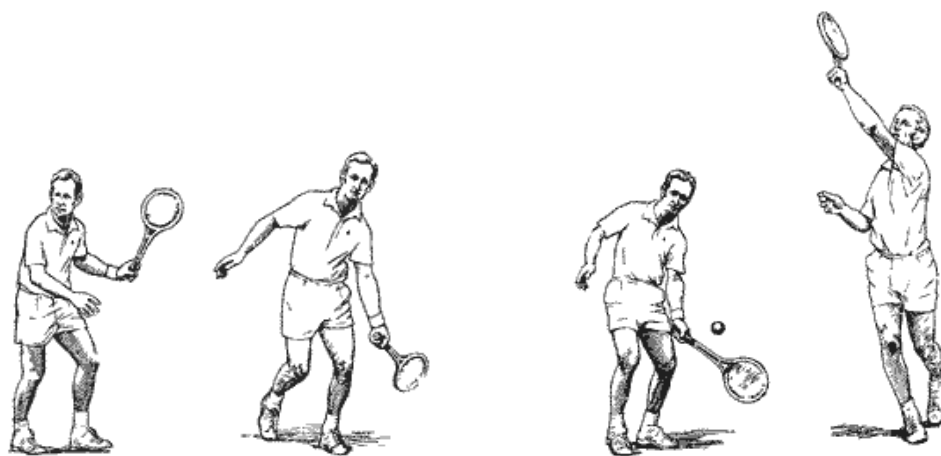


Так как я сравнительно невысокого роста, я не стараюсь сразу выигрывать очко своей подачей. Я не любитель "пушечной" подачи, хотя иногда делаю исключение. Я бы никогда не стал чемпионом, если бы не владел эффективной подачей, уверенной и точной. Важность введения мяча в игру с первой подачи невозможно переоценить. Помните, что на корте у вас два противника: соперник и сетка. Старайтесь сосредоточиться на том, чтобы мяч при подаче перешел сетку. Не беспокойтесь, если мяч ушел за пределы поля подачи. Это легче исправить в дальнейшем, чем после попадания мячом в сетку. Я почти никогда не подаю плоскую подачу. Подача с вращением мяча надежнее. Не торопитесь, у вас достаточно времени. Наиболее частая ошибка теннисистов в том, что подающий не следит за мячом до момента его соприкосновения со струнной поверхностью. Совершенно очевидно, что это нужно делать. Я до сих пор помню об этом. Когда вы подаете, у вас есть время, чтобы обдумать свои действия. Подача – единственный удар, предоставляющий такую возможность. Обязательно используйте ее, подавайте не торопясь.

Очень важно определить высоту подброса мяча. Она должна быть чуть выше центра ракетки поднятой вверх руки. Плохи и слишком высокий, и слишком низкий подбросы. Для невысоких теннисистов хуже всего низкий подброс. В комплексе движений при подаче наиболее важными, на мой взгляд, являются сгибание локтя при замахе и движение головки ракетки к середине спины (так называемая петля).

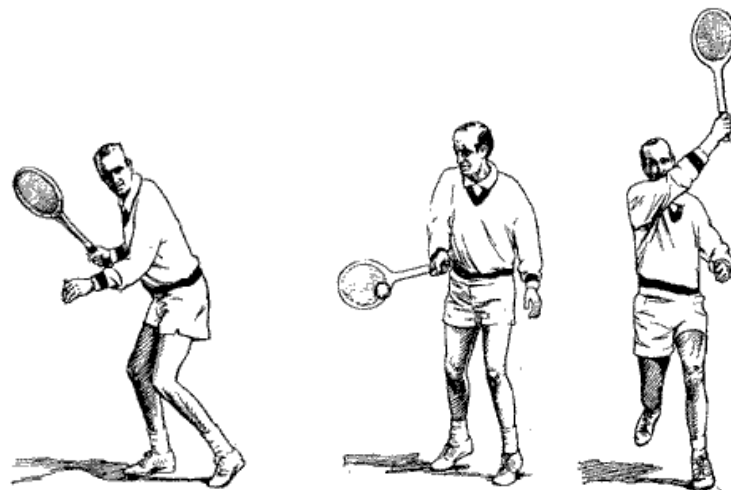


Один из самых длинных сетов (34 гейма), которые мне довелось когда-либо играть, был у меня в матче с Фредом Столле на открытом чемпионате Австралии. Мне потребовалось много времени, чтобы "раскусить" подачу Фреда, одну из самых замечательных подач, известных в теннисе. В ней нет ничего искусственного, ни одного лишнего движения, наклона или движения руки при замахе. Фред подбрасывает мяч, делает ракеткой петлю за спиной, а мяч в это время достигает высшей точки подброса. Затем Фред наносит удар по мячу, сопровождая его ракеткой в направлении сетки. Эта подача сыграла немаловажную роль в победах Фреда в чемпионате США в 1966 году и помогла команде Австралии выигрывать Кубок Дэвиса с 1964 по 1966 год.



Ни минуты отдыха коварному сопернику, который жаждет взять верх надо мной! Это мой девиз, именно поэтому я стараюсь сделать удар по восходящему после отскока мячу, чтобы у соперника было меньше времени на подготовку к ответному удару. Если я знаю, что мне нужно будет произвести удар справа, я заранее отвожу руку с ракеткой назад, при этом правое плечо поворачивается к сетке (или левое, если вы играете правой рукой). Часто у вас не хватает времени правильно подойти к мячу и повернуться боком к сетке. Очень часто в момент удара вы оказываетесь лицом к сетке, однако при этом всегда нужно немного согнуть ноги в коленях и внимательно следить за мячом.

Не так важно, как вы ударяете по мячу, но, если вы следите за мячом до самого момента его соприкосновения со струнной поверхностью ракетки, ваш удар будет хорошим. Обычно с задней линии я применяю крученный удар. Я не даю мячу высоко отскочить, а, нанося удар, придаю мячу верхнее вращение, сопровождая его движением ракетки вперед вверх. Этим же ударом вы можете направить мяч вверх, и у вас получится крученая свеча. Это очень коварный удар, ибо мяч перелетает через голову соперника, стоящего у сетки, настолько быстро, что его невозможно догнать.

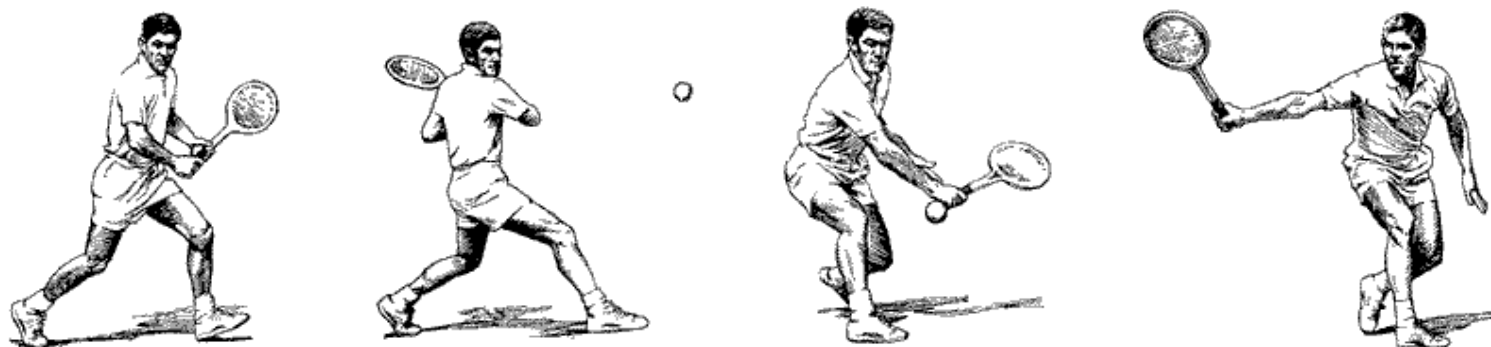


Андре Химено говорит, что подростком он лучше владел ударом справа, чем вилкой за столом, а покушать он очень любил. Удар справа всегда был его любимым ударом. Причем, если мяч отскакивает высоко, как, например, в данном случае, он поднимается на носки, чтобы нанести удар на удобной для него высоте. При замахе он делает меньший разворот корпуса, чем того требуют учебники, но это не мешает ему, однако, добиваться больших успехов в игре, а это главное. При подготовке он поворачивается боком к сетке, но в момент удара он оказывается лицом к сетке. Свободным хлыстообразным движением ракетки Андре придает мячу верхнее вращение и заканчивает сопровождение мяча над своим левым плечом.

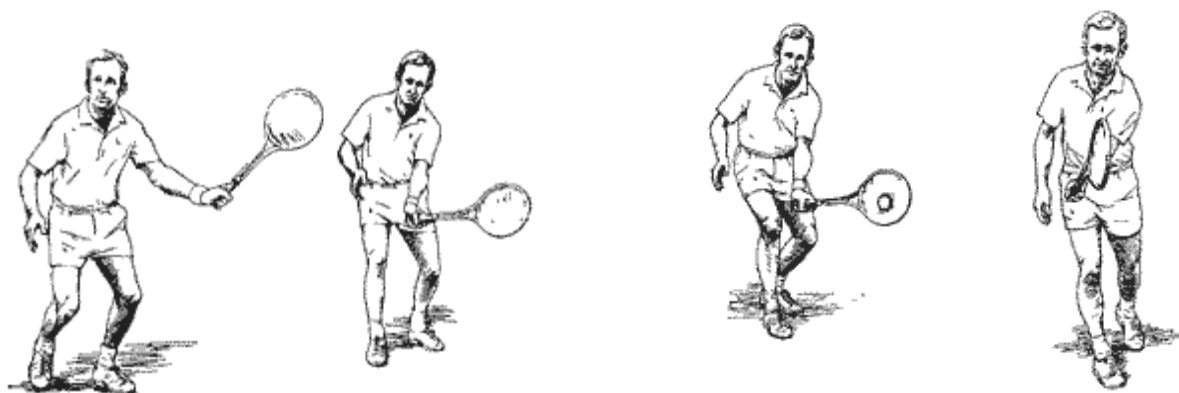


В настоящее время крученный удар стали применять намного чаще, чем раньше; игроки поняли, что с его помощью можно делать очень сильные удары, не опасаясь, что мяч улетит за пределы площадки. Надежность этого удара велика, так как при этом ударе мяч проходит над сеткой с большим запасом. Кроме того, противнику труднее ударом с лета отбить мяч, имеющий сильное верхнее вращение. Теннисисты, играющие левой рукой, обычно редко владеют крученым ударом слева. И я доволен, что сумел рано освоить этот удар, так как теперь это мой "конек". При подготовке к удару левое плечо я поворачиваю вправо так, что практически нахожусь спиной к сетке, а затем резко поворачиваюсь к сетке.

В начале замаха головка ракетки опускается низко, а после удара находится высоко над левым плечом. В период подготовки к удару кисть руки не напряжена, но сжимает сильно ручку ракетки непосредственно в момент удара. Струнная поверхность ракетки при этом как бы прочесывает мяч снизу вверх и таким образом придает ему верхнее вращение. Мне приходится производить удар прямо перед собой, ударяя по мячу снизу вверх. После такого удара мяч не приземлится точно в намеченном месте площадки соперника, как, например, после красивого плоского или резаного удара Розуолла, но зато наверняка останется в пределах площадки, а ведь это главное.

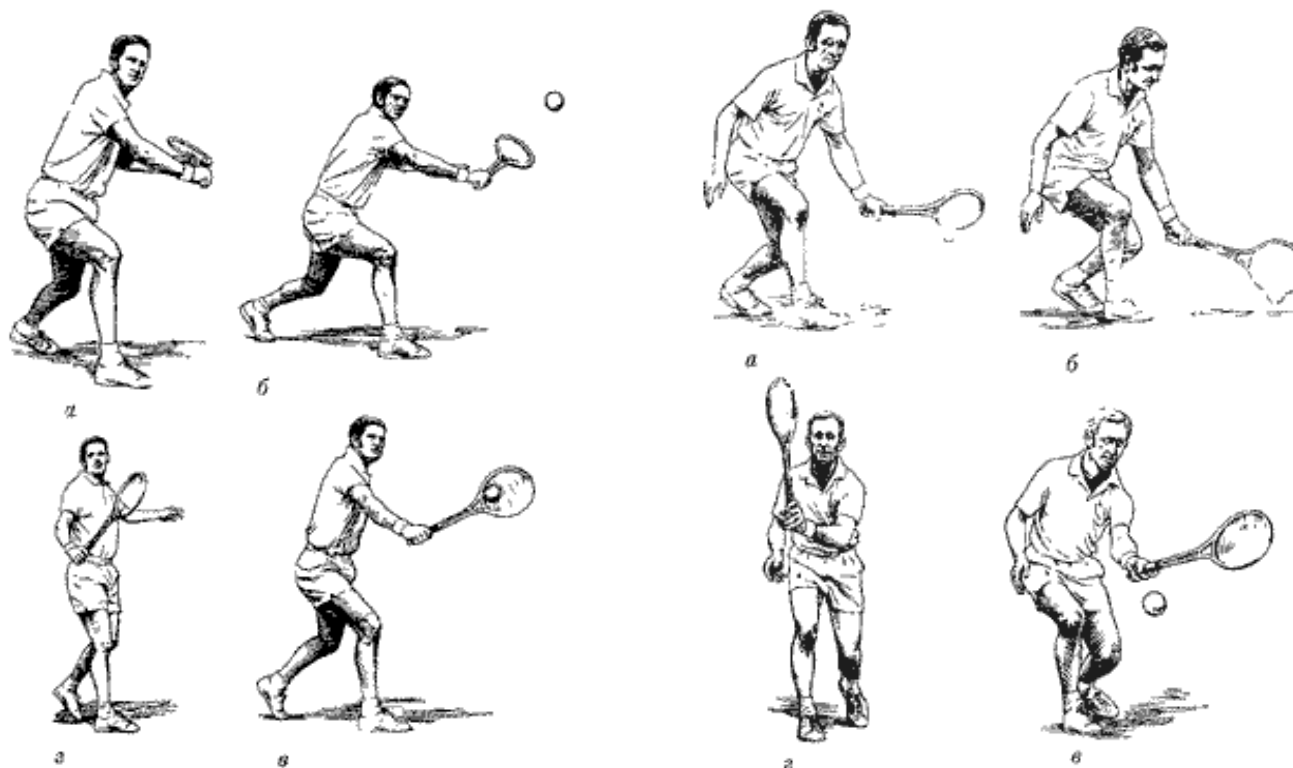


Удары Кенни Розуолла сравнивают с хорошо отлаженным механизмом. Его знаменитый удар слева мне не раз приходилось испытывать на себе. Кенни, как правило, тщательно готовится к удару. Он рано отводит ракетку назад, во время передвижения к мячу. Ракетка при этом слегка открыта, чтобы немного подрезать мяч. Глаза Кенни всегда прикованы к мячу. В момент удара он постепенно переносит вес корпуса с левой ноги на правую и при этом делает ракеткой движение, сопровождающее мяч как можно ближе к сетке. Этот удар Розуолл применял чрезвычайно часто.



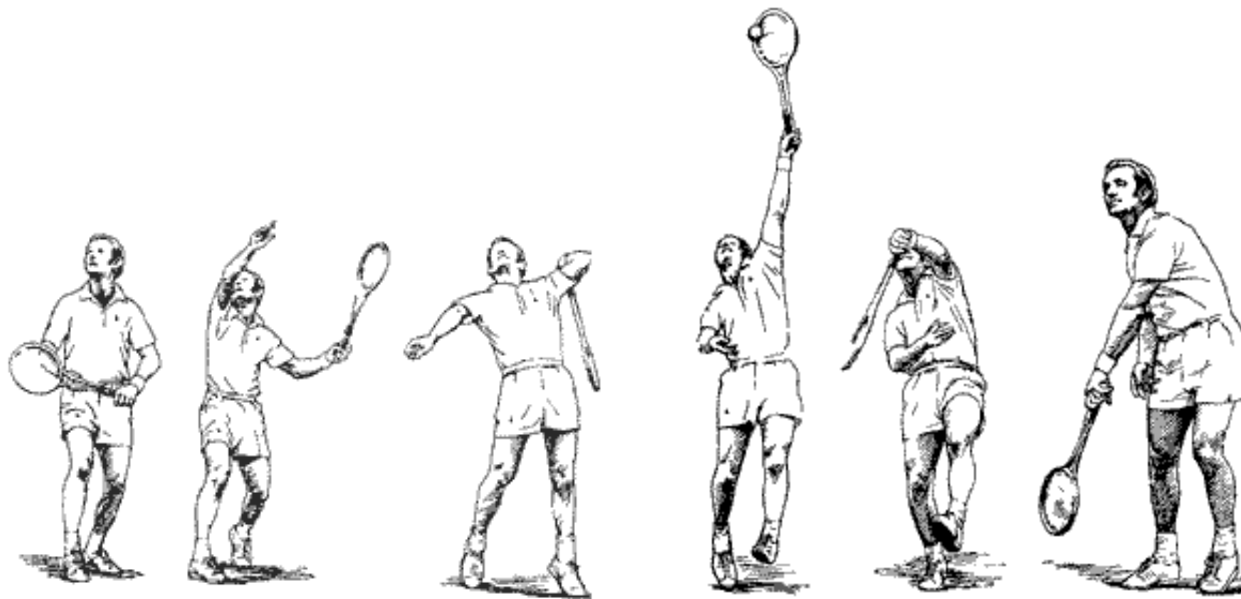
На мой взгляд, главное в игре с лёта – быстрота реакции. А её необходимо тренировать именно у сетки. Причем ваш партнёр должен стараться посылать вам точные удары, сначала слабые, а потом все сильнее и сильнее. Бывает, что отличные удары с лёта получаются, когда теннисист защищается. В настоящее время удары с лёта – одна из наиболее интересных и привлекательных сторон тенниса. Вы много потеряете, если не рискнете выйти к сетке, где вы можете закончить розыгрыш очка ударом с лёта.

Помните, что удар с лёта почти не требует замаха – для меня это одна из трудностей, – а кисть руки должна находиться ниже головки ракетки, как бы низко вы ни отбивали мяч. Держите ракетку перед собой и старайтесь быстро сделать удар. При этом ударе длительного сопровождения мяча ракеткой не требуется, но все же не следует мгновенно, сразу же после удара опускать ракетку. Убежден, что, если вы сумеете внимательно посмотреть на мяч, удар с лёта станет для вас более легким, чем другие удары.



Порой я с удовольствием наблюдаю за Роем Эмерсоном, моим прекрасным партнером в парном разряде, когда он выполняет свой великолепный удар слева с лета. Каково же это грозное оружие! Смысл удара с лета в том, чтобы ударить ракеткой по мячу впереди корпуса, причем кисть руки, крепко держащая ручку ракетки, должна быть ниже головки ракетки. Удару предшествует небольшой замах – чем он короче, тем лучше. Тяжесть тела переходит на опорную ногу, и в момент удара кисть руки сильно сжимает ручку ракетки. Обычно этим ударом Эммо "убивал" мяч, реже он посылал его глубоко, а следующим ударом выигрывал очко.

Удары в ноги обычно трудны для приема. Если вы почувствовали, что коварный соперник посылает вам такой мяч, согните колени и займите низкую позицию. Заранее отведите ракетку немного назад, но именно немного, так как замах при таком ударе должен быть коротким. Старайтесь произвести удар в момент переноса тяжести тела вперед. Думаю, что каждому, кто так же, как и я, любит выходить к сетке, не раз приходилось оказываться в такой ситуации. Если вы не сможете чисто выполнить удар с полулета, то вам лучше сделать несколько шагов вперед и отбить мяч ударом с лета.



Моим завершающим ударом на Уимблдонском турнире был удар над головой (смэш) в ответ на свечу, которую послал мне Ньюкомб. Смэш всегда должен быть "убивающим" ударом. Я обнаружил, что смэш у меня получается сильнее, если я выполняю его в прыжке, при этом мой корпус как бы отклоняется назад. При подготовке к удару я поворачиваюсь к сетке боком, причем моя правая рука (в которой нет ракетки) действует как направляющая. По мере того как я улавливаю траекторию полета мяча, ракетка отводится далеко за спину, как при подаче.

Затем я резко выпрямляюсь и делаю сильный удар. Удар над головой требует большей координации движений, чем любой другой удар, и большей тренировки, но есть смысл его освоить, чтобы эффектно закончить розыгрыш очка. Не рекомендуется ждать, пока мяч отскочит после слишком высокой свечи или при сильном ветре, затрудняющем ваш удар по мячу. Помните, что, давая мячу отскочить, вы тем самым даете своему противнику больше времени для занятия выгодной позиции.