



Скип Синглтон
ИСКУССТВО ИГРЫ В ТЕННИС
[Санкт-Петербург, Астрель, 2004г.]

ПЕРВАЯ ЧАСТЬ книги состоит из 11-ти глав. Вашему вниманию предложены 5 из них.

- Глава 1. Понимание основ
- Глава 2. Почувствуйте свой потенциал при помощи самоконтроля
- Глава 3. Как оставаться сосредоточенным
- Глава 4. Вы можете одержать победу, даже если противник сильнее
- Глава 5. Ваше представление о себе как о теннисисте
- Глава 6. Приготовьтесь к рациональной игре
- Глава 7. Рациональный матч
- Глава 8. Развивайте тягу к знаниям
- Глава 9. Будьте сами себе хозяином
- Глава 10. Тренируйтесь целенаправленно
- Глава 11. Целеустремленность в достижении успеха

ВТОРАЯ ЧАСТЬ книги состоит из 11-ти глав. Вашему вниманию предложены 6 из них.

- Глава 1. Особенности парной игры
- Глава 2. Становление команды
- Глава 3. Игра под контролем

Глава 4. Расположение игроков — залог успеха
Глава 5. Как достичь устойчивых результатов
Глава 6. Преимущества середины корта
Глава 7. Сложности парной игры
Глава 8. Непоседы, перехватчики и помешанные
Глава 9. Уровни развития
Глава 10. Разделение пары
Глава 11. Парная игра — это весело

ЧАСТЬ 1

Глава 2. ПОЧУВСТВУЙТЕ СВОЙ ПОТЕНЦИАЛ ПРИ ПОМОЩИ САМОКОНТРОЛЯ

ВЫ – СВОЙ САМЫЙ СИЛЬНЫЙ ПРОТИВНИК

Вы уже знаете, что можете сами себе навредить, если будете ошибаться и тем самым отдавать очки противнику. Существует еще несколько случаев, когда теннисист может проиграть по своей вине. Давайте рассмотрим некоторые из них, и вы постараетесь научиться избегать подобных ситуаций в игре.

Иногда на корте происходят странные вещи. Спокойный и уравновешенный игрок у вас на глазах претерпевает так называемые изменения доктора Джекилла, или мистера Хайда, как только попадает в условия соревновательной борьбы. Такой игрок попросту теряет контроль над собой. Его может расстроить неудачная подача, реакция на ошибку и другие неприятные моменты. Обычно эти люди, тем не менее, прекрасно играют, когда все идет так, как им бы хотелось. Но любая незапланированная мелочь полностью выбивает их из колеи!

Непросто сохранять самообладание в любых ситуациях, плохих или хороших. Добиться полного контроля над всеми эмоциями во время теннисного матча — задача не из легких. И все же, если вы хотите играть в соответствии с вашими возможностями, а не ниже, самоконтроль будет важнейшим из требований. Без него вы не сможете сконцентрироваться даже на короткое время, и это очень помешает вашей игре. Вы будете под сильным впечатлением от неприятных происшествий, и они доведут вас в результате до того, что вы полностью подчинитесь ситуации, а не наоборот.

Теннис — не место для демонстрации характера. Выражение гнева не принесет ничего хорошего. Иногда говорят: «Я такой, какой я есть, и ничего не поделаешь». У всех есть эмоции, даже у самых благовоспитанных и, казалось бы, абсолютно невозмутимых людей. Просто они научились преодолевать себя и контролировать порывы. Эмоции могут, подобно раку, распространиться по всему телу и плохо отразиться на всей игре. Любые аспекты темперамента можно подчинить разуму, это доступно даже самым «горячим» игрокам.

Когда вы контролируете себя, помарки и ошибки не могут помешать вам продолжать игру. Это вовсе не означает, что вы потеряете азарт. Вы просто не станете выплескивать весь свой гнев и агрессию на корт. Вы обнаружите, как автоматически выстроится ваша игра и стабилизируется поведение, не говоря уже об улучшении общих результатов. Проявляя спокойствие, вы покажете более целостную и качественную игру и почувствуете, как растет ваш профессионализм.

Будьте в форме. Не позволяйте ситуации подчинить себя. Они наверняка оказывают такое же влияние на оппонента, как и на вас, так пусть они мешают ему, в то время как вы будете сохранять хладнокровие. Абстрагируйтесь от неприятностей. Конечно, если повторять себе что-то много раз, в это можно поверить. Так зачем зря себя накручивать? Не становитесь своим собственным сильнейшим противником.

ХОЗЯИН ИЛИ РАБ СОБСТВЕННОГО МНЕНИЯ?

Ответственность за вашу оценку ситуации лежит на вас, и только на вас. Вы берете ее на себя, формируя собственное мнение о происходящем. Вы находитесь под влиянием своего отношения. Оно определяет ваши реакции и действия.

Люди бывают счастливы настолько, насколько они сами себя в этом убедят. Ваше настроение, да и мировоззрение в целом, диктуется вами же. Вы вольны позволить своему настроению опуститься или взлететь до небес. Выбор за вами! Некоторые люди постоянно пребывают в приподнятом настроении, и это не случайно. Они находятся в таком состоянии, потому что выбрали его для себя.

Как же все это влияет на вас как на теннисиста? Возможно, пессимистический настрой — самая острая проблема, с которой вы столкнетесь в игре. Много раз я видел, как это портит хороших игроков. Это отбивает желание учиться, настроение становится неустойчивым, и вот самоконтроль уже потерян! Грустно смотреть на подобные ситуации. Когда в игру проникает отрицательный настрой, это может свести на нет даже самые блестящие способности.

С течением времени можно сформировать правильный настрой. Ведь это не более чем привычка мыслить определенным образом. Первый шаг к контролю над эмоциями — осознать их и изучить их влияние на себя. При желании все эмоции можно направить в нужное русло.

Научитесь оценивать ситуацию с положительной стороны и отбрасывайте неприятные мысли, которые могут вывести из равновесия. Если вы перестанете получать удовольствие от игры, вы, вероятнее всего, перестанете выигрывать. Так что наслаждайтесь и думайте о приятном. Еще один способ выработать позитивное отношение — рассматривать свою жизнь в перспективе. Если по какой-либо причине вы чувствуете себя несчастным, подумайте о всех тех вещах, которые делают вас счастливым. Запишите их и смотрите на список всякий раз, как вам понадобится поднять свое настроение. Если же вы будете постоянно думать о плохом и напоминать себе о прошлых ошибках, вы от этого пострадаете еще больше. Лучше думайте об удачах, это поможет вам вернуть форму. Если и это не помогает, поступите следующим образом. Вспомните, насколько незначительны ваши неудачи по сравнению с глобальными проблемами, существующими в мире: голод, войны и коррупция. Как вам повезло: все ваши неприятности сводятся к тому, что мяч при подаче попал в сетку!

Получайте удовольствие от того, что сегодня у вас есть возможность играть в теннис — используйте ее! Вы будете приятно удивлены тем, как такое изменение отношения скажется на вашей игре. Сделайте такой ход мыслей своей привычкой. Вы обнаружите, что в теннисе нет ничего невозможного, если правильно к нему относиться.

НАЙДИТЕ СВОЙ УРОВЕНЬ ИНТЕНСИВНОСТИ

Для каждого человека существует свой оптимальный уровень интенсивности, когда он играет наилучшим образом. Чтобы найти такой свой уровень, нужно научиться регулировать интенсивность и выбирать оптимальный вариант. Уровни пробуждения, как называют их психологи, — это уровни интенсивности, которые можно научиться контролировать. Вы сможете настраивать себя на более высокую или более низкую интенсивность игры, в зависимости от ситуации.

Большинство игроков становятся излишне возбужденными во время игры. Они спешат с ударами и слишком напряжены, чтобы проявить в полной мере свои способности. Возможно, снизив напряжение, они бы открыли для себя, что могут играть гораздо лучше. Для этого нужно всего лишь замедлить дыхание и темп шага. Остановитесь, например, чтобы завязать шнурок, и используйте это время, чтобы расслабиться и настроиться на более сбалансированную игру. Хотя и желательно выкладываться на 100%, излишнее напряжение может свести на нет все усилия. Будьте собраны во время игры, но выберите наиболее комфортный для вас уровень интенсивности.

Некоторые игроки, например Джон Макинрой, обычно чувствуют себя недостаточно собранными и вынуждены постоянно настраиваться на необходимый уровень интенсивности. Бывают дни, когда им не хватает энергии, и они никак не могут сконцентрироваться. В другом случае игрок может лениться и скучать во время игры. Если такое происходит с вами, увеличьте темп дыхания, попрыгайте, чтобы улучшить приток крови, потянитесь и постарайтесь сконцентрироваться. Макинрой часто дает волю отрицательным эмоциям, чтобы «накрутить» себя. Надо сказать, что такой способ нежелателен для большинства игроков, так как очень мало кому удается использовать гнев себе на пользу. Чаще всего эффект от этого бывает только отрицательным.

Оживленные разговоры могут принести положительный, но кратковременный эмоциональный подъем. Чтобы добиться длительного результата, нужно постоянно регулировать собственную заинтересованность, напряженность и т. д. Найдите моральное состояние, в котором вы играете лучше всего. Если ваше обычное состояние мешает вам играть в полную силу, попробуйте увеличить или, наоборот, снизить напряжение. Если вы научитесь изменять собственное состояние, вы сможете каждый раз показывать достойную игру.

ДЕЙСТВУЙТЕ ОСОЗНАННО

Вы когда-нибудь видели человека, который себя не контролирует? Он абсолютно не осознает того, что делает. Точно так же и теннисисты, не контролирующие себя, недопонимают собственные действия.

Если во время матча все идет не так, значит, надо остановиться и проанализировать, что является причиной такой игры. Может быть, вы постоянно попадаете в сетку, или отправляете мяч за пределы корта, или ваш оппонент прибегает к уловкам, и это мешает вам сконцентрироваться. Если вы не знаете, как вернуться к нормальной игре, вспомните эту цитату из Стэнли Арнольда: «Каждая проблема содержит в самой себе ключ к решению».

Чтобы найти причину ваших неудач, обратитесь непосредственно к проблеме. Именно в ней заключен ответ, и без ее детального рассмотрения вы никогда не поймете, как исправить ошибки. Когда будете анализировать удар, задайте себе несколько вопросов. Мяч летит туда, куда я хочу? Почему нет? Как я могу исправить положение?

Посмотрите, как вы контролируете мяч. Контакт ракетки с мячом достаточно продолжителен, чтобы задать траекторию движения? Если ваши удары поспешны, достаточно ли вы их готовите? Очень важно анализировать свои ошибки, чтобы не повторять их раз за разом. Профессиональные спортсмены крайне

редко совершают одну и ту же оплошность дважды. Они мгновенно находят и исправляют недочеты. Чтобы добиться подобного контроля, необходимо время.

Если вы будете действовать осознанно, вы будете всегда уверены в своей игре. Это предотвратит такие ситуации, как, например, семь аутов подряд. Неосознанная игра может привести только к смущению, гневу, и в результате — к поражению. Если же после одного или двух слишком далеких ударов вы зададите себе вопрос, почему так получается, вы сможете устранить ошибку, не повторяя ее вновь. Учитесь на своих ошибках, не раздражайтесь. Используйте их себе на пользу, и вы обретете большую уверенность в себе.

Игроки, которые много времени занимаются тем, что сожалеют о своих ошибках, почти никогда не извлекают из них уроков. Они слишком заняты самобичеванием, чтобы проанализировать и устранить свои проблемы. Вы скажете, что рано или поздно они научатся, однако это вряд ли возможно. Просто не позволяйте, чтобы то же самое произошло с вами. Контролируйте себя и ситуацию на корте. Таким образом вы будете двигаться к разумному теннису, к которому вы и стремитесь.

ОТНОСИТЕСЬ К ОШИБКАМ С ЮМОРОМ

Все теннисисты допускают ошибки. Те же игроки, которые осознают свои ошибки и учатся на них, становятся великими. Проще всего сделать раздраженное лицо, когда вы не принимаете мяч. Это вполне естественное выражение разочарования. Вы хотите показать всему миру, что вообще-то такие ошибки вам не свойственны.

На самом деле, когда вы выставляете напоказ свое огорчение, происходит следующее: вы чувствуете себя еще несчастнее — что впоследствии может перерасти в пессимистический настрой. Вашему оппоненту будет психологически гораздо проще, если он увидит, что вы недовольны собственной игрой.

Многие величайшие игроки научились не принимать неудачи близко к сердцу. Бьорн Борг, Иван Лендл и Крис Эверт известны своей «ледяной, безэмоциональной» игрой. Они так уверены в себе, как будто не заметили, что допустили ошибку, или же им все равно. Даже при поражении — это сама уверенность, и они никогда не позволят противнику увидеть, что расстроены.

Такие игроки — самые серьезные противники. С ними вы никогда не чувствуете себя в седле, даже если на то есть все основания. С другой стороны, тот, кто раздражается от каждой своей ошибки, тем самым постепенно роет себе могилу. Каждый его срыв добавляет сил оппоненту.

Улыбка творит чудеса. Вы когда-нибудь чувствовали себя хуже после того, как улыбнетесь? Попробуйте. Улыбнитесь прямо сейчас и почувствуйте, как душа и тело наполняются радостью. Это происходит автоматически. Мозг говорит телу: «Тебе хорошо», — и вам действительно становится хорошо. Это успокаивает и расслабляет. В следующий раз, когда вы начнете раздражаться во время игры, улыбнитесь своим ошибкам. Это послужит поводом сказать всем: «Эй, вы можете поверить в то, что я ошибся?» Это также снизит уверенность вашего оппонента в том, что он контролирует ситуацию, так как вы будете спокойны и уверены в себе.

Если вы не отобьете мяч из-за спины, все равно улыбайтесь. Ваш оппонент подумает, что вы ухмыляетесь, потому что поняли свою ошибку и будете иметь ее в виду. А может быть, он подумает, что вы улыбаетесь потому, что полностью контролируете себя или полностью контролируете матч! Может быть, вы просто пытаетесь успокоиться, но ваш противник точно начнет волноваться. По сути дела, он окажется прав. Если вы способны так контролировать свои эмоции, вы — опасный противник. Бьюсь об заклад, вы победите!

В ТЕННИСЕ НЕТ ОПРАВДАНИЙ

Прежде чем вы сможете обрести полную уверенность в своей игре, вы должны научиться нести ответственность за свои действия. Ваше поведение и отношение к происходящему на корте зависит только от вас. Иногда именно это труднее всего принять. Естественно, легче переложить вину на кого-то другого, чем посмотреть в лицо фактам.

Вы когда-нибудь слышали, чтобы безответственный человек преуспевал в жизни? Игроки, которые в любой ситуации находят себе оправдание, именно безответственны. У них есть 1001 извинение на все случаи жизни. Хуже всего, что обычно они и сами верят в то, что в их неудачах виноват кто-то другой. Они не смогут найти причины ошибок, так как не признают их. Им проще обвинять кого угодно, но до тех пор, пока они перекладывают ответственность, они не будут учиться и расти.

В теннисе нет оправданий — ваши победы и поражения зависят исключительно от вас самих. Каждый раз, выходя на корт, вы берете на себя эту ответственность. Будьте честны с собой. Не придумывайте себе оправданий. Если вы устали, не надо опускать руки и волочить ноги. Вы можете контролировать свою напряженность. Соберитесь, стряхните усталость, не поддавайтесь минутной слабости.

Один из способов избежать необходимости оправдываться перед самим собой — хорошо готовиться. В таком случае у вашего оппонента будет гораздо меньше шансов обыграть вас. Помните: нельзя позволять ситуации взять верх над вами, сваливая на нее все проблемы. Наоборот, это вы должны полностью контролировать ситуацию. Чтобы понять, какой у вас потенциал в теннисе, будьте строги к себе. Вы сможете расти и совершенствоваться только в том случае, если возьмете на себя ответственность за собственные действия.

САМОКОНТРОЛЬ

Дисциплина — вот то, что отличает победителей от неудачников; тех, кто делает — от тех, кто говорит; и спортсменов — от тех, у кого просто есть потенциал возможностей. Необходимо тренироваться, чтобы добиться самоконтроля. Настоящая диета состоит из конкретных блюд. Дисциплинированный мыслитель умеет концентрироваться на отдельных моментах. Дисциплинированный человек способен строго придерживаться правил. Он вообще контролирует себя. Он отвечает за каждое свое действие. Он знает себя, так как освоил самоконтроль.

Самодисциплина требует непрерывного контроля. Если вы на какое-то время потеряете контроль, значит вы еще недостаточно дисциплинированы. Люди, имеющие такие проблемы, как курение, пристрастие к алкоголю, азартным играм, перееданию и т. д., не имеют силы воли. С помощью терпения, силы воли и настойчивости можно избавиться от всех вредных привычек и приобрести вместо них полезные. То же самое относится к дурным привычкам в теннисе.

Будьте строги и бескомпромиссны по отношению к себе, чтобы добиться желаемого уровня. Насколько вы дисциплинированы — настолько больших высот вы можете достичь в теннисе. Полный самоконтроль требует сил и времени, но, что еще важнее, самодисциплины.

ПОСТОЯННЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

Некоторые игроки останавливаются на среднем уровне и никуда больше не двигаются. Их развитие прекратилось, и они стоят на месте. Эти обескураженные игроки пребывают в состоянии «постоянного потенциала».

Тренеры по теннису любят применять этот туманный термин — «потенциал» — к своим подопечным. Да и тем, о ком идет речь, он, кажется, по душе. Но, по сути, это слово не выражает ничего. Это просто слово, которое обозначает что-то, что еще не реализовано. У каждого из нас огромный потенциал, чтобы достичь огромных высот, но что конкретно имеется в виду?

Тот, у кого «постоянный потенциал», что-то упускает в своей игре. Возможно, он недостаточно хорошо контролирует мяч или же не знает, как контролировать себя. Если вам кажется, что у вас сложилась подобная ситуация, ищите выход из нее, пытайтесь понять причины. Причины всегда есть, и только от вас зависит, найдете ли вы их и встанете ли на верный путь.

Просто играя в теннис, вы получите ничтожную отдачу. Если же вы подходите к игре осознанно, удовольствие от нее будет безгранично. Игру надо знать и понимать. Изучите себя, научитесь контролировать себя. Почувствуйте себя уверенней. «Включите» мозг и играйте в разумный теннис!

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Не допустите того, чтобы быть своим собственным противником. Научитесь брать верх над любой ситуацией, а не позволять ей контролировать вас. Худшее, что может произойти с теннисистом — неправильный настрой. Ваше отношение зависит исключительно от вас, так что займитесь им. Играйте с оптимальной интенсивностью. Анализируйте все свои действия. Улыбайтесь, если что-то не выходит, — это поможет вам сохранять спокойствие. Будьте ответственным и не придумывайте себе оправданий. Научитесь контролировать себя. Стремитесь к своей вершине, старайтесь понять себя и игру.

Глава 3. КАК ОСТАВАТЬСЯ СОСРЕДОТОЧЕННЫМ

СКОНЦЕНТРИРУЙТЕСЬ - БУДЬ ТЕЗДЕСЬ И СЕЙЧАС

Одна из наиболее часто произносимых фраз в теннисе - "следи за мячом". При этом игроки стремятся не лучше увидеть мяч, а сфокусировать на нем свое внимание.

Если вы будете постоянно следить за своими глазами, это поможет вам контролировать мозг. Вы сможете лучше сконцентрироваться, если будете видеть только корт и не будете позволять себе оглядываться вокруг. Это поможет вам сфокусировать внимание на наиболее важных вещах. Чем больше пространства охватывает ваше поле зрения, тем меньше внимания вы уделяете своей непосредственной задаче. Наоборот, чем больше вы концентрируетесь, тем становитесь сильнее. Для оптимальной игры необходимо заострить внимание на конкретных вещах.

Люди, которым удавалось все свои мысли и энергию направить на выполнение конкретной задачи, творили чудеса. Такое происходит, например, в чрезвычайных ситуациях, когда человек, не обладающий достаточной физической силой, оказывает помощь пострадавшему, делая при этом невероятные вещи. Секрет в том, что нет почти ничего невозможного, надо только направить все мысли на один объект. Выполнение той или иной задачи может потребовать равного времени, но в любом случае эффективность значительно повышается при условии полной отдачи.

Представьте такую ситуацию. Двое любуются закатом. Один из них видит, как переливаются краски солнца на голубом небе. Другой, одновременно думающий о том, как прошел день и о будущих планах, не замечает окружающей красоты. Он не может насладиться моментом, потому что его мозг не сконцентрирован на том, что происходит здесь и сейчас.

Если вам удастся заблокировать мысли о прошлом и о будущем, это позволит временно "раздробить" мысли. Вы сможете сосредоточиться на настоящем моменте. Научитесь думать только о матче, о мяче, о данном моменте - о том, что происходит здесь и сейчас. Вот что такое концентра-

ция. Это навык, который можно выработать тренировками. На самом деле, концентрация - это свобода от внутренних и внешних помех. Большинство людей используют лишь 1 % своего потенциала просто потому, что не умеют концентрироваться.

На занятии по теннису ученики могут сохранять свои познания ровно столько, сколько их внимание будет обращено к данному предмету. От их внимания зависит, сколько они получают от урока. Очень молодые игроки, примерно от 4 до 7 лет, обычно не бывают внимательными долгое время. Иногда они способны сконцентрироваться не больше, чем на несколько минут. По мере взросления дети становятся более внимательными, а значит, усваивают большие объемы информации. Однако, кроме этого, взросление приносит дополнительные отвлекающие моменты: другие интересы, обязанности и т.д., - все это также негативно сказывается на их способности концентрироваться.

По мере вашего продвижения в теннисе необходимость абстрагироваться от посторонних вещей будет расти. Как только вы научитесь концентрироваться на "здесь и сейчас", считайте, что контроль обретен. Когда это произойдет, едва ли что-то будет вам не под силу.

ВЫРАБОТАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЙ ХОД МЫСЛЕЙ

Дональд Кертис сказал в названии своей книги: "Вы - отражение ваших мыслей". Так и есть: вы всегда очень зависите от своих мыслей. Вот почему отработанный ход мыслей - одно из необходимых условий осознанной игры.

Все люди разговаривают сами с собой. Некоторые говорят про себя, другие вслух. Это во многом зависит от того, о чем человек думает. Если вы настроены позитивно, вы скорее всего будете говорить с собой одобрительно. Если же вы расстроены, вы можете ругать себя. Позитивные мысли позволяют моментально расслабиться и почувствовать себя уверенно. Тогда удастся лучше сконцентрироваться, потому что мозг расслаблен. Сомнения в себе и своих спортивных способностях начинаются, как только вы теряете контроль над своими мыслями. Представьте, что вы собираетесь выполнить простой удар, но если только вы допустите мысль: "А что если у меня не получится", - у вас действительно возникнут проблемы. Вот что называют "силой предположения". Она может стать вашим лучшим другом или заклятым врагом. Все зависит от того, в каком направлении вы будете думать.

Если вы уже имеете определенный опыт игры в теннис, вы наверняка замечали, как велико может быть влияние "силы предположения". Если после первого пропущенного мяча вы хоть на секунду подумаете, что можете сейчас ошибиться вновь, вы наверняка пропустите и второй! Вот яркий пример неотработанного хода мыслей! Попробуйте лучше подумать о том, что вы выиграете матч, и вы почувствуете, как в вас растут уверенность и стремление к победе. Вы сами при помощи своих мыслей можете создать установку на победу или на проигрыш.

Осуждение собственных действий может негативно повлиять на вашу концентрацию. Всегда осознавайте, что вы делаете, и анализируйте свои ошибки. При этом избегайте излишней самокритики в случае ошибки. Вы должны научиться преодолевать это. Стремитесь к тому, чтобы отгонять злость, волнение, смущение, разочарование, чувство вины, панику. Научитесь любить соревнование и формируйте установку на успех.

Блуждающие мысли не позволяют мозгу сконцентрироваться, то же относится и к ситуации, когда вы одновременно думаете о многих вещах. Контролируйте ваш мозг так, чтобы вы были расслаблены и уверены. Чтобы изменить что-то в игре, начните с преобразования мыслей. Вы станете таким хорошим игроком, каким только можете себя представить.

ИГРАЙТЕ АВТОМАТИЧЕСКИ - "НА АВТОПИЛОТЕ"

Игроки, которые пробовали играть "на автопилоте", знают, какое это волшебное ощущение. Все работает: почти автоматически и без усилий. В таких случаях иногда говорят, что теннисист играет не думая.

Когда игрок входит в такое состояние, он целиком погружается в игру. Он не замечает того, что происходит на корте. Он полностью контролирует ситуацию, но действия его так автоматизированы, что ему почти не нужно думать. Это такое состояние, когда работает скорее подсознание, чем сознание. Мышцы расслаблены, а мысли сконцентрированы. Мозг полностью сосредоточен только на настоящем моменте, эмоции под контролем.

Было доказано, что игра страдает, когда спортсмен допускает анализ и критику собственных действий. Наилучшие результаты достигаются, когда игрок расслаблен и действует инстинктивно. На первых порах бывает трудно довериться себе, расслабиться и освободить мозг. Однако, по мере того как вы будете практиковаться, уверенность будет расти, и вы станете играть на "автопилоте".

Ваш мозг - самый сложный компьютер. Если вы однажды выполнили удачную подачу, вы сможете ее повторить. Научитесь расслабляться и позволять мозгу работать в полную силу. Слишком часто игроки лишают себя этой возможности, загружая его волнениями и страхом. Ваш мозг запоминает то, что вы уже однажды делали, опираясь на уровень концентрации и внимания. Вам не нужно заставлять себя повторить действие. Вы должны восстановить его в памяти, расслабиться и сделать. Представьте, как мяч летит по нужной траектории в воображаемую цель. Сделайте глубокий вдох, расслабьтесь и позвольте своему мозгу повторить нужное действие.

В следующий раз, когда будете играть, постарайтесь не задумываться над тем, что вы делаете. Расслабьтесь и действуйте на автопилоте. Обычное дело, когда игрок, прекрасно выполняющий какой-либо удар, терпит неудачу, как только задумается над своими действиями. Раньше удар получался у него естественно, или автоматически, и как только он начинает думать, тут же теряет чувство удара.

Стремитесь к тому, чтобы ваше тело было расслаблено, а мозг чист и сконцентрирован. Научитесь доверять себе и своим способностям, и у вас будет лучший результат. Вы будете так же контролировать игру, но ваши действия станут более автоматизированными. Вы будете удивлены, как это положительно отразится на вашей игре. Пустите игру на самотек, и у вас все получится.

ИГРА СТРАХОВ

Победители - это те, кто знают, чего они хотят, а проигравшие - те, которые боятся того, что может случиться.

С того момента, когда вы начнете играть, и на протяжении всего времени вашего продвижения, теннис будет аая вас источником страхов. Но вы можете преодолеть страхи, если научитесь думать как победитель. Думайте обо всем хорошем, чего бы вам хотелось. Не терзайте себя сомнениями по поводу того, что еще не произошло.

Страхи часто возникают, когда игроки задумываются о том, как они выглядят со стороны. Начинающие игроки боятся, что выглядят как идиоты, средние - что похожи на новичков, профессионалы - что покажутся любителями. Это нескончаемый источник страхов! Старайтесь избавиться от подобных мыслей. Вам надо быть достаточно уверенным в себе, чтобы не думать о том, каким вы кажетесь окружающим. Помните также, что нервничать вполне естественно. Все великие игроки тоже сталкивались с нервозностью как до, так и во время игры. Контролируйте свой разум, не допуская в него страхи.

На мой взгляд, один из лучших способов преодолеть страх - это посмотреть ему в лицо. Задайте себе такой вопрос: "О чем я волнуюсь?" - вполне возможно, вы сами не знаете, чего боитесь. Следующий вопрос: "Что с этим делать?" Так вы встретитесь со своим страхом и устраните его, рационально задумываясь о конкретных вещах. Другой способ побороть страх - подумать о худшем возможном исходе событий. Без сомнения, вы придете к выводу, что даже самый нежелательный ход событий, в сущности, не так уж страшен. Тогда вы сможете лучше расслабиться и легче отнестись ко всему происходящему.

Подавленная - вот как в спорте нередко называют экспериментальную игру. Боязнь совершить ошибку или выглядеть глупо подавила вашу инициативу. Это относится и к способности концентрироваться, ведь в подобной ситуации ваше эмоциональное состояние неустойчиво. Поймите, что на всех постоянно действуют разные факторы, которые могут вызывать и страх. Не позволяйте себе мыслить как проигравшему и бояться того, что могло бы произойти. Будьте победителем - думайте о том, к чему вы стремитесь.

ИСКУССТВО РАССЛАБЛЯТЬСЯ

Вы осознаете, как перенапрягаете свое тело каждый день? Вот, например, сейчас, пока вы читаете эту книгу. Вы расслаблены? Ноги и руки не напряжены? А плечи и шея? Скорее всего, вы все-таки напряжены. Если вы научитесь расслабляться в повседневной жизни, вам будет легче сделать это во время игры. В следующий раз, когда вы будете сидеть на стуле, вести машину или гулять с собакой, попробуйте при этом отдыхать.

Самое главное, что вы должны запомнить: когда пытаетесь расслабиться, не заставляйте себя делать это. Не старайтесь слишком сильно. Так вам не удастся отдохнуть. Вы только еще больше устанете, если будете постоянно думать об этом. Расслабление должно приходить естественно и без усилий, или оно не придет вообще.

Люди, которые занимаются спортивной ходьбой или готовятся к родам, знают, как правильное дыхание важно для расслабления мышц. Медленный вдох является сигналом мозгу с том, что организм расслаблен и находится под контролем. Продвинутые игроки знают, что выдох на ударе прекрасно облегчает и улучшает контроль над мячом, удлиняет контакт и размах. Когда они ударяют по мячу, можно услышать характерный шлепок. Их мышцы не перенагружаются, и контакт не укорачивается. При ударе на выдохе мышцы расслабляются, и удары становятся более точными и длинными.

Напряжение автоматически возрастает, как только вы допускаете негативные мысли. Волнения, страх и разочарования моментально отражаются на мышцах и на игре в целом. Позитивные же мысли, напротив, успокаивают и способствуют концентрации.

Трансцендентальная медитация и самогипноз - два пути к релаксации. Так, самогипнозом можно добиться полного расслабления мышц. Я серьезно увлекся этим несколько лет назад и успешно использовал данную методику перед самыми ответственными матчами.

Потренируйтесь и вы. Найдите спокойное, уединенное место и направьте взгляд на любую точку. Мысленно обращайтесь поочередно к разным частям вашего тела и говорите, что из них уходит все напряжение и они полностью расслаблены. Прodelайте это со всеми частями тела, включая язык, глаза и т. д., пока полностью не освободитесь от напряжения. Продолжайте смотреть только в выбранную точку. Теперь медленно закройте глаза и сосчитайте до десяти. Когда вы закончите считать все еще с закрытыми глазами, ваше тело будет полностью расслаблено, а мысли чисты. Если вы войдете в такое состояние непосредственно перед матчем, создастся идеальная ситуация, в которой вы сможете показать великолепную игру.

Во время медитации концентрируются на определенном слове, мантре, чтобы избавиться от всех внешних влияний. По мере того как вы снова и снова повторяете выбранное слово, мозг освобождается от напряжения и волнения. После медитации вам легче сконцентрироваться.

Помните, что мозг не нужно расслаблять - только мышцы. Расслабленный мозг теряет способность концентрироваться, и это может привести к совершенно противоположным результатам. Например, как только вы подумаете, что выиграли, мозг расслабится, и мысли перескочат на то, что вы будете делать вечером или на что-то еще постороннее, и вся игра пойдет под откос. Мозг должен быть сконцентрированным, внимательным, а тело расслабленным. Тогда вы будете контролировать свою игру и выполнять точные, свободные удары.

ВОЛНЕНИЕ, И КАКОЕ ВЛИЯНИЕ ОНО ОКАЗЫВАЕТ НА ВАС

Волнение - одна из основных причин неразумной игры. Из-за него четкий, расслабленный удар может превратиться в поспешный и нескоординированный. Часто вам не удастся скорректировать удар, так как волнение мешает концентрации.

Стресс сам по себе не так уж плох, если только вам удастся его контролировать. В противном случае он может повлиять на вас несколькими путями. Как только вы начинаете волноваться, мышцы напрягаются, в результате чего могут возникнуть переутомление и травмы. Если вы заметили, что быстро устаете, это не обязательно результат вашей недостаточной физической подготовки. Причиной может являться загруженность мозга и, как следствие, напряженность тела. Травмы, такие, как растяжения, - тоже результат мышечного напряжения из-за волнения.

Подавленной игрой спортсмены называют страх поражения. Когда игрок пропускает мяч, его мышцы напряжены, сердце колотится, он чувствует озноб или даже тошноту. И все это происходит из-за волнения.

Кроме того, спортсмен, который нервничает, будет чувствовать себя разбитым, поскольку не сможет оставаться внимательным даже недолгое время. Он может заметить, что меняется и его отношение к игре, что он теряет уверенность в своих способностях из-за этого неудачного дня. Очень велика вероятность того, что спортсмен будет сам развивать в себе это чувство и в результате может и вовсе отказаться от игры.

Один из способов перестать волноваться - просто расслабиться. Если вы действительно расслаблены, вы не сможете нервничать. Не судите себя. Вместо этого спокойно проанализируйте и постарайтесь исправить свои ошибки, при этом не принимая их близко к сердцу. Это наиболее разумно. Настраивайтесь оптимистично и играйте расслабленно и непринужденно.

ИСПОЛЬЗУЙТЕ НАПРЯЖЕНИЕ СЕБЕ НА ПОЛЬЗУ

Как часто теннисисты прекрасно играют на тренировках, но во время матчей у них ничего не получается. Что является причиной такой разницы? Напряжение.

Напряжение неизбежно присутствует в теннисе. Оно сопутствует любому соревнованию. Определенное давление создается и неуверенностью. Большая игра, длительные физические нагрузки, вторые подачи — все это оказывает давление на вас как на игрока.

Простейший способ управлять напряжением — это помнить, что все зависит от вашего отношения. Победители реагируют на напряжение, проигравшие попадают под его влияние. Запись Олимпийских соревнований проходит в присутствии огромной толпы, и напряжение здесь максимально. Сильнейшие игроки бывали в таких ситуациях. Они научились использовать стрессовую ситуацию, чтобы стимулировать игру, направляя напряжение в энергию и усиливая свою собранность.

Чтобы продолжать движение к своей вершине, вам необходимо активно использовать напряжение. Научитесь получать от него удовольствие и стремитесь чаще бывать в сложных ситуациях. Чем больше вызов, который вы бросаете, тем больше у вас шансов раскрыть свой потенциал. Научитесь любить соревнования.

Я всегда советовал своим ученикам, даже начинающим, участвовать в турнирах. Только на соревнованиях вы сможете почувствовать игру. Вы поймете, над какими ударами нужно поработать подольше, потому что именно при выполнении их вы почувствуете наибольшее напряжение. Вы также приобретете опыт, необходимый для дальнейшего развития в теннисе. Приготовьтесь познакомиться со стрессовыми ситуациями и изучить их воздействие на себя. Повторяйте подобную практику как можно чаще, чтобы играть лучше в сложных ситуациях.

Игроки, которые труднее справляются со стрессовыми ситуациями — это те, кто стараются избегать их. Они предпочитают любительскую игру публичным выступлениям. Я вовсе не хочу сказать, что нельзя просто получать удовольствие от игры. Легкая разминка и свежий воздух будут только полезны. Однако, если вы хотите развивать свои способности, соревновательный элемент обязателен.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Концентрация означает свободу от внешних и внутренних влияний. Блокируйте мысли о прошлом и о будущем и фокусируйте все внимание на настоящем моменте. Контролируйте ход мыслей и будьте постоянно внимательны. Ваш мозг — сложный компьютер. Как только он запрограммирован, можно позволить ему работать автоматически. Победители думают о том, чего бы им хотелось. Проигрывают те, кто предполагает, что что-нибудь может случиться. Поймите, что теннис для всех является источником некоторых страхов. Не позволяйте негативным мыслям проникнуть в вашу голову. Расслабляйте мышцы, но оставайтесь внимательны. Если вы не будете справляться со стрессом, он окажет негативное влияние на вашу игру. Думайте о приятном, настраивайтесь оптимистично. Напряжение может полностью разрушить игру, но может и помочь вам достичь наилучших результатов. Научитесь использовать его на благо себе.

Глава 4. ВЫ МОЖЕТЕ ОДЕРЖАТЬ ПОБЕДУ, ДАЖЕ ЕСЛИ ПРОТИВНИК СИЛЬНЕЕ

ВНЕШНОСТЬ - ЕЩЕ НЕ ВСЕ

Когда вы смотрите теннисный матч, вы сразу можете определить, какой игрок лучше? И именно он станет победителем? Если выбранный вами игрок не выигрывал, вы задавали себе вопрос, почему?

Когда я только начинал заниматься теннисом, самое глубокое впечатление на меня производили спортсмены, которые играли эффектно. Мне нравились те, у которых мяч опускался в считанных дюймах от линии. Когда я стал приобретать опыт игры на турнирах, мне стало скучно смотреть на последовательных игроков. Из-за того, что они не производили яркого впечатления, мне было трудно понять, как им удается выигрывать.

Однажды, когда я играл за сборную и ездил по стране, я стал свидетелем поединка в Гроссинджерс Ризот в Нью-Йорке, который изменил мой взгляд на игру. Один из лучших игроков страны, который, однако, не производил на меня никакого впечатления, играл с очень серьезным оппонен-

том. К моему удивлению, первому теннисисту удалось побороть соперника. Он практически не двигался, не выполнял впечатляющих ударов, вовсе не производил впечатления силы и все же полностью контролировал матч и обыграл противника без видимых усилий. Прошло немало времени, пока я осознал, что внешний вид — далеко не все в теннисе.

Потом я много раз видел, как одаренные спортсмены проигрывали более слабым игрокам. Эффектные игроки, как я по нял теперь, прилагают слишком много усилий, перенапрягаются, слишком нагружают мышцы, чтобы чувствовать себя легко и контролировать ситуацию. Иногда они смотрятся красиво, но, понаблюдав за ними дольше, вы увидите, что они используют малую часть своего умственного потенциала.

Некоторые великие игроки не обладали выдающимися физическими данными. Род Лэйвер и Кэн Розуолл оба ниже ста восьмидесяти трех сантиметров, и будь они боксерами, сказали бы, что они легкие как перья. Тем не менее оба являются обладателями более 28 теннисных титулов! Как же они стали такими суперзвездами? Они научились использовать свои способности по максимуму.

Иногда кажется, что пожилой игрок не мог бы победить никого вообще, но только до тех пор, пока он не обыграет вас со счетом 6:0, 3:0. Может, им и не хватает физической силы, но они компенсируют это тем, что играют умно. Не производя впечатления опасных противников, на деле именно они часто контролируют ситуацию.

А видели ли вы когда-нибудь турнир среди девочек в возрасте до 12 лет? Некоторые из этих детей играют лучше взрослых! Как им удается производить более мощные и точные удары? Они научились правильно переносить вес и распределять силу. Они не теряют силу во время замаха. Они вкладывают всю ее в длинный контакт мяча с ракеткой.

Вы все еще считаете, что так важно выглядеть эффектно? Попробуйте вместо этого сделать акцент на эффективность, играйте разумно. Чем эффективнее игра, тем, как правило, выше вероятность ошибок. Один день таким игрокам везет, в другой — полный провал. Помните, что то, как вы выглядите со стороны — далеко не главное. Лучше невзрачные, но эффективные удары. Может на вас будет скучно смотреть, но вы добьетесь успеха, и отнюдь не кратковременного.

ВЫ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ХОТИТЕ ВЫИГРАТЬ?

Это не такой уж и безумный вопрос. Очень часто матчи заканчиваются, не успев начаться. Многие игроки серьезно пред полагают не то, что они не хотят выигрывать, а что просто не могут. Такой спортсмен проиграл матч еще до его начала. Он не играет, а проигрывает. Так что надо заранее решить, хотите ли вы выиграть, если у вас будет шанс.

Обычно выигрывает более целеустремленный теннисист — тот, у которого больше сила воли и стремление к победе. Иногда эти качества являются намеренно выработанными. Возможно, за их счет игрок восполняет недостаток каких-то других способностей. Они научились работать головой и развили азарт и этим компенсировали свои недостатки.

Может, вам не так уж и важно, выиграете вы или проиграете. Попробуйте использовать максимум ваших возможностей — вы можете выиграть или проиграть. Но все же стремитесь раскрыть свой потенциал. Это наиболее разумное отношение. Вы не будете больше сравнивать себя с оппонентами.

В следующий раз, когда будете близки к победе и начнете нервничать, остановитесь и задумайтесь. Может быть, вы не совсем уверены в своей цели? Игроки, которые проигрывают матчи, сдаваясь, когда перевес уже на их стороне, недостаточно хотят победы. Измените свое отношение: воспитайте в себе волю к победе. *Тот, кто не хочет проигрывать, не проигрывает.*

СЧЕТ МОЖЕТ БЫТЬ ОБМАНЧИВЫМ

Некоторые называют систему подсчета очков в теннисе самой сумасшедшей из всех видов спорта. Сначала трудно привыкнуть к тому, что одно, два и три заработанных очка называют соответственно: «15», «30» и «40». Тем не менее, как только вы освоитесь в этих названиях, то поймете, что вся система вполне органична.

За время одного матча из двух или трех сетов вперед может выходить то один, то другой спортсмен, причем, не один раз. После того как счет станет равным в каждом гейме, выигрывает тот, кто первым заработает 2 очка. Это своеобразный вызов соревнующимся сторонам, иначе игра могла бы продолжаться бесконечно. Часто исход игры решается при разнице всего в два очка.

Теоретически, может сложиться счет 6:0, 6:0, но общее количество очков будет примерно одинаковым.

Вы можете даже заработать больше очков, чем оппонент, и при этом проиграть матч. Если когда вы выигрываете, ваш оппонент вообще не зарабатывает очков, а когда выигрывает он, у вас равное количество очков, получается, что вполне реально проиграть и при большем числе очков. Тогда в гейме, выигранном вами, разница в очках составила бы 4, а где победил противник — 2. В результате расчетов получаем, что общее число очков у вас и оппонента может быть одинаковым, при этом вы проиграли бы 6:3, если бы разница в очках при вашем выигрыше была вдвое больше его.

Можно также выиграть больше геймов и проиграть матч. Если в матче из трех сетов 1 сет, выигранный вами, более благоприятен, чем два сета, в которых победил оппонент, вы можете проиграть, даже если общее число выигранных вами геймов будет больше. Например, при счете 7:5, 0:6, 7:5 четырнадцать геймов выиграны победителем, а шестнадцать — проигравшим 0021

Теперь вам проще понять, как обманчив может быть счет. Победитель часто выбирается не по общему числу заработанных очков или выигранных геймов, а в зависимости от того, где и когда эти победы были одержаны.

Существует множество так называемых «больших очков», которые могут быть решающими в матче. Хотя формально все очки равноценны, есть некоторые различия. Например, многие игроки считают особенно важным четвертое очко в каждом гейме. Если счет 15:30 в пользу вашего оппонента, в этот момент очень важно не позволить ему выиграть 15:40, так как в случае выигрыша его шансы на победу возрастают.

Седьмой гейм принято считать поворотным моментом сета. Если вы проигрываете 2:4, именно в седьмом гейме вы можете изменить ситуацию в свою пользу. В случае вашей победы с таким же счетом вы постараетесь не допустить выигрыша противника. При счете 3:3 гейм также становится критическим, и от него зависит, кто будет лидировать на площадке.

Это самые яркие моменты для любого матча; кроме них, существует множество более мелких, когда определенное очко будет решающим. Например, это можно отнести к первому очку матча: с эмоциональной точки зрения оно имеет огромное значение. Еще одно «большое очко» — ваше преимущество в гейме, если оппонент — азартный игрок. С ним нельзя пренебрегать ни одним шансом на победу, так как он может в любой момент наверстать упущенное. Иногда важно свести матч к ничьей. Это позволит сохранить преимущество и создаст напряжение вашему оппоненту.

Вы поймете, что лучшие игроки — это те, кто выигрывают в определенные моменты. Не так важно набрать большее количество очков или выиграть больше геймов. Сконцентрируйтесь и приложите максимум усилий в решающие моменты.

ВАШ ОППОНЕНТ ИГРАЕТ ТАК ХОРОШО, КАК ВЫ ЕМУ ЭТО ПОЗВОЛЯТЕ

Не сомневаюсь, что вы слышали, как кто-нибудь говорил, что в определенный день у него не получились удары слева, с лета или вся игра. Хотя у некоторых спортсменов игра и может колебаться, скорее всего, это произошло по воле изощренного оппонента.

Многие ошибки не являются следствием утверждения, что сегодня «не его день». Они происходят по очевидной причине: противник подает мячи, которые не нравятся. У всех есть свои предпочтения, сокрушительные удары, уязвимые места. Вы можете проиграть из-за того, что будете подавать оппоненту наиболее удобные для него мячи. Вот когда применима старая поговорка: «Смени проигрышную линию».

Важно уметь анализировать оппонента, чтобы выявить его сильные и слабые стороны. Старайтесь как можно глубже вникать в детали. Помните, что тут дело не только в ударе справа или слева; нужно понять, удобны ли ему высокие или низкие мячи, короткие или длинные, легкие или мощные, рядом с ним или в стороне? Как он принимает крученые и прямые мячи? Подвижен ли он? Делает ли он большой размах, чтобы принять мяч? Какой принцип у его игры?

Как только вы определите сильные места вашего оппонента, его можно будет расстроить, подавая только неудобные мячи. Это нельзя назвать неспортивным, наоборот, в этом и заключается стратегия и тактика тенниса. При этом вам, возможно, придется играть совсем не так, как вы при-

выкли. Лучшие в мире спортсмены меняют стиль игры в зависимости от противника, с которым соревнуются. Даже для очень опытного теннисиста это одна из сложнейших задач. Менее опытные игроки часто играют одинаково, говоря себе: «Я играю так, как играю».

Научитесь изменять свою игру, приспосабливаясь к оппоненту. Если противник любит играть у сетки, лишите его такой возможности. Для начала привлечите его к сетке, дайте свечу, а потом перейдите к глубоким мячам. У вас, возможно, будет шанс увидеть, какие удары лучше удаются вашему оппоненту. В таком случае не допускайте их.

Допустим, конек вашего противника — игра, в которой у линии подачи четкие и надежные удары. Казалось бы, вы столкнулись с серьезной проблемой, но вы можете принудить его изменить линию игры. Заставьте его выйти из занятой позиции, вытащите его из нее, подавайте разные крученые мячи, чтобы нарушить ритм, вывести из равновесия. Обычно игроки, использующие точные удары, наиболее зависимы от ритма и расчета времени. Пусть у вашего противника будет «не его день» — используйте все подвластные вам средства.

Великий Билл Тилден, который с 1920 по 1930 год становился чемпионом мира восемь раз, играл на силе своих оппонентов. Он говорил, что, если ему удастся выиграть у противника психологически, победа обеспечена. Для опытных игроков, уверенных в себе, лучшего способа не придумать. Но все же для большинства игроков лучше играть на слабостях оппонента. Это, конечно, не значит, что вы должны специально подстраивать под игру соперника каждый свой удар. Используйте разные приемы, нарушайте ритм противника и вынуждайте его менять тактику, подавая нежелательные мячи. Меняйте свой собственный темп, темп матча и стиль игры. Вряд ли у вашего оппонента еще когда-нибудь будет столь же неудачный день.

ИЗУЧАЙТЕ ОППОНЕНТА

Вы когда-нибудь замечали, что некоторые игроки обладают нехитрой способностью оказываться в нужное время в нужном месте. Кто-то скажет, что это везение или совпадение, другие — что это «чувство корта» или предвидение.

Все это можно выработать, изучая оппонента. У вашего противника есть привычки, из которых вы почерпнете кое-что полезное. Может быть, он всегда выполняет пересекающие удары правой рукой, а вторые — левой, подает из определенной позиции и всегда отбивает мяч высоко над сеткой. Часто предвидение — не больше, чем воспоминание о сходной ситуации.

К тому же, вы можете предугадать, что собирается делать оппонент по тому, как он готовится к удару. Понаблюдайте за движениями противника в зависимости от удара. К разным ударам он готовится по-разному. Обратите внимание на плечи. Если они двигаются медленно, готовьтесь к короткому контакту или удару по диагонали. Если перед ударом он ждет, пока мяч приблизится к корпусу, он собирается или ударить позже, или послать мяч прямо. Ваш оппонент переносит вес на ногу, выступающую перед ударом, и держит мяч перед корпусом? Скорее всего, удар будет жестким и сильным. Если он отклоняется назад, удар будет боковым или из-за спины, и мяч полетит высоко.

Еще один ключ — как двигается ракетка противника во время размаха. Если размах будет большим, он собирается вложить максимальную силу в удар. Если размах укорочен, удар будет мягче. Высота замаха подскажет вам, будет ли подкрутка. Чем выше поднимается ракетка, тем больше вероятность подкрутки назад. При верхней подкрутке замах был бы ниже. Важно также положение поверхности ракетки и ее движение при контакте. Если ракетка открыта струнами вверх, ожидайте высокого удара, возможно, свечи.

Чтобы научиться предугадывать действия оппонента, вам понадобится быстрая реакция и желание. Изучайте действия противника, его психологию, привычки, движения его корпуса и ракетки. Хорошее чувство корта — это не больше, чем знание оппонента. Развивайте ваши умственные способности, тренируясь в анализе противника.

ИМЕЙТЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ПРЕИМУЩЕСТВО

Все, что вы чувствуете во время матча, передается и вашему оппоненту. У вас внутри может происходить определенная борьба, если вы это допустите, или же это может быть борьба вашего оппонента.

(Правило номер один: *не торопитесь*. Не носитесь по корту, если только таким образом не пытаетесь расшевелить медлительного противника. Используйте столько времени, сколько понадобится, чтобы всегда действовать осмотрительно. У вас не получится сохранять психологическое преимущество, если будете торопиться или паниковать.

Повышенным уважением к оппоненту убедите его в том, что он проиграет. Это можно проделать в очень сердечной и дружественной манере. Не подавайте вида, что вы впечатлены его ударом, и не показывайте, что расстроены, если совершили глупую ошибку. Будьте психологически сильным, и это даст вам преимущество над оппонентом. Очень важны самоконтроль и концентрация. Ничто не должно выводить вас из равновесия. Не позволяйте противнику чувствовать свою силу, не показывайте, что вы его боитесь.

Играйте как победитель — и психологический перевес будет на вашей стороне. Меня просто поражает, что многие игроки, как только несколько отстают в матче, начинают играть как неудачники. Оппонент тут же понимает, что он контролирует ситуацию. Человек, который проигрывает, часто пытается наверстать разницу простыми ударами. Победителю нет необходимости прибегать к ним. Он — хозяин положения и может позволить оппоненту использовать простые удары, приносящие мало очков. Чтобы выглядеть как победитель, не используйте удары с малыми шансами на успех. Продолжайте последовательную игру — пусть оппонент потеряет уверенность в себе, когда первым сделает ошибку.

Без всяких сомнений, терпение — одна из главных добродетелей в теннисе. Только оно дает возможность контролировать ситуацию. Тот, кто при ударах совсем или почти не движется, не может победить, если вы в это не поверите. Развивайте терпение, не позволяйте влиять на себя. Приготовьтесь держать мяч в игре на один удар дольше, чем ваш оппонент. Примените этот прием — и увидите, как ему понравится, что вы своим терпением возьмете верх.

Контролируйте себя, свое отношение к ситуации и сосредоточьте внимание. Ваш противник заметит, что вы сконцентрированы и спокойны, и это напугает его. Психологическое превосходство обезоружит соперника, вы будете казаться непобедимым игроком, который никогда не ошибается.

ЗАСТАВЬТЕ ОППОНЕНТА ИГРАТЬ ТАК, КАК ВЫ ТОГО ХОТИТЕ

Если вы захотите, противник подаст вам все желаемые мячи. Очень мило с его стороны, не правда ли? Но сначала вы должны узнать, как заставить его сделать это.

Обратите внимание на склонности противника. Как ему нравится играть? Это поможет вам добиться желаемого. К примеру, удар по диагонали он выполняет правой рукой и все время вас заставляет играть левой рукой, в то время как вам хотелось бы играть правой. Пошлите прямой мяч левой рукой для его правой — и вот ваш долгожданный мяч уже на подходе.

Определенное положение мяча на корте тоже ограничит возможности противника в варьировании ударов. Если вы изучите его ограничения, то сможете управлять его действиями. Подавая мяч близко к задней линии, вы получите короткий ответный удар. Он может понадобиться, если вы захотите подойти ближе к сетке. Если оппонент пытался вынудить вас отойти от задней линии, а вы хотели бы подать любимую свечу или перелетающий мяч, сделайте короткий удар, чтобы переместить противника в выгодную вам позицию.

Допустим, вы хорошо берете высокие мячи, а оппонент постоянно подает низкие. Из-за этого вам трудно зарабатывать очки, находясь у сетки. Если вы тоже будете держать мяч низко, подходя к сетке, это вынудит его подать выше. Ему придется поднять мяч, чтобы тот не попал в сетку. Такой же эффект про изведет глубокий удар и спровоцирует «запланированный» мяч, так как оппоненту, отбивая его, придется отклониться назад. Другой вариант: противник постоянно подает свечи. В следующий раз, подходя к сетке, отбейте мяч у линии подачи. Это заставит оппонента отказаться от приема, и вы получите желаемый мяч с лета.

Если соперник постоянно прибегает к рискованным ударам, вам хотелось бы, чтобы он ошибся хоть раз, — заставьте его больше двигаться. Часто игроки, именно так контролирующая игру, не любят отбивать на бегу. Бегаая, они быстрее упустят мяч.

Вы способны вынудить оппонента играть так, как вам удобнее. Не позволяйте ему делать только то, что он хочет. Научитесь подавать мячи, которые заставят его выполнять наиболее желательные удары. По сути, контролировать игру оппонента — в ваших силах.

КОНТРОЛИРУЙТЕ ОППОНЕНТА

В любом матче победителем становится тот, кто играет в *свою* игру. Именно он контролирует ситуацию. И это отражается не только на счете, но и на том, как он чувствует оппонента.

Контроль над мячом — это контроль над оппонентом. Если вы в состоянии послать мяч так, как удобно вам, но неудобно оппоненту, вы будете руководить ситуацией. Оппонент может попытаться использовать ту же стратегию, зная ваши слабые стороны. Не сходите с избранного пути — играйте в свою игру. Не оставляйте без внимания действия противника. Держитесь на шаг впереди него, чтобы сохранять контроль над ситуацией.

Отслеживая темп, ритм и ход матча, вы будете контролировать и оппонента. Матч будет идти по вашему плану. Если захотите замедлить темп — снизьте скорость шага и отдыхайте больше между геймами. Если нужно наоборот, увеличить темп — двигайтесь быстрее, не отдыхайте подолгу, каждый раз подавайте мяч без, приготовлений.

Я был свидетелем ситуаций, когда лучшие игроки, такие, как Коннорс, Макинрой и Навратилова делали из своих оппонентов тряпичных кукол. Они гоняют их по всему корту, полностью сохраняя контроль над ситуацией, водят как щенков на поводке. Таким образом, они, без сомнения, контролируют весь матч.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Часто лучшие игроки — не те, которые выглядят эффектно. Лучшие — те, кто используют эффективные удары и играют последовательно. Обычно выигрывает более настойчивый. Сконцентрируйтесь и развивайте силу воли и стремление к победе. В каждом матче есть решающие моменты и так называемые «большие очки»; научитесь распознавать и использовать их. Устройте противнику «не его день». Используйте разные удары, особенно те, которые неудобны вашему оппоненту, чтобы нарушить его ритм. Научитесь анализировать противника. Чувство корта — на самом деле не более чем понимание действий оппонента. Добейтесь психологического преимущества в игре. Чтобы побеждать, нужно играть как победитель. Заставьте оппонента подавать вам удобные мячи. Научитесь играть в свою игру, чтобы контролировать противника и весь матч.

Глава 7. РАЦИОНАЛЬНЫЙ МАТЧ

СУДИТЕ СОПЕРНИКА ПО ЕГО ИГРЕ, А НЕ ПО ИМЕНИ

Так много матчей выигрываются и проигрываются, не успев начаться, из-за сомнений в своих силах или из-за самоуверенности. Чаще всего игроки при этом не осознают того, что они делают с собой и своими шансами на успех. Самое главное, что надо запомнить: игра вашего соперника полностью зависит от сегодняшнего дня!

Я заметил, что многие из моих учеников начинают играть по-другому, когда их оппонент считается «действительно хорошим теннисистом». Это не обязательно является следствием игры противника, скорее причина таких изменений в игре — имя и репутация соперника. Игроки оказываются морально побежденными и уже не надеются победить, а только мечтают о небольшом разрыве в счете.

Выбросьте из головы репутацию вашего соперника, какой бы она ни была. Пусть каждый матч будет как первый, в котором вы оба должны завоевывать позиции. Отбивайте мячи, которые подает оппонент, и забудьте его имя. Запомните, что сегодня он играет как сегодня. То же относится и к легким, по вашему мнению, соперникам. Не позволяйте самоуверенности испортить ваши шансы на победу. Никогда не знаешь, как будет играть противник, пока матч не начнется.

ВЫИГРАЙТЕ РАЗМИНКУ

Матч может быть выигран или проигран еще на разминке. Короткий промежуток времени, когда оба игрока имеют возможность поиграть прямо перед матчем, имеет большое значение. Используйте это время мудро и избегайте небрежного отношения, чтобы не расслабляться. Соберитесь мыслями и телом. Пусть ваш оппонент увидит, что вы сильны, уверены в себе и настроены на победу.

Как только вы начнете разминаться в паре, старайтесь произвести впечатление холодности, осмотрительности и уверенности. Расслабьтесь и не торопитесь с ударами и передвижениями. Выполняйте контролируемые и сбалансированные удары. Не подавайте вида, что взволнованы своими ошибками или превосходством игры оппонента. Концентрируйтесь на вашей задаче и будьте заинтересованы в том, что делаете.

Анализируйте оппонента: его удары, движения, сильные и слабые стороны. Подавайте ему разные мячи, чтобы посмотреть, как он на них реагирует. Изменяйте шаг, глубину ударов, подкрутку и направление, чтобы иметь представление о способностях противника. Изучайте оппонента, следя за тем, что он делает с ракеткой, как работает плечами, ногами и всем корпусом при каждом ударе. Постарайтесь предвидеть ход матча, анализируя, как противник выполняет и располагает на корте разные удары. Любые детали, которые вам удастся заметить, помогут: вы сможете оказываться в нужном месте в нужное время.

Во время разминки смешивайте удары, не только для проверки способности оппонента, но и чтобы поддержать напряжение. Не считайте это неспортивным. Таким образом вы породите в противнике чувство незащищенности, так как он будет менее уверен в успехе своих ударов. Это та самая тактика, которую вы будете использовать с начала игры, так что используйте разминку, чтобы задать тон игры: навязать сопернику ваш контроль над матчем.

ПЕРВОЕ ВПЕЧАТЛЕНИЕ СОХРАНЯЕТСЯ НАДОЛГО

Старайтесь изо всех сил, чтобы избежать смазанных стартов. Первое впечатление очень сильно, и его не стоит портить: оно остается надолго. Поэтому вполне логично, что наибольшее значение имеет то, как вы играете в самом начале. Помните: главное — первое впечатление, которое вы произведете на оппонента.

У тех, кто медленно вступает в игру, матчи длинные. Они пренебрегают подготовкой и не используют время, данное для разминки, поэтому первые два тайма уходят на разогрев. Приступив к игре, они еще не чувствуют мяч и делают глупые ошибки, поэтому часто с самого начала поединка их контролирует оппонент.

Сконцентрируйтесь и контролируйте все ваши действия, чтобы быть уверенным и осмотрительным. Начните с наиболее безопасной игры, с малой вероятностью совершения ошибок во время ударов. Ваш оппонент тоже будет нервничать в начале игры, и, если вы позволите ему сразу получить преимущество, он будет чувствовать себя комфортней. Удерживайте мяч в игре и старайтесь делать как можно меньше ошибок в начале матча. Таким образом вы не дадите оппоненту расслабиться. Он отстанет, начав первым делать ошибки.

То, как вы выглядите и играете в самом начале матча, останется в памяти вашего противника. Произведите впечатление холодности, беспечности и полного контроля. То, с каких ударов вы начнете, покажет вашу уверенность и целеустремленность, так что постарайтесь контролировать мяч и делать четкие движения. Ваша последовательность и сбалансированность игры произведут должное впечатление на оппонента. Я видел очень и очень много игроков, которые «выходили из игры» в самом начале матча, а их противники оказывались непобедимыми. Покажите свое преимущество еще в начале игры, чтобы добиться уверенности и контроля. Контролируйте мяч, себя, вашего оппонента и весь матч. Это будет сильное впечатление, которое надолго сохранится у вашего противника.

КОНТРОЛИРУЙТЕ ТЕМП МАТЧА

Возьмите в свои руки контроль над матчем, устанавливая свой темп игры. Матч в любом случае пойдет в ритм вашего шага, шага вашего оппонента или ничьего. Это будет полностью зависеть от того, кто захочет взять контроль!

Контролировать темп матча важно для того, чтобы вам было удобно двигаться привычным шагом. По общему правилу «большого пальца» ускоряйте темп, когда вы ведете, и замедляйте его, если чувствуете, что отстали. В обоих случаях, контролируя темп игры, вы будете контролировать и ее инерцию.

Опытные игроки знают, как контролировать матч, торопя и загоняя оппонента. Таким образом они, как говорится, «оказываются наверху». Они используют инерцию в своих интересах и легко побеждают. Инерция в теннисе меняется довольно часто, так что у тех, кто умеет контролировать ее, есть несомненное преимущество. Уверен, если вы участвовали в соревнованиях, то замечали, что иногда ведете в игре, но потом упускаете лидерство и начинаете проигрывать, как только изменяется инерция.

Как только вы замечаете, что потеряли контроль над ситуацией, замедлите игру. Двигайтесь неспешно и подольше отдыхайте между розыгрышами и во время смен сторон. Пусть настроение вашего противника падает, в то время как вы будете постепенно захватывать контроль над темпом матча. Пусть он играет в вашу игру и двигается в ритме вашего шага, и внимательно следите за тем, чтобы контроль не перешел в руки оппонента.

БУДЬТЕ ГЕНЕРАЛОМ КОРТА

Я вырос в семье военных и хорошо знаком с тем, какое главенствующее положение офицеры занимают по отношению к своим подчиненным (и своим детям). Обычно они играют ведущую роль и в силу своей профессии относятся ко всему бескомпромиссно бурно. Они лидеры, потому что умеют принимать решения и уверены в своих целях. Помните генерала Пэттона? Он был известен как суровый командующий, который не побоялся бы взять на себя полный контроль над любой ситуацией.

Чтобы быть «генералом корта», нужно быть хозяином собственных действий и нести за них ответственность. Боритесь активно, выискивайте слабости оппонента и извлекайте из них выгоду. Используйте эффект неожиданности, подавая противнику мячи, которые ему не нравятся, когда он меньше всего их ожидает. Пусть он всегда пребывает в сомнениях, а вы сбивайте его с толку постоянной сменой стратегии. Играйте смело и разумно, чтобы провести свою игру и не отдавать контроль оппоненту.

Хороший генерал корта знает, как не упустить выигрышную линию игры и как сменить проигрышную. По ходу матча он контролирует любую ситуацию и всегда готов изменить стратегию в случае такой необходимости. Если в начале игры он знал, что слабое место противника — удары слева, он не побоится перейти на удары справа, если обнаружит, что отстает. Он без колебаний внесет необходимые изменения и будет двигаться дальше, уже в соответствии с новым планом.

Несмотря на то, что генерал корта никогда не перестает думать, это относится скорее к его тактике, чем к ударам. Он принимает осознанные решения, но его действия на корте идут из подсознания в результате уверенности в себе. Целеустремленность и желание в равной степени с тактическим образом мыслей ведут его к победе.

ДАВИТЕ НА ОППОНЕНТА

Теннисные матчи насыщены стрессовыми ситуациями. Если вы научитесь справляться с напряжением, оно может вам помочь, тем не менее, мало кому нравятся такие ситуации, потому что их редко отрабатывают. Люди предпочитают избегать их, а не учиться справляться с ними. Солидное количество людей драматическая ситуация вводит в состояние паники и смятения. Поскольку таково воздействие стресса на большинство игроков, постарайтесь перенести весь прессинг ситуации на вашего оппонента, пока он не переложил его на вас.

Очень многие моменты в матче можно назвать стрессовыми. Давление еще больше возрастает, когда ваши действия становятся вынужденными. Например, каждый раз, когда вы возвращаете мяч оппоненту, ему нужно отразить удар. Если оппонент вынужден пойти на неудобные ему действия, давление, которое он испытает, значительно возрастет.

Не щадите оппонента: находитесь у сетки, если ему это не нравится; или подавайте глубокие мячи, если они трудно ему даются; или делайте удары более интенсивными, чем ему удобно. Обыгрывайте то, что он не любит, ставьте его в дискомфортные ситуации — так вы введете противника в состояние нервного потрясения. Другой способ вызвать напряжение — создать ситуацию, в которой вы непобедимы. Когда все мячи воз-

вращаются, старайтесь больше подавать первым и возвращать все подачи оппонента, чтобы ему приходилось играть все лучше и лучше для победы.

Счет может также оказать влияние на вашего противника. Всегда старайтесь первым заработать очки, в том числе после каждой ничьей, даже когда речь идет о пятнадцати очках или ничьей. То же относится к выигрышу всех геймов, заканчивающихся вничью, поскольку вашему оппоненту в такой ситуации придется приложить все усилия.

Во время игры складывается немало ситуаций «схватки», когда в напряжении оказываетесь вы оба. Старайтесь выигрывать такие ключевые моменты, чтобы перенести большую часть напряжения на противника. Когда вы научитесь этому, вы сможете сохранять довольно расслабленное состояние.

ВИЗУАЛИЗИРУЙТЕ УДАРЫ

Все удары в теннисе должны быть направлены в воображаемую цель. Мишень — именно то, чего не хватает многим бесконтрольным мячам. Подготовка корпуса и ракетки и сам удар должны производиться только после того, как вы увидели цель.

Два важнейших удара в теннисе — подача и ее прием — могут значительно выиграть от визуализации. Визуализация достигается, когда вы смотрите на воображаемую мишень и мысленно приводите в нее мяч. Представьте себе удар, и как мяч достигает желаемой цели. И при подаче, и при ее приеме перед ударом есть промежуток времени, в который вы можете визуализировать удар и в результате попасть мячом в цель.

Визуализация не является способом осуществления ударов, которые для вас слишком сложны. Вы просто заранее представляете желаемый ход удара. Прокрутите удар в голове несколько раз, перед тем как выполнить его, пока не сфокусируете внимание. Это направит мысли на желаемую цель и запрограммирует мозг на выполнение удара.

Если вы начинаете отставать в поединке, визуализация поможет увеличить уверенность в своих силах. Верните себе контроль и вновь играйте хорошо. Представьте это изменение и воплотите его в жизнь. Позвольте мозгу создать картину вашего успеха.

Визуализация помогает запрограммировать мозг и сфокусировать мысли. Путь к желаемой цели будет очищен, и вы увидите, что выполнение ударов станет гораздо более простой задачей. Мысленно приводите удары к желаемой цели — позвольте вашему мозгу помочь вам играть лучше.

ПОЗВОЛЬТЕ СИТУАЦИИ РАЗВИВАТЬСЯ

Игроки, которые добросовестно подготовились к матчу, предвидят ситуации на корте, составляют реалистичные планы, уверены в себе и в своей игре, сконцентрированы на матче и морально к нему готовы. Чтобы достичь этого идеального для игры состояния, необходимо обеспечить расслабленное тело, а также острый, контролирующийся ум.

Старайтесь фокусировать внимание на настоящем моменте. Не позволяйте мыслям блуждать, особенно во время отдыха, в перерывах между сетами. «Погружайтесь» в матч, обращайтесь все мысли к игре. Кроме всего прочего, ваше отношение к происходящему и настроение должны быть позитивными.

Вера в себя и в свои способности — главные условия того, чтобы пустить игру на самотек. Игроки, которые во время матча испытывают напряжение и скованность, обычно чего-то боятся. Чтобы ощутить полное расслабление и свободу, нужно поверить в свои удары, в себя, свой мозг и его возможности. Игроки, которые действовали «на автопилоте» или автоматически, говорят, что в этом состоянии они играли лучше всего. Этого уровня можно со временем достичь, научившись пускать игру на самотек.

НЕ ДЕЛАЙТЕ ГЛУПЫХ ОШИБОК

Количество ошибок можно предупредить, просто используя удары с низким риском. Но все же полностью исключить ошибки невозможно, ведь теннисисты — живые люди, и поэтому несовершенны. Даже лучшие игроки мира делают ошибки в каждом матче. Они, правда, ошибаются не так много, как в среднем клубные игроки. Если они ошибаются, это не глупые ошибки, к которым склонны теннисисты, играющие «с выключенным мозгом».

Профессионалы играют разумно, осознавая все свои действия и мысленно исправляя ошибки сразу после их совершения. Они могут сделать вторую ошибку, пытаясь исправить первую, но не будут снова и снова повторять одну и ту же.

Хороший пример разумной ошибки — то, что я называю «двойной разумной ошибкой». Например, первый мяч подающего попал в сетку, второй же вылетел далеко за линию подачи. Игрок осознал свою ошибку (попадание мяча в сетку) и перестарался в ее исправлении, направив мяч слишком высоко.

Типичный игрок может семь или восемь раз попасть в сетку и сказать себе: «Удача явно отвернулась от меня». Он не думает о том, куда направляет мяч и как это исправить. Он объясняет свою ошибку тем, что его подача «не работает». Это худшее проявление неразумной игры. Плохо работает мозг, а не подача.

Чтобы играть разумно, нужно постоянно оставаться сконцентрированным и следить за тем, что происходит. Ошибки нужно выявлять и исправлять, но при этом не критиковать себя. Оставайтесь постоянно включенным в игру. Игроки, которые могут допустить три-четыре оплошности подряд, не понимая, что они делают, не замечая ошибок и их причин, действуют абсолютно неосознанно. Их мысли не сфокусированы на происходящем, результатом чего является необдуманная игра.

Постарайтесь снизить количество ошибок и играть разумно. Если ошибкам все-таки суждено происходить, научитесь не повторять их. Анализируйте ошибки непосредственно после их совершения, чтобы перепрограммировать мозг на правильное действие. После этого снова расслабляйтесь и фокусируйте внимание на матче. Если вы будете вспоминать прошлые ошибки, это только расстроит вас. Негативные эмоции не принесут ничего хорошего, а дальнейшие успехи невозможны, пока не проанализированы и не исправлены ошибки.

ПОМНИТЕ ОСНОВЫ

Игроки, которые знают, что делают, и чья игра построена на прочном фундаменте основ, никогда не будут иметь проблем с ударами. Даже если все остальное пойдет не так, им надо будет только вернуться к основам.

Это чувство, которое дает наибольшую степень уверенности. Коннорс, Розуолл, Лэйвер и другие великие теннисисты уверены в своей игре, потому что даже если у них был неудачный день, они знают, что достаточно обратиться к основам, чтобы поправить положение.

Клубным игрокам, от начинающих до самых опытных, стоит поучиться у этих профессионалов. Чтобы быть уверенным в себе и играть стабильно, нужно твердо знать основы. Главное из них — контроль над мячом и способы его совершенствования. Подольше держите мяч на струнах, почувствуйте его. Направляйте мяч в желаемую цель и следуйте за ним ракеткой. Стремитесь к качественному контролю, а именно к силе, подкрутке и глубине, только после того, как научитесь направлять мяч.

Еще один момент, который необходимо запомнить: используйте наименее рискованные удары. Ваш оппонент зарабатывает очки на ваших ошибках. В игре соизмеряйте задачи и усилия для их достижения. Используйте эффективные удары, а не эффектные, которые часто дают осечки. Старайтесь удерживать мяч в игре и комбинируйте удары, предпочитая те, которые неудобны вашему противнику, чтобы заставить его играть в вашу игру.

Не пренебрегайте возвращением к первой главе — «Понимание основ». Прочный фундамент должен быть построен из вашего понимания и умения применять эти основы. Когда вы сможете успешно применять их на практике, вы достигнете уверенности и чувства безопасности. Без этой базы, на которую можно опереться, ваша игра обречена на бесконечную череду взлетов и падений.

ИГРАЙТЕ КАК ПОБЕДИТЕЛЬ

Вы когда-нибудь замечали разницу между тем, как играет победитель и проигравший? Обычно в их поведении есть существенная разница. Победитель не только контролирует матч, но и выглядит как победитель.

В походке и манере держать себя на корте видны уверенность и самоконтроль. Победитель не опускает голову и плечи и не волочит ноги, как обиженный ребенок.

Проигрывающий обычно играет в игру под названием «отчаянный теннис». Как только он начинает отставать, пытается сократить разрыв при помощи рискованных ударов и легких очков. Результат разочаровывающий, так как удары дают высокий процент ошибок. Изю всех сил стараясь выполнить сложные удары, он делает их неестественно напряженными. Это вызывает поспешные, хаотичные движения без ощущения мяча и, соответственно, с меньшим контролем.

Победителю не нужна отчаянная игра, ведь преимущество и так на его стороне. Он может быть расслабленным и уверенным, а удары получаются точными и естественными. Он не концентрирует внимание на рискованных ударах; его удары, наоборот, безопасны. Используя эту стратегию, он сохраняет преимущество, вынуждая противника вести отчаянную игру.

Вы можете принять решение действовать как победитель в любой момент, независимо от того, выигрываете вы или проигрываете. Те, кто проигрывают, могли бы выигрывать, только чаще всего они вполне удовлетворены ситуацией и не пытаются повысить свой статус. Бывало, что победители теряли свое преимущество, когда забывали вести себя соответствующим образом. А может, они настолько привыкли к своей отчаянной игре, что им трудно занимать лидирующее положение!

Расслабьтесь и будьте уверены в себе. Позвольте ударам происходить естественно. Думайте о победе и верьте в нее до последнего момента. Избегайте отчаянной игры, учитесь вести себя как победитель, вне зависимости от счета. Вы поймете, что намного проще выиграть, если играть как победитель!

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Ваш оппонент играет так, как он играет сегодня. Выбросьте из головы его репутацию, какой бы она ни была, и ориентируйтесь в игре на его удары, а не на его имя. Используйте разминку себе на пользу. Посмотрите, как оппонент реагирует на различные удары. Сделайте все возможное, чтобы не входить в игру долго. Первое впечатление очень сильно, и то, как вы начнете игру, долгое время будет влиять на противника. Инерция в теннисе меняется часто. Те, кто умеют ее контролировать, имеют несомненное преимущество.

Будьте «генералом корта» и двигайтесь к победе активно и настойчиво. Приспосабливайте ваш план, без колебаний внося в него коррективы, и продолжайте играть уже по-новому. Давите на противника на протяжении всего матча. Визуализируйте удары, направляя мяч в воображаемую мишень. Представляйте себе удары, программируя в мозгу определенные направления.

Верьте в себя и в свои способности, будьте морально готовы пустить игру на самотек. Если уж вы делаете ошибку, делайте ее с умом. Понимайте, что происходит, и тут же мысленно исправляйте ошибку, чтобы не повторить ее. Если все идет не так, возвращайтесь к основам. Играйте, как победитель, вне зависимости от счета. Вы откроете для себя, что так намного легче выиграть.

Глава 11. ЦЕЛЕУСТРЕМЛЕННОСТЬ В ДОСТИЖЕНИИ УСПЕХА

МЕРКИ ЧЕМПИОНОВ

Все выдающиеся спортсмены в истории тенниса были целеустремленными игроками. Именно целеустремленность сделала их чемпионами, чьи имена занесены в справочники. Это такие люди, как Бьорн Борг — пять Уимблдонских титулов; Мартина Навратилова — Гранд Слэм; Род Лэйвер — дважды победитель Гранд Слэма; Рой Эмерсон — наибольшее количество титулов за историю тенниса.

Чем эти игроки уникальны? Почему каждый не может играть целеустремленно? Большинство спортсменов на корте выглядят как на американских горках, потому что у них нет четкого понимания, как играть целеустремленно.

Целеустремленных теннисистов очень трудно победить, так как они никогда не подводят сами себя. Они понимают, что очки зарабатываются на ошибках, поэтому стремятся не рисковать без особой надобности. Бездумно упускать очки и делать глупые ошибки — это не в их стиле. Они удерживают мяч в игре, не рискуют и играют в разумный теннис... всегда!

Теннисисты, которые в один день играют хорошо, а в другой слабо, — играют в «теннис на грани». При ударах они часто метят в линии, мяч еле-еле перелетает через сетку. Это любители острых ощущений, а не целеустремленные игроки.

Ваша способность стабильно показывать хорошие результаты во многом зависит от вашей целеустремленности. Избегайте играть в «попаду-не попаду», основываясь на ощущениях, например мяча на струнах ракетки и контроля над направлением мяча. Посылайте мяч высоко над сеткой и не слишком близко к линиям. Играйте целеустремленно, чтобы стать тем, кем вы мечтаете быть. Не играйте «на грани», и вы сможете наслаждаться сбалансированной игрой каждый раз, когда выходите на корт.

ВЫБОР ЗА ВАМИ

Вы сами определяете свою победу. Только от вас зависит то, как вы будете играть, ведь вы сами себя контролируете.

Вы собираетесь быть хозяином своей судьбы. Ваш успех в теннисе будет результатом ваших, и только ваших, усилий. Вы можете прибегать к помощи друга или тренера, но только вам дано перенять от них знания и воспользоваться ими.

Прежде чем искать где бы то ни было ответы на ваши вопросы о теннисе, загляните внутрь себя. Вы контролируете уровень внимания во время игры? Вы оправдываете себя, когда играете плохо? Вы берете на себя всю ответственность за свою игру и ее результаты? Вы думаете самостоятельно на корте?

Верьте в себя, но, что еще важнее, будьте честными с собой. Знайте свою игру и свои способности и играйте, не выходя за их пределы. В игре старайтесь развить уверенность в себе, опираясь на свои знания. Оценивайте свои способности позитивно и, самое главное, никогда не занимайтесь самоуничтожением. Вы можете проиграть из-за того, что просто допустите мысль о поражении.

Основательная подготовка способна очень сильно изменить всю игру. Готовьтесь к игре в полную силу, правильно тренируясь, приводя себя в нужную физическую и моральную форму, впитывая максимум информации и разрабатывая удобный распорядок.

Когда вы играете, включайте мозг, думайте самостоятельно. Ваша игра существенно изменится, если вы будете чаще задавать вопросы себе. Если вы хотите стать целеустремленным игроком, ведите себя как таковой. Вы способны на это!

СПОКОЙНАЯ УВЕРЕННОСТЬ

Хотя игра на 100% отдачи была бы идеальна, вы не добьетесь ее, если слишком переусердствуете. Чрезмерное старание приведет к мышечному напряжению и станет препятствием для точных и естественных ударов. Вместо того чтобы надрываться, расслабьтесь и поверьте в себя, и увидите — вы чаще будете играть в полную силу.

Ваши равновесие, координация и контроль потребуют расслабленности мышц для большей эффективности. Ваш мозг работает лучше, когда вы спокойны, и на вас не влияют внутренние и внешние раздражители. Когда вы спокойны и расслаблены, теннис становится игрой без усилий.

Победители верят в свою победу до последнего очка в матче. Они обладают ясными, контролируемыми мыслями. Они играют так, как будто не могут проиграть. Они твердо верят в себя, потому что блокировали все неприятные мысли. Они видят то, к чему стремятся, а не боятся того, что может случиться.

Мозг победителя спокоен. Он расслаблен, потому что дисциплинирован и сконцентрирован. Победителю не надо задумываться над своими ударами, он просто верит в них и предоставляет остальное своему мозгу. Он играет «на автопилоте», потому что уверен в себе и в своих возможностях.

НАСТРОЙ НА ПОБЕДУ

С помощью настроек вы можете достичь прогресса, начав готовиться накануне! Ничто не может так благотворно повлиять на вашу игру, как энтузиазм. Поскольку мыслями можно вырабатывать определенное отношение, вам нужно правильно относиться к тому, о чем вы думаете.

Ваше будущее в теннисе зависит от того, что вы думаете и во что верите. Если вас часто посещают пессимистические мысли, вы непременно станете слабым игроком. Оптимистичная позиция будет сопутствовать вашему успеху. Ваше отношение зависит от того, о чем вы чаще всего думаете. Контролируйте свои мысли, чтобы выработать желаемый настрой.

Обычно наиболее настойчивые игроки становятся победителями. Именно их «боевой» настрой позволяет им вырваться вперед в ситуациях, близких к ничьей. Они выкладываются на 100%, сконцентрированы и последовательно двигаются к вершине. Они играют в полную силу, потому что активны, уверены и целиком погружены в матч.

Настрой на победу не означает одержимости победой. Скорее, наоборот. Лучшее отношение — это когда вы стремитесь не выиграть, а играть по максимуму. Не живите прошлым, извлекайте из него уроки. Идите вперед, относитесь ко всему позитивно и настройтесь на победу.

УСТОЙЧИВЫЕ ПРИВЫЧКИ - ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНАЯ ИГРА

Дисциплина — важная предпосылка последовательного развития игры. Для ее достижения вам понадобится твердое намерение стабильно работать над игрой.

Привычки — это ваша типичная манера поведения. Модели поведения могут меняться; для этого нужно всего лишь изменить мысли и действия. Чтобы добиться стабильных результатов в теннисе, вам нужно обеспечить стабильное поведение на корте. Именно регулярность тренировок порождает стабильные привычки и стабильную игру.

Не теряйте стимула: постоянно думайте о том, чего можете достичь. Игроки, у которых трудности с концентрацией и интенсивностью игры, должны чаще напоминать себе о своих целях, чтобы оставаться настроенными на работу. Такая дисциплина окажет влияние и на формирование позитивного образа мыслей.

Старайтесь все время играть одинаково. Это не значит, что вы должны сделать игру рутинной, вы должны тренироваться стабильно, чтобы сформировать последовательную игру. Теннисисты, которые каждый раз играют по-разному, склонны к нестабильности результатов. Они не научились играть на основательной базе, потому что их привычки слишком разные. Выработывайте привычки, не противоречащие друг другу, если хотите играть последовательно.

КАКОЕ ЗНАЧЕНИЕ ИМЕЕТ ТЕННИС ДЛЯ ВАС?

Какое место занимает теннис в вашей жизни? На минуту задумайтесь о ваших приоритетах и ответьте на этот вопрос. Если в вашей жизни есть множество других интересов и обязанностей, можно прийти к выводу, что теннис для вас не так значителен, как казалось. Очень важно осознать это, чтобы реалистично взглянуть на игру.

Для игроков высшего разряда теннис занимает одно из ведущих мест в жизни. Они думают о теннисе, когда спят, едят — всегда. Я не говорю, что вы должны поставить теннис на первое место — это только вам решать. Просто я думаю, что вам стоит сравнить, на каком месте стоит теннис у вас и у игроков, с которыми вы хотите соперничать. Хотите ли вы отодвинуть все на второй план, а теннис выдвинуть на первый, как это сделали они?

Не расстраивайтесь, что вам не всегда удастся хорошо играть, если теннис для вас не жизненно важен. Если же вы стремитесь к совершенствованию своей игры, подумайте о том, чтобы отвести теннису более важную роль. Почаще думайте о теннисе, когда вы не играете. Поддерживайте свой интерес к теннису, читая соответствующие книги и журналы, и чаще наблюдайте за игрой. Поставьте себе цель, если хотите добиться успеха. Но, если теннис не относится к наиболее важным вещам в вашей жизни, будьте снисходительны к себе и своей игре.

ЧУВСТВО ИГРЫ

Игроки, у которых есть чувство корта, имеют способность оказываться в нужном месте в нужное время. Их перемещения на корте превосходны, потому что они запоминают ситуации и готовы к их повторению. Они предугадывают удары оппонента, анализируя его поведение, и из него заключают, куда будет направлен удар.

«Чувствительный» теннисист — это теннисист, который контролирует себя, мяч, оппонента и весь матч. Кажется, что ему легко играть, потому что он делает все точно и без видимых усилий. Его удары вряд ли будут поспешными и хаотичными, ведь он знает, что контролируемый размах ведет к контролируемому удару. Игроки, чувствующие теннис, тоже допускают ошибки, но очень редко повторяют их снова. Они действуют осоз-

нанно и постоянно вносят принципиальные изменения в игру. Они знают свои возможности и не выходят за их пределы. Они чувствуют мяч, потому что хорошо освоили и применяют основы. Показная игра не вписывается в представление о хорошем теннисе. Целенаправленные игроки обычно не заботятся о том, как они выглядят, потому что слишком заинтересованы исходом игры.

Ваш мозг способен оставаться внимательным и контролировать ваши действия на корте, если вы научитесь блокировать посторонние мысли. Концентрируйтесь на том, что происходит здесь и сейчас, и прилагайте все усилия, чтобы оставаться внимательным. Играйте так, как вам нравится, спокойно и уверенно. Работайте головой, не играйте бездумно, с глупыми ошибками. Не рискуйте, и ваше чувство игры поможет вам стать целеустремленным спортсменом.

ПОЛУЧАЙТЕ УДОВОЛЬСТВИЕ

Как только вы перестанете получать удовольствие от игры, вы, скорее всего, перестанете хорошо играть. Важно всегда наслаждаться игрой. Как можно делать хорошо то, от чего вы не получаете удовольствия?

Как только вы теряете энтузиазм, ничто уже не дается легко. То же относится и к другим моментам жизни. Трудно делать то, что вам не нравится, — так и в теннисе: гораздо тяжелее учиться, если вы не получаете удовольствия от игры.

Энтузиазм — очень сильная внутренняя движущая сила. Используйте его, чтобы получать удовольствие от игры. Отбросьте все негативные мысли и сомнения, которые могут разрушить ваш энтузиазм. Теннис — замечательная игра, мало от чего можно получить такое же удовольствие, как от игры в полную силу!

Без энтузиазма вам не достичь сколько-нибудь значительных результатов в теннисе. С энтузиазмом же вы можете достичь всего, чего пожелаете! Изучайте игру с удовольствием, стремитесь к тому, чтобы быть любознательным учеником. Вы добьетесь такого уровня, какой сами себе позволите.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Ваша способность стабильно показывать высокие результаты в теннисе зависит от вашей последовательности. Ваш успех в теннисе зависит только от вас самих. Научитесь задавать вопросы себе. Расслабьтесь и поверьте в себя, и вы увидите, что станете чаще играть «на автопилоте». Ум победителя расслаблен... ему не приходится задумываться над всеми ударами, он просто верит в них! Измените свое отношение на позитивное, и положительные результаты придут незамедлительно. Чтобы играть стабильно день за днем, нужна дисциплина. Выработайте привычки, стабильные, как игра, к которой вы стремитесь. Дайте себе слово идти вперед, сделав теннис важной частью вашей жизни. Чтобы стать целеустремленным теннисистом, почувствуйте игру. Наслаждайтесь теннисом. Вы никогда не узнаете, каких высот можете достичь, пока не сделаете этого!

ЧАСТЬ 2

Глава 3. ИГРА ПОД КОНТРОЛЕМ

УМЕНИЕ ВЛАДЕТЬ СОБОЙ

Ох уж... это умение владеть собой. Политики получают от него удовольствие, воротилы бизнеса страстно желают обрести его, многие индивидуумы хотя бы чуточку такой силы. Умение владеть собой может принести чувство господства. Это внушительное чувство «ответственности» приносит многим радость, наслаждение и силу самообладания.

Теннисистам, стремящимся к успеху в игре, следует немного понаблюдать за преуспевающими лидерами в реальном мире. Состояние самообладания имеет определенные преимущества. Теннисисты, управляющие собой, своим разумом и мячом, несомненно, возьмут под контроль и сво-

их соперников, и весь матч. Однако, если вы не будете управлять самим собой и концентрировать свой разум, ваши возможности овладеть мячом значительно снизятся. Это, несомненно, мешает контролировать ваших соперников и в конечном счете приведет к смене инициативы в матче.

Контроль над собой лучше всего назвать одним словом «дисциплина». Это постоянное управление вашими мыслями и действиями формирует вашу собственную личность, которой вы стремитесь быть. На корте сразу видно, кто владеет собой, а кто — нет. Самое неспортивное поведение может прямо привести к недостатку индивидуальной самодисциплины или самоконтроля. Такие люди не могут руководить собой, поэтому они редко завладевают инициативой в матче, в котором участвуют.

Если вы желаете играть в теннис на определенном уровне, вам потребуется сохранять самообладание во многих ситуациях, которые возможны во время матча, таких как смена погоды или качества корта, трудные противники, давление со стороны зрителей или иные неприятные условия окружающей среды. Игроки с отсутствием самоконтроля часто попадают под влияние этих обстоятельств, позволяя им расстроить свою игру. Тут начинаются различные оправдания, поскольку всегда проще переложить вину на внешние обстоятельства, чем обвинить за плохую игру самого себя. С другой стороны, морально стойкие спортсмены не поддаются воздействию ситуационных факторов, которые словно отражаются их крепкой внешней оболочкой; вместо этого их игра буквально опустошает противника. Контролирующие себя спортсмены играют ритмично и размеренно, выгодно контрастируя с теми, кто суетливо носится по всему корту. Очевидными отличительными признаками игрока в теннис, который владеет собой, являются ровные, плавные шаги и удары.

Играть под контролем значит совершать ответственные действия. Если впоследствии вы ощущаете, что вас настойчиво одолевает чувство сожаления по поводу ваших выходов и действий на корте, настало время поразмышлять о недостатках самоконтроля. Вы можете измениться с помощью простых упражнений, развивающих самодисциплину. Прекратите искать оправдания вашей игре. Учитесь принимать полную ответственность за нее. Только вы контролируете свою игру, поэтому прекратите искать ответы где-либо еще!

СКОНЦЕНТРИРУЙТЕСЬ НА ЗАДАЧЕ

Игроки, которые на корте забивают свои головы размышлениями по поводу ударов или другими проблемами, никогда не достигнут большого успеха в теннисе. Поскольку мозг должен быть приучен думать о том, о чем надо, необходимо натренировать его сохранять концентрацию на выполняемой задаче. Блуждающий разум не в состоянии ни на чем сосредоточиться и определенно вреден для игры, в то время как концентрация внимания не только выгодна, но и абсолютно важна для оптимальных результатов.

С теннисом типа «ударь и посмотри» знакомы многие игроки. Они просто посылают мяч через сетку и наблюдают, что произойдет! Для такой игры много ума не нужно. Поскольку подобные игроки не могут заставить разум работать себе на пользу, они обычно слишком перенапрягаются и начинают стонать, жаловаться и впадают в плохое расположение духа из-за низких показателей игры. Вероятнее всего, подобные игроки просто не осознают, как правильно использовать разум, играя в теннис. Они настолько привыкли забивать себе голову беспокойством, раздражением и возмущениями, что забывают использовать свой разум себе на пользу. Им необходимо понять, что именно интеллект определяет победителя в теннисе. Они должны в своем сознании лелеять полезные мысли, а не заниматься самобичеванием.

Способность управлять своими мыслями — вот что определяет уровень игроков. Благодаря ей решается судьба большинства матчей. Выиграли первый сет, расслабили внимание, и вот уже победа в матче понемногу ускользает от вас. Расслабились после того, как отразили подачу противника, а на то, чтобы выдержать свою собственную подачу, требуется гораздо больше усилий. Подумайте о том, что вы делали прошлым вечером или о чем-то важном, что случилось в вашей жизни, и — забудьте об игре! Вы мысленно перенесетесь куда-нибудь и потеряете контроль над игрой. Концентрация — это искусство сохранять фокусировку на том, что происходит сейчас и здесь. Она блокирует прошлые и будущие мысли, которые мешают вашей игре. Игроки, сконцентрировавшиеся на игре, обычно не позволяют себе беспокоиться и по поводу ошибок, они настолько контролируют свой разум, что не позволяют негативным и пораженческим настроениям проникнуть в него и завладеть им.

Способность сохранять концентрацию и фокусировать внимание — вот за что борются игроки все годы, пока играют в теннис. Они играют хорошо, когда их разум настроен на игру, и рассеянны и невнимательны, если нет концентрации. Но как часто подобные игроки стараются лучше понимать или усиленно работать, чтобы достичь большего уровня внутренней концентрации? Как это ни печально, очень редко. Кажется, что боль-

большинство игроков удовлетворяются постоянными окриками «сиди за мячом», требуя мгновенной концентрации, и пропускают самые простые мячи. Если они научатся больше расслабляться, освобождать мозг от неподходящих мыслей и дисциплинировать мышление, то благодаря только фокусировке внимания смогут повысить уровень игры. Они вдруг замечают, что им нет необходимости больше покрикивать «сиди за мячом», поскольку они уже сконцентрировались на нем. Требовать от себя мгновенно концентрироваться на корте почти так же сложно, как требовать немедленно пробежать марафон. Ничего нельзя добиться без соответствующей подготовки, полной дисциплины и желания. Вы должны на самом деле захотеть достичь повышенного уровня концентрации, чтобы направить все свои мысли и энергию на выполнение этой задачи. Концентрация не приходит по принуждению. Расслабляйтесь, когда хотите повысить уровень концентрации. Как только вы научитесь управлять своей концентрацией, вы заметите, что она стала вашим самым великим союзником на корте. Однако, игнорируя эту силу, вы обречены долго и утомительно трудиться, чтобы достичь успеха в теннисе.

КАК УПРАВЛЯТЬ МЯЧОМ

Контролировать игру совершенно невозможно, если вы с самого начала не поймете, как осуществляется управление мячом. Общеизвестно, что теннисные мячи перемещаются в том направлении, которое задается при ударе, однако большинство игроков продолжают мучиться из-за управления мячом. В теннисе существует только четыре ошибки: направить мяч в сетку, направить мяч слишком далеко, направить мяч слишком влево, направить мяч слишком вправо. Эти четыре простые ошибки занимают профессиональных теннисных тренеров всего мира, тогда как их ученики продолжают искать путь к пониманию того, как лучше контролировать мячи, которые они отбивают.

Очевидно, механика каждого удара полностью сводится к тому, чтобы при контакте с мячом просто соответствующим образом направить его в желаемом направлении. Теннисные гуру и другие ученые эксперты любят усложнять процесс удара поучениями типа «1001 проверенный способ для наилучшего замаха». Игроки затем пытаются применить эти советы в своей собственной игре, чередуя или изменяя некоторые элементы удара по мячу, но никогда по-настоящему не понимают, как они связаны с управлением мячом. Они могут изменить хватку, применить другой замах или по-разному передвигать стопы, думая, что в этом и есть ответ на вопрос, который они ищут. Может быть, так оно и есть, а может быть и нет. Без ясного понимания, как эти изменения связаны с управлением мячом, всякие замены обычно оказываются бесполезными.

Благодаря работе ног ваше тело выходит на линию удара, одновременно происходит подготовка ракетки, при которой она приводится в положение желаемого контакта. Хваткой вы удерживаете ракетку под нужным углом, причем благодаря твердости хватки движение ракетки во время удара стабилизируется, что позволяет лучше управлять мячом. При всех ударах мяч следует отбивать впереди корпуса и принимать на удобной высоте и расстоянии перед корпусом, чтобы избежать ненужной скованности движений и необходимости слишком далеко дотягиваться. Еще одним важным условием, позволяющим должным образом контролировать направление мяча, является равновесие тела.

В процессе удара каждый из этих элементов связан с другим в момент контакта, когда поверхность ракетки (струны) и мяч встречаются, и в конечном счете именно они диктуют, в каком направлении мяч продолжит свой полет. Далее в развитии удара ракетка сопровождает мяч, продолжая после контакта совершать маховое движение в направлении намеченной цели, тем самым направляя туда мяч.

Если при выполнении удара вы делаете ошибки или у вас возникают проблемы, обратите внимание на то, как происходит контакт с мячом. Вот тогда вы, скорее всего, поймете, почему мяч направляется в нежелательном направлении. «Замрите» на мгновение в конце удара, чтобы проанализировать равновесие, сопровождение и вашу позицию, когда бьете по мячу. Замрите также, когда ваш противник посылает мяч через сетку, чтобы проанализировать, насколько подготовлены ваша ракетка и тело, каково напряжение перед ударом, в момент подготовки. Оба эти маневра с замиранием могут помочь вам полнее понять сущность вашей игры и более осознанно управлять мячом. В парной игре удары со всей силы окупаются только в тех случаях, когда присутствует контроль. Регулировка объема энергии является одним из важнейших условий успеха в игре, поэтому ее необходимо контролировать. Подачу, при которой мяч уподобляется пушечному ядру, следует приберечь для изменения скорости в стратегических целях, когда идеально подходит подача на $\frac{3}{4}$ скорости с хорошей глубиной и прицельностью. При каждом ударе намечается цель в уме, таким образом обдуманная прицельность является основным принципом в игре любого уровня. Старайтесь контролировать замах, чтобы контролировать удар по мячу. Плавные, продуктивные замахи, которые эффективно продвигают мяч, принесут вашей команде желаемый результат.

ПОЖАЛУЙСТА, ДУМАЙТЕ ТОЛЬКО О ХОРОШЕМ

Чтобы осознанно относиться к игре в парной команде, необходимо руководить своими мыслями. Любой, кто позволяет себе отчаиваться, сомневаться, размышлять о безнадежности, погрязнет в своем собственном пессимизме. Члены команды, способные управлять своими мыслями, находят подбадривающие слова, которые в свою очередь питают животворный оптимизм. Сила избирательного позитивного мышления очень значительна. Вы — результат ваших мыслей, поэтому старайтесь думать как победитель!

Ошибки и плохая игра — вот что обычно испытывает на прочность силу любой моральной защиты. Легко показать свою неудовлетворенность из-за ошибок; однако проявите характер и моральную стойкость, и вы останетесь эмоционально неуязвимым. Игрокам после корректного анализа следует побыстрее забывать ошибки, вместо них лучше вспомнить правильно выполненные во время игры удары. Сколько времени вы играете в паре, и после десяти-пятнадцати хороших ударов вы почему-то вспоминаете только нелепые ошибки, сделанные ранее? А что там с ударами вашего партнера? Сохраните ли вы в памяти сделанные им различные ошибки, или предпочтете сохранить хорошее отношение, сконцентрировавшись на лучших моментах игры? Вы управляете своим мышлением и можете выбрать между мыслями, которые приведут вас и вашего партнера к упадку или поднимут вас на высоту.

Часто самой большой причиной, по которой некоторые выбирают одиночный разряд, а не парный, является чувство вины, свойственное членам парных команд. «Я не хочу позволить своему партнеру отставать» — вот общая реакция многих из тех, кто боится слабой игры. Они давят сами на себя, дабы продемонстрировать безошибочную игру такого уровня, на которую человек просто неспособен, что и предопределяет негативность их мышления. Поскольку некоторые теннисисты, пытаясь играть в двойках, на самом деле перекалдывают груз вины на своих партнеров, часто распространяют эти настроения. А до тех пор пока они не научатся подавлять расхолаживающие мысли и заменять их позитивными и мотивированными, они не почувствуют себя комфортно на площадке для пар.

Уверенность в себе приносит положительные результаты. Ничто так не влияет на исход матча, как образ мыслей участвующих в нем игроков. То, о чем думают люди, оказывает на них такое глубокое воздействие, что на самом деле именно это формирует их личность. Отношение — это образ действий, чувств и мыслей, оно определяется тем, что каждый из нас обычно думает. Вся прелесть состоит в том, что вы можете формировать или создавать ваше отношение по своему желанию, легко управляя своими мыслями. Игроки в командах-двойках настолько уверены в своих силах и в своей команде, насколько желают этого, и в результате они именно так и будут играть!

ВЕРА В СЕБЯ

Игроки, которые стараются не проиграть, часто замечают, что на корте их мускулы скованны и напряжены. Вряд ли они достигнут вершин в игре до тех пор, пока не заметят, что им помогут лучше играть не излишние старания, а более ровные и привлекательные удары и стиль. Вера в себя поможет им в дальнейшем постепенно приобрести необходимую уверенность и она уже поведет их к победе.

Научиться верить в себя — это первый шаг к автоматической игре. Автоматическую игру в теннис также можно рассматривать в определенном аспекте. Это состояние, при котором сознательные размышления над ударами уступают место подсознательной вере в себя, что и позволяет достичь идеальных результатов. Все происходит совершенно без усилий, игроки почти ни о чем не думают и в таком состоянии проявляют хладнокровную уверенность.

Поскольку у любого игрока в теннис есть сильные и слабые стороны, важно определять возможности команды по ее сильным качествам, а не слабым. Когда вы стараетесь развивать уверенность в себе, вашей команде придется преодолеть единственное большое препятствие — избавиться от недостатков. Большинство игроков концентрируют свою энергию именно на этом. Часто они испытывают такую неуверенность по поводу общекомандных недостатков и индивидуальных, свойственных каждому участнику, что редко позволяют себе не думать о них.

Тренировка — вот что подготавливает почву для развития чувства уверенности как в себе, так и во всей команде. Именно здесь, на тренировочном корте, постоянные повторы способствуют укреплению ударов и уверенности в себе. Когда непосредственно во время игры вашей команды

случаются небольшие неудачи, учитесь думать о чем-то постороннем. Верьте в себя и те результаты, на которые вы способны, тогда ошибки и другие незначительные недостатки не будут для вашей команды столь сложной проблемой, которую вы не сможете преодолеть. Вы вернетесь к тому, что запрограммировано в вашем мозгу, поэтому верьте в себя!

ВЫИГРЫВАЕТ САМЫ ОСВЕДОМЛЕННЫЙ

Результатом осознанной игры является осведомленность. Ошибки могут быть даже интеллектуальные, когда они быстро анализируются, исправляются и не повторяются. Вам остается только, отступив назад, осознать, просчитать ситуацию — и именно это позволит вам встать на одну линию с тем, что произойдет в следующее мгновение со всеми четырьмя игроками на двойном корте.

С разминки до последнего момента матча ваши органы чувств будут постоянно собирать оценочную информацию о том, что происходит. Исследуйте слабые стороны ваших противников. Все их имеют. Если бы вы могли научиться замечать у себя хотя бы одну небольшую слабость и извлечь из нее преимущества, вы бы, возможно, победили большинство игроков, которым постоянно проигрывали! Слабые места могут быть не столь очевидны, так что вы можете напрячь свою осведомленность, чтобы вскрыть их. Может быть, ваши оппоненты достаточно хорошо выполняют удары с лета у сетки. Но так ли хорошо они отбивают мяч на всех высотах, углах, скоростях и сторонах? Ищите... и вы найдете.

Вместо того чтобы задерживаться на своих собственных ошибках, посмотрите на ошибки своих противников. Почему они пропускают подачи? Как они в таком случае побеждают вас? Что они делают для того, чтобы вам было так сложно? Учитесь на своих ошибках так же, как на ошибках своих оппонентов и так, как вам бы следовало учиться у победителей на корте.

Каждый из вас должен стараться помочь другому, поделившись знаниями, собранными во время матча. Ваша команда потеряла контроль над мячом? Не потеряли ли вы контроль над собой? Не отклонились ли вы от установленного плана игры? Нашли ли вы слабые стороны в игре ваших противников? Работайте вместе, чтобы сохранить контроль. Ваша осведомленность при четкой согласованности и отлаженное™ связи могла бы стать катализатором для ведения рациональной игры в парах.

ВЛАСТЬ НАД ПРОТИВНИКОМ

Вы должны задать себе вопрос: «На самом ли деле ваши противники столь сильны, или это только кажется?»

Многие игроки, переживающие дни отключения, редко обращают внимание на удары, которыми противники угощают их. Промазав левосторонний удар, они могут пропустить мяч за линию поля, а затем самоуничижаются и ругают себя, вместо того чтобы благодарить своих ловких противников за попадания в их самые слабые места. В этом, вероятно, кроется причина того, почему большинство игроков в теннис предчувствуют свою победу после поражения. Они уговаривают себя, что это происходит из-за их собственной плохой игры (и возможно, это правда), но упускают из виду настоящую причину поражения — своих коварных противников. Ваш противник направляет мячи и туда, куда вам нравится, и куда не нравится. Когда мяч разыгрывается к вашему удовольствию, вы обычно поздравляете себя с победой. Однако когда противник прицеливается в неприятные для вас места, вы, вероятнее всего, не удовлетворены и редко благодарите своего соперника. Вам и вашему партнеру важно понять, что игроки обычно действуют так, как допускают их соперники, а в будущем — примите на заметку — насколько хорошо вы позволяете играть сопернику.

Никогда не отступайте от старого мудрого правила: «Не следует никогда менять выигрышную тактику». Стратеги так любят фокусничать, придумывая новые планы игры, что иногда забывают этот полезный совет. Когда вы теряете контроль и начинаете допускать ошибки, изменение стратегии необходимо. Запомните, чтобы изменить счет в матче и перехватить инициативу, вам потребуется заставить своего соперника играть иначе. Чтобы это осуществить, вам, вероятно, потребуется самому изменить свою игру.

Воспользуйтесь слабостями своих соперников. На противоположной стороне корта только четыре точки для удара (левосторонние и правосторонние у каждого игрока). Найдите самое слабое место и посылайте туда мяч как можно чаще. На другой стороне сетки два соперника. Атакуйте самое слабое звено противоположной команды. Таким образом вы заставите потерять уверенность не только отдельного игрока, но и всю команду противника. Лучший способ контроля над противоположной стороной — выявить недостатки командного взаимодействия.

Испугайте их. Сложные мячи, приземляясь рядом с противником или попадая непосредственно в него, могут сломить его агрессивную игру, позволят управлять им. Осуществлять это следует всегда в спортивной манере, в завершение сета не следует делать никаких жестов, выражающих грубые намерения.

Заставьте их играть таким способом, который для них нежелателен. Если они предпочитают игру у сетки, вместо этого более глубокими ударами и свечами заставьте их остаться у линии поля. Если они предпочитают игру у линии поля, посылайте короткие мячи, которые притянут их к сетке. Игроки, которым удобнее передвигаться понемногу, должны метаться по всему корту, а тех, кто словно кошки, ходят крадучись, следует «приручить», направляя мяч прямо в них.

Вы и ваш партнер всегда должны стараться направлять сопернику такие мячи, чтобы он отбивал их удобным для вас способом. Предположим, вы находитесь у сетки и ваши соперники успешно продолжают давать свечи прямо у вас над головой в открытую часть корта, естественно, надо чтобы одна из них оказалась победной. Цельтесь в дальнюю часть корта, заставляя отвечать коротким ударами так, чтобы насладиться более предпочтительным для вас легким ударом над головой навылет. Вы могли бы также послать мяч с самой слабой стороны противника или, при следующем выходе к сетке, сделать более медленный удар, чтобы сопернику пришлось далеко тянуться за мячом. В любом случае вы увеличиваете свой шанс сыграть так, как сами того желаете, например — даете короткую свечу. Если вы предпочитаете удар с лета, а противник смертельно замучил вас свечами, в очередной раз отойдите на несколько шагов назад от своей обычной наступательной позиции у сетки, заставляя противника отказаться от очередной попытки дать свечу. Есть шанс, что слегка изменив положение на корте, вы заставите противника пасовать, и возможно, это позволит отбить мяч столь желанным *ЛЯЯ* вас ударом с лета.

ИГРАЙТЕ ПРОТИВ СВОЕГО ПРОТИВНИКА, А НЕ С САМИМ СОБОЙ

Когда парная игра идет под контролем, она приносит удовольствие членам команды. Это удивительное чувство, когда двое могут выступать на корте вместе как единое целое. Будучи реалистом, вы должны понять, что вместе с командой, возможно, переживете свою долю тяжелых поражений на пути к успеху. Эти времена раздоров и борьбы определенно станут испытывать хладнокровие вашей команды. Сохраняйте спокойствие и старайтесь не сильно винить себя и своего партнера после матча. Часто причиной плохой игры бывает просто слишком большое число ошибок, допущенных вашей командой. Добейтесь контроля над собой. Преодолейте застенчивость и расслабьтесь, успокойте дыхание и походку. Откажитесь от сильных ударов и постарайтесь сделать их целенаправленными и плавными.

Часто, разгоряченные игрой, вы изливаете негатив на своего партнера. Когда на корте случаются сложные моменты, игроки должны подумать, изливать ли им свои эмоции на самого себя или на своего партнера. Остерегайтесь! Это автоматически сделает неузнаваемой вашу команду. Как только вы начнете играть против себя, ваша команда обречена. Учитесь контролировать свои эмоции на корте. Не забывайте, что вы играете с противником, а не с самим собой. Никто не любит проигрывать, особенно самому себе!

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Занимайтесь самодисциплиной, чтобы играть так, как вы желаете. Берите на себя полную ответственность за свои действия на корте и ищите причины своей игры в самом себе. Сосредоточиться путем усилий невозможно. Чтобы позволить вашему разуму сконцентрироваться точно на задаче, вам необходимо расслабиться и отключить все мысли о прошлом и будущем. Когда в момент удара возникают проблемы, попытайтесь лучше разобраться, представив, что происходит при контакте. Вероятнее всего, вы станете игроком в теннис такого уровня, каким позволяете себе быть мысленно! Не позволяйте себе и вашему партнеру опускаться... поддерживайте себя сами с помощью позитивных мыслей.

Уверенные в себе игроки получают удовольствие от роскошного автоматического тенниса, навыки которого приходят с опытом. Они полагаются на себя настолько, что учатся выбрасывать из головы все, и в процессе игры демонстрируют лучший теннис, на какой только способны. Предельно настройтесь, чтобы охватить вниманием все происходящее на корте для парной игры. Когда участвуют четыре игрока, победителем станет тот, кто лучше осведомлен о поведении каждого из них. Так ли уж хорош ваш противник, или вы приукрашиваете его сами? Чтобы изменить игру вашего противника, вам самому необходимо играть иначе. В общем, все игроки играют так, как им позволяют их противники. Научитесь управлять собой и

своими эмоциями так, чтобы в конце концов в сложные моменты не стать противником себе самому. Не смотрите укоризненно на своего партнера; он на вашей стороне. Не забывайте: ваши настоящие противники находятся за сеткой!

Глава 4. РАСПОЛОЖЕНИЕ ИГРОКОВ – ЗАЛОГ УСПЕХА

ПРЕИМУЩЕСТВА ИГРЫ У СЕТКИ

Победы и поражения в парной игре происходят у сетки. Владеть приемами игры у сетки — значит получить преимущества в парной игре. В одиночной игре матч любого уровня можно выиграть с линии поля, однако в парном разряде, в играх более высокого уровня, действия у сетки становятся фактором повышенной важности. Подобное происходит в волейболе: игроки, расположившиеся у сетки, готовы забить мяч в пол, чтобы выиграть очко, в то время как те, кто располагаются в задней части площадки, просто надеются на легкую победу. Задача парной игры — направлять мяч в ноги противнику. Тогда он будет вынужден отбивать мяч вверх, что позволит игрокам приблизиться к сетке и забить высоко летящий мяч вниз, чтобы выиграть очко.

Многие игроки, стремясь овладеть игрой в парном разряде, делают рубящие удары, поскольку боятся выходить к сетке. От сетки мяч возвращается к ним мгновенно, поскольку соперники теперь располагаются ближе; и они чувствуют, что реагируют недостаточно быстро, чтобы поддерживать обмен ударами у сетки. Клубные игроки часто решают оставаться у линии поля, выходя к сетке время от времени (только лишь при подаче и обмене ударами с лета). Если они на самом деле желают улучшить свою парную игру, то должны начать выходить к сетке! Если не во время матча, то хотя бы во время тренировок, чтобы ощутить безопасность своей позиции у сетки.

Для более успешной игры всей команды учите сами и учите своего партнера обмениваться ударами с лета. В самом деле, гораздо проще отбивать мячи с лета, нежели с отскока. У сетки вам не придется беспокоиться о замахе сзади, поскольку вы сможете должным образом расположить ракетку простым поворотом плеча. Вам также не придется беспокоиться о сопровождении мяча при замахе. Отведите ракетку впереди себя так, чтобы обеспечить хороший контакт, и угол наклона ее поверхности определит, куда полетит мяч. Работа ног и расположение стоп не имеют решающего значения, как, например, у базовой линии. Используя правило первого шага, игроки способны достать больше мячей, чем располагаясь у сетки. Прикрыть корт, сделав один перекрестный шаг, гораздо проще у сетки, чем у базовой линии, откуда требуется делать много шагов. Если вы расположитесь у сетки, вам будет не так трудно отбивать мячи над ней!

В идеальном варианте, пары играют лучше, когда игроки пытаются выходить к сетке при каждой возможности. В теннисе самого высокого уровня в конце розыгрыша очка все четыре игрока располагаются у сетки, и в типичной ситуации победное очко при подаче обеспечено той команде, которая прибывает к сетке первой. Чтобы добиться контроля над всем кортом, начните выходить к сетке как можно чаще. Подавайте мяч в самые слабые места соперника (или по центру, если слабая сторона не найдена) и вслед за подачей выходите к сетке. Вы никогда не получите выгоды при подаче и обмене ударами, если не будете чаще тренироваться. Оставаться у базовой линии при слабом ударе с лета — неплохая стратегия, однако чтобы атаковать в парной игре, вам и вашему партнеру в конце концов придется полюбить играть у сетки.

Выход к сетке после возврата подачи может также принести вашей команде преимущества. Игра по схеме «укоротить и атаковать» — часто лучший метод завершить ее. Укорачивайте удар, немного выше поднимая ракетку при замахе сзади, и бейте вниз с задней стороны мяча, при укороченном ударе. При коротком ударе мяч получает заднюю подкрутку и после отскока на стороне противника пойдет низко; это вынудит вашего соперника отбить мяч вверх, и вы ответите своим любимым ударом с лета у сетки.

У корта для парной игры пространство у сетки только на девять футов шире, чем на корте для одиночных игроков, им очень трудно пасовать, в то время как пары обычно расположены у сетки, что представляет более сложную проблему для соперников. К тому же при атаке в парной игре это сопровождается устрашающими приемами. Вы оказываете дополнительное давление на противника, когда играете агрессивно. Если игра у сетки все еще не является вашей сильной стороной, отработывайте и совершенствуйте удары с лета. Тренируйтесь, тренируйтесь, тренируйтесь! В этом залог будущих успехов в парной игре.

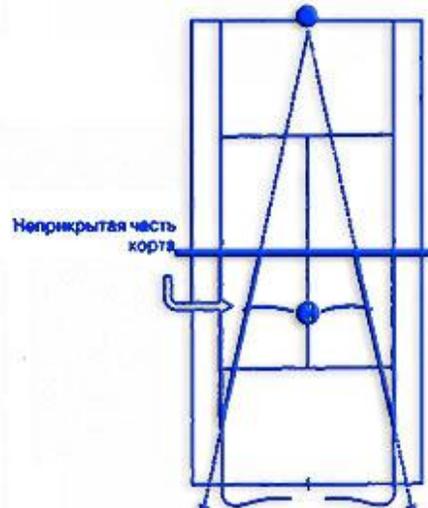
ПРАВИЛО ОДНОГО ШАГА



От сетки

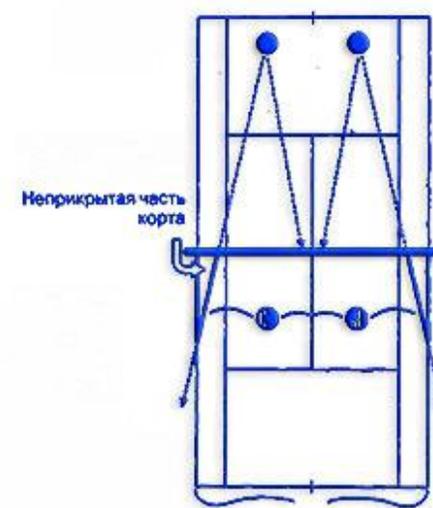


От линии поля



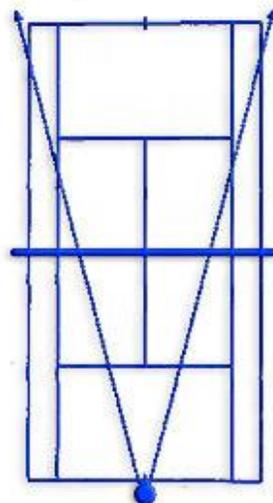
Корт для одиночной игры

ИГРА У СЕТКИ

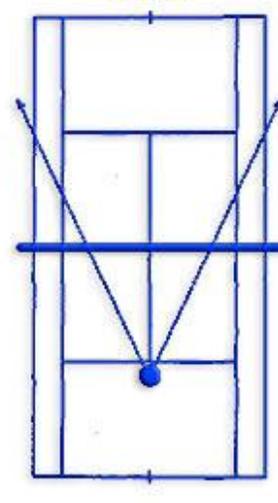


Корт для парной игры
(только на 9 футов шире)

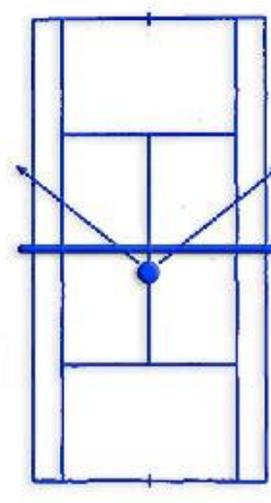
УГОЛ



Угол обзора с линии поля
Отсюда игроки должны посылать
все мячи вверх



Угол обзора с середины поля
Отсюда игроки должны посылать
большинство мячей вверх



Угол обзора от сетки
Отсюда игроки должны отбивать
большинство мячей вниз

ЗНАНИЕ УГЛОВ ОБЗОРА

Чтобы лучше понимать, почему в парном разряде игра у сетки приносит наибольшие преимущества, необходимо знание углов обзора.

В следующий раз, когда вы окажетесь на корте, встаньте на линию поля и направьте взгляд на верхнюю кромку сетки перед собой. Отсюда на противоположной стороне корта просматривается только часть корта под сеткой и через нее. Если сетка полностью или частично закрыта, вы даже не сможете увидеть базовую линию на противоположной стороне поля! Задержите взгляд на верхней части сетки и медленно идите по направлению к ней! По мере приближения к сетке обратите внимание, как начнет увеличиваться размер видимой части корта. Продолжайте движение вперед, и корт будет становиться все шире и шире. Теперь вы сможете посмотреть поверх сетки, без необходимости приспосабливаться и глядеть сквозь нее, чтобы увидеть корт. Вот почему самые лучшие игроки во время гейма стараются выходить к сетке. Они осознают, что здесь перед ними большая часть корта, открытая для удара, потому что они разбираются в углах обзора. В парном разряде игра с линии поля не столь эффективна, потому что отсюда нет возможности забивать мячи вниз, угол обзора не позволяет этого.

Когда ваша команда начнет разбираться в углах обзора, у вас появится возможность лучше контролировать розыгрыш очка. Широкая подача мяча часто также отбивается широким ударом, в то время как удары в центр корта реально возвращаются в центр. Чтобы помешать хорошо паствующей команде, просто посылайте больше мячей в центр их поля, во избежание возможных угловых ударов с их стороны.

Наиболее удачные подачи и удары с лета также выполняются с прицелом в центр площадки, чтобы заставить противника возвращать большинство мячей в центр. Это предоставляет игрокам у сетки возможность легко перехватывать мячи, поскольку больше мячей возвращается в центр корта и не выходит за пределы их досягаемости.

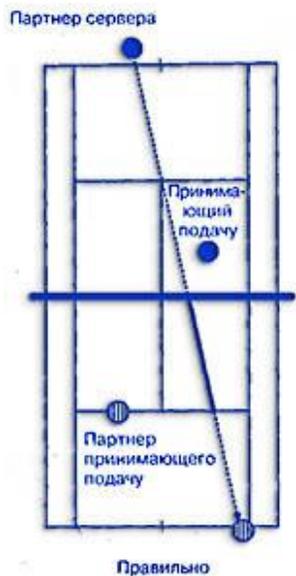
Другой угол, на который важно обратить внимание, находится там, откуда отбивается подача. Правильная стойка находится в середине угла, образуемого сервером (подающим) и площадкой, из которой он производит подачу. Проведите воображаемую линию между собой и сервером; если вы заняли правильную позицию, линия должна разделить площадку подачи на две равные части. Если половины неправильные, перед вами не сможет появиться «ас».

ДВИГАЙТЕСЬ ВМЕСТЕ

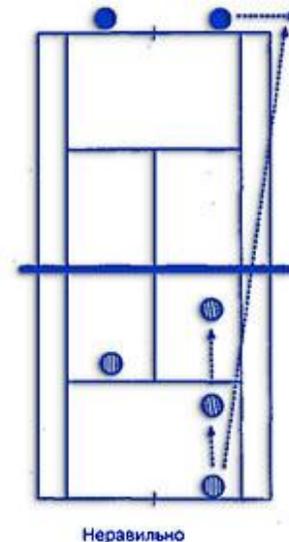
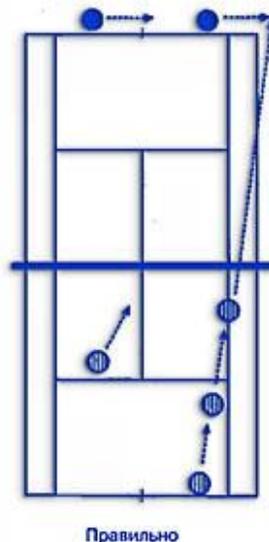
Игроки, обученные двигаться за мячом, гораздо чаще занимают правильную позицию, чтобы прикрыть поле от ударов противников. Передвигаясь по ширине корта вслед за летящим в их направлении мячом, игроки снижают шансы противника пасовать прямо в коридоры. Однако когда один игрок смещается, а второй остается на месте, прямо в центре площадки образуется пустота. У игроков низкого уровня эта прореха настолько велика, что через нее может проехать груженный грузовик! Поскольку самая низкая часть сетки расположена в центре корта и большинство мячей в парной игре летит именно здесь, членам команды жизненно необходимо двигаться совместно, чтобы устранить дыры и прорехи, которые могут образоваться при неправильной расстановке.

Самый лучший способ упорядочить перемещения членов вашей команды — мысленно представить, что между вами натянут канат. Если один из вас выходит вперед, чтобы сделать удар, другой сдвигается на такое же расстояние к центру в том же направлении. После выполнения удара ваш партнер возвращается к прежней позиции, и вы подобным образом должны занять прежнюю позицию. Этот трюк с канатом также можно применить при перемещениях вперед и назад во время игры. Когда один член команды отходит, для того чтобы дать свечу, второй должен прикрыть его сзади. Когда один продвигается к сетке, другой должен быть с ним вместе.

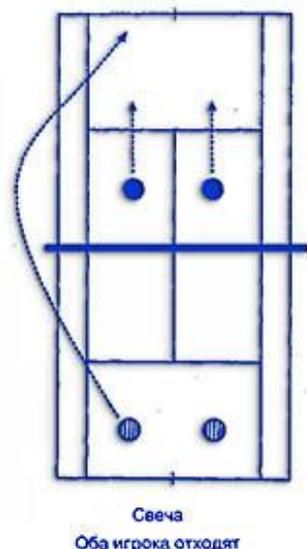
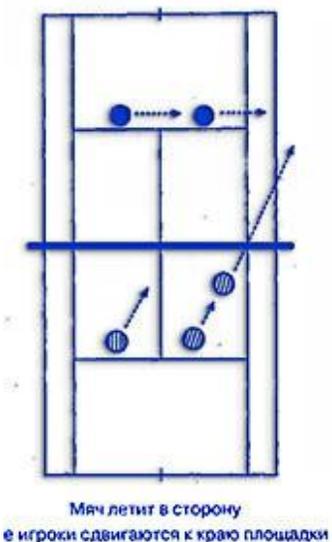
СЕРВЕР



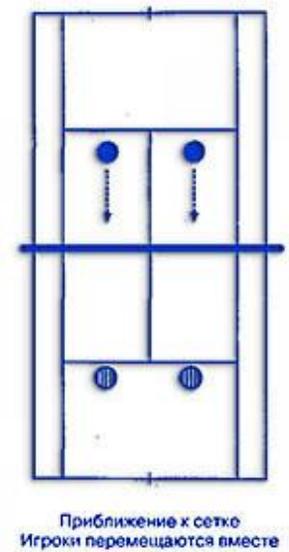
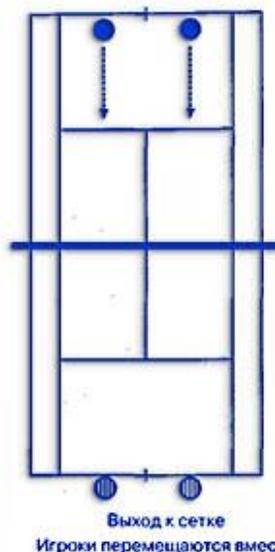
ДВИЖЕНИЕ ВСЛЕД ЗА МЯЧОМ



ДВИЖЕНИЕ СОВМЕСТНО С ПАРТНЕРОМ



ДВИЖЕНИЕ СОВМЕСТНО С ПАРТНЕРОМ



РАВНОВЕСИЕ СИЛ НА КОРТЕ

Команды, которые учатся играть параллельно, гораздо сильнее, чем те, которые предпочитают порядок: один впереди — другой сзади. Почему? Огромная площадь корта по диагонали остается открытой для противника, когда игроки распределяются, и один стоит впереди, а другой сзади. При такой бесполезной расстановке команда противника может быстро получить преимущества, направляя угловые удары между игроками.

При правильной расстановке сил на теннисном корте игроки должны знать принадлежащие им зоны и обеспечить их прикрытие. Подобно защитникам задней части поля в футболе и игрокам в дальней части бейсбольного поля, расстановка на корте игроков в парный теннис должна учитывать необходимость отражения всех мячей, летящих в их игровую площадку. Когда один из игроков отходит со своей позиции, для другого важно помочь защитить открывшуюся зону.

Кто из игроков у сетки должен отразить мяч, когда свеча нависает над головой одного из них? Первым несет ответственность за мяч тот, над чьей головой он летит.

Однако если игрок поторопится принять решение, то не сможет дотянуться до мяча и соответственно вовремя сообщить своему партнеру «Твой!». Это означает, что свеча, нависшая над его головой, пересекла сетку по прямой линии, позволяя партнеру подойти к мячу сбоку и легко отразить его под удобным углом.

«Порядок 1» — это самая главная угроза для игроков, возникающая из-за разбалансировки, и команда должна научиться защищаться от него. «Порядок 1» возникает в тех случаях, когда один игрок расположен впереди другого, и вторая половина корта остается свободной. Если один игрок вслед за мячом перемещается на другую половину корта, партнер по команде должен сохранить равновесие сил и, передвигаясь по корту, прикрыть оставшуюся свободной левую половину. После сигнала «Переключись!» — игроки понимают, чью зону они прикрывают и перемещаются, чтобы сбалансировать расстановку сил на корте.

УМЕНИЕ УГАДЫВАТЬ НАПРАВЛЕНИЕ МЯЧА

Чтобы занять наилучшую позицию для отражения мяча, летящего в вашем направлении, научитесь «читать мяч» — угадывать его направление. Часто это позволит вам узнать, должна ли ваша команда двигаться вперед в наступательную позицию или подать сигнал к отходу в оборону, прежде чем ваш противник ударит по мячу. Предвидя, что ваш противник будет делать с мячом, вы предусмотрительно вновь и вновь сможете занимать наилучшие позиции.

Мячи, нацеленные в глубину корта противника, мощные удары или удары с сильной подкруткой могут принести вашей команде перевес в розыгрыше очка и предоставить ей возможность свободно передвигаться и выходить к сетке. Мячи, направленные низко, в ноги противников, самому слабому из них или занимающему неудобную для удара позицию, могут служить сигналом для вашей команды поменять положение, чтобы получить возможные преимущества. С другой стороны, короткие, слабые или плавные удары часто позволяют перехватить инициативу вашему противнику. Лучшая форма защиты — отойти назад или укрепить свои позиции в ожидании наступательного удара в вашу сторону.

Постоянно следите за мячом, к какому бы игроку на корте он не направлялся. Смотрите, как он воздействует на каждого игрока, и как любой из них реагирует на него, варьируя скорость, отскоки и приземления. Постоянно зная, в чьем распоряжении находится мяч, вы определенно достигнете желаемого уровня мастерства в парной игре.

Даже когда по мячу ударяет ваш партнер, проследите за ним глазами, в том числе и за его ракеткой (быстро бросьте взгляд через плечо, если он находится сзади вас). Вы будете лучше реагировать на удар, который он вот-вот выполнит, когда научитесь предвидеть, как именно ваш партнер заставит двигаться мяч. Если вы видите, что ситуация позволяет сделать более эффективный удар, вмешайтесь, прежде чем ваш противник будет иметь шанс ответить. В сложившейся позиции у вас появится возможность получить преимущество, если вы с успехом «прочитаете», как полетит мяч. Вы также заметите, что занимая каждый раз идеальную позицию, вы автоматически начинаете двигаться быстрее и вам легче доставать мячи.

УТОЧНЕНИЕ ПОЗИЦИИ

Одна из наиболее частых ошибок участников парной игры — занимать одну и ту же позицию на корте в каждом гейме. Они обычно выполняют подачу из одной и той же точки, принимают каждый раз в своем любимом месте, а их партнер вновь и вновь подает и принимает мячи, словно встал на якорь в раз и навсегда установленном месте. Этим игрокам необходимо понять, что не все игроки одинаковы и что многие позиции, занимаемые ими на парном корте, должны варьироваться с учетом различий игроков, против которых они играют.

Игроки, только начинающие выступать в парном разряде, изучают, как занять правильную позицию на корте в каждой из своих ролей. Подающие игроки в основном учатся вставать позади линии поля несколько дальше от средней отметки, чем в матчах для одиночной игры, поскольку у них теперь есть партнер, который помогает прикрыть другую половину корта. Партнер подающего располагается приблизительно в центре площадки подачи у сетки. Принимающий подачу на противоположной стороне стоит на линии поля (или чуть отступает за нее), в то время как его партнер стоит в середине дополнительного участка линии подачи. Достаточно часто привычка вести гейм, так, как и после первых уроков тренера, зачастую остается... всю жизнь!

На самом деле в парных играх не одна правильная позиция. Чтобы найти лучшую позицию, надо приложить голову! Не насиживайте одно и то же место при каждой подаче, меняйте позицию, чтобы занять лучший угол и получить лучший результат. При приеме подачи вашу позицию, вероятно, в большинстве случаев будет диктовать положение сервера и его возможности. Проанализируйте его удар, чтобы найти идеальную точку для приема подачи.

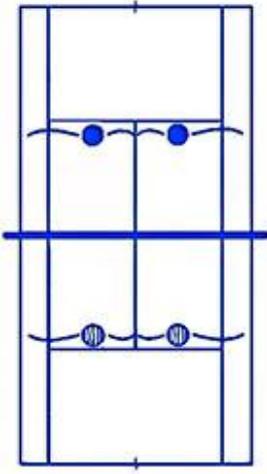
Партнеры сервера и принимающего игрока перемещаются вперед в те моменты, когда необходимо нападать, и отодвигаются назад в обороне. Однако научитесь не «окапываться» в одном и том же месте каждый раз.

Если серверам трудно выполнять эффективные подачи прямо в середину, чтобы соперники принимали подачу слева или в другом неудобном для удара месте, то при подаче они должны располагаться гораздо ближе к центру от служебной отметки. Они не должны слишком беспокоиться о прикрытии своей половины корта, поскольку их противникам чрезвычайно сложно овладеть ударами изнутри в аут или левосторонним кроссом (с более слабой стороны).

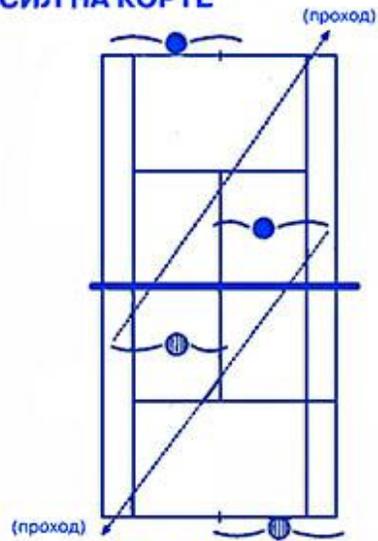
Принимающий подачу должен также сразу изменить позицию, продвигаясь внутрь как можно ближе к середине линии поля. Обычно игроки принимают подачу в неэффективной позиции, сделав несколько шагов назад от линии поля. Отсюда принимающему не только труднее выполнить наступательный удар, это также дает серверу преимущество отодвинуть принимающего с его позиции, выполнив широкий удар. Мячи, которые подбрасываются высоко с правильным топ-спином, также заставляют принимающего, расположившегося слишком далеко, отвечать сложными действиями, поскольку ему приходится бороться за мяч, пытаясь отбить его выше уровня плеч. Когда принимающий делает несколько шагов внутрь за линию поля, он может принять подачу раньше и отбить назад быстрее, оставляя подающей команде меньше времени для подготовки. Это особенно справедливо при второй подаче. Когда сервер промахнется при первой подаче, принимающая команда должна этим воспользоваться! После этого принимающей команде нужно дружно передвинуться ближе и оказать давление на подающую команду, заставив игроков выйти к сетке. Такая стратегия в парной игре заканчивается неудачей, когда подающий пытается закончить захват сетки, посылая мяч дальше или более мощно, чем ему удобно.

Партнеры у сетки обычно регулируют свои позиции, наблюдая за выполняемыми ударами. Они шагают в сторону коридоров при более широком ударе и в сторону центра корта, когда мяч летит прямо туда. Они стараются больше продвигаться вперед, если применяется устоявшаяся тактика игры без свечей, и слегка отходят, чтобы защититься от свечей при их частом применении. Они всегда готовы изменить уровень интенсивности в соответствии со скоростью текущей игры. Они даже полностью изменяют позицию, соединившись со своим партнером на линии поля, если их стратегия потребует такого плана обороны.

БАЛАНСИРОВКА СИЛ НА КОРТЕ



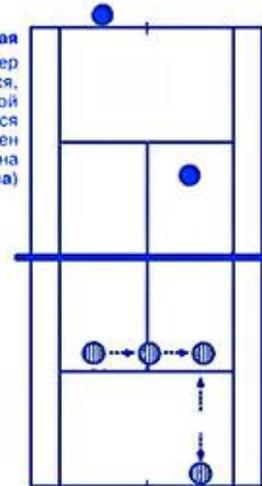
Параллельно — в равновесии
Между игроками не образуется большого пространства



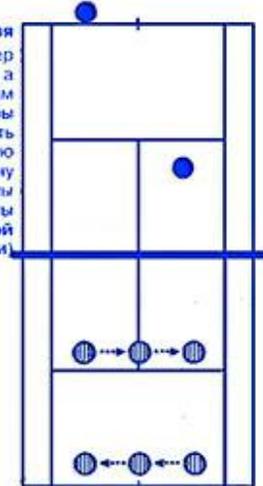
Один впереди/один сзади
Равновесие сил нарушено
Между игроками образовались «дыры»

РАССТАНОВКА 1

Неправильная
Один партнер передвинулся, но другой остался неподвижен (одна половина корта свободна)



Правильная
Один партнер передвинулся, а вслед за ним и другой, чтобы прикрыть свободную левую половину корта (Обе половины корта прикрыты в равной степени)



ТВОРЧЕСТВО В ПАРНОЙ ИГРЕ

Часто изменение расстановки игроков — это именно то, что «доктор прописал». Применение этого приема может полностью изменить ход матча. Как только установилась модель игры и определились тенденции, попробуйте изменить их и захватить инициативу в игре, внося изменения в позиции игроков вашей команды. А вдруг это окажется именно той стратегией, которая необходима для того, чтобы вернуть вашу команду на путь победы.

Австралийская методика парной игры — великий инструмент, который позволяет «быстро набросать» мячей вашему противнику. Сервер должен стоять ближе к средней отметке подачи позади линии поля, в то время как его партнер сдвигается к позиции другой площадки подачи. При таком новом боевом расположении любимый удар принимающего кроссом отпадает, и он вынужден выполнить более сложный возврат подачи вдоль линии поля. Это эффективный способ заставить противника выйти из равновесия, разрушив его планы игры и заставив выполнить неудобный возврат подачи. Как только соперники «присиделись» и привыкли играть против вашей команды в новой позиции, вернитесь к вашей обычной позиции. Продолжайте удерживать инициативу в матче, переключаясь с вашего обычного порядка расстановки игроков к австралийскому и наоборот, до тех пор, пока ваши противники чувствуют дискомфорт от такой игры.

Когда этот план все же провалится и ваша команда станет запинаться на ровном месте, попробуйте поменяться местами с вашим партнером в завершении сета. Новое изменение, возможно, поможет преодолеть все несчастья вашей команды. Вы также можете предложить, кому из партнеров подавать первым в новом сете. Научившись немного больше экспериментировать, вы заметите, что творчество вашей команды приносит большой успех.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Выходите вместе с вашим партнером к сетке. Вы достигнете наилучших результатов, используя преимущества позиции у сетки. Поймите, как занимать и использовать углы для успешной игры в парном разряде. Занимайте правильную позицию с вашим партнером, мысленно представив себе, что вы связаны канатом. Не позволяйте образовываться дырам и прорехам, когда вы двигаетесь независимо друг от друга. Сбалансируйте расстановку сил на корте, играя параллельно друг с другом. Избегайте «Порядка 1» как чумы!

Одним из наиболее рациональных приемов игры является умение эффективно «читать» мяч. Изучите, как реагирует на мяч каждый, кто находится на корте, чтобы с успехом предвидеть, какая позиция на корте будет более правильной. Изменяйте свою обычную позицию и вашего партнера, уточняя ее в соответствии с особенностями игроков, с которыми вы соревнуетесь. Немного поразмыслив, вы сможете найти идеальную позицию для вашей команды. Подготовьтесь полностью изменить вашу позицию, если это будет необходимо для контроля над матчем. Искорените все, что мешает вашей команде, изучив ее творческие способности. Ваш успех может полностью зависеть от этого!

Глава 5. КАК ДОСТИЧЬ УСТОЙЧИВЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПРИОРИТЕТОВ В ПАРНОЙ ИГРЕ

Парная команда, в игре которой правильно распределены приоритеты, будет наиболее выгодно отличаться благодаря своим устойчивым показателям. Игроки, которые отчетливо понимают и применяют основные принципы парной игры, будут постоянно входить в число победителей. Поймите основные принципы парной игры и применяйте их в своей практике:

1. Лучший сервер подает первым.

Ваша команда должна с самого начала взять хороший старт, не исключено, что благодаря лучшему серверу ваша команда сможет выиграть полностью завершающий сет.

2. Добивайтесь высоких показателей при первой подаче.

Статистика доказывает, что можно выиграть намного больше очков, если уже в первой подаче вы попадаете в точку. Это также помогает оказывать давление на ваших противников.

3. При подаче цельтесь прямо в середину корта.

Ограничьте сектор действий принимающей стороны, вынуждая ее посылать мяч при возврате подачи в центр корта. Это также обеспечит вашему партнеру возможность перехватить мяч.

4. Сохраните за собой подачу

Если ваша команда не потеряет подачу, вы не проиграете матч! Это так просто!

5. Стремитесь к устойчивым возвратам подачи.

Добивайтесь, чтобы все мячи при возвратах подачи возвращались в игру. Не позволяйте себе проигрывать очки вашим противникам из-за ошибок при возврате подачи. Отбивайте мяч при возврате подачи с той же тщательностью, как вы обычно делаете при второй подаче.

6. Удерживайте мяч в середине корта.

Сетка там более низкая, что сокращает сектор действий ваших противников.

7. В неопределенной ситуации дайте свечу.

Она может стать лучшим способом защиты против агрессивной игры. Свеча также поможет вашей команде избежать ошибок.

8. Выходите к сетке.

Используйте положение у сетки для приобретения преимуществ вашей команды, посылайте удары прямо оттуда и вы выиграете очки.

9. Побеждает команда с наименьшим количеством ошибок!

Не тот победитель, кто выигрывает матчи, а тот, кто играет без ошибок.

10. Измените проигрышный стиль игры, и никогда не меняйте выигрышный.

Учитесь изменять вашу игру и делайте все необходимое, чтобы победить.

ПРИМЕНЯЙТЕ НАДЕЖНЫЕ УДАРЫ

Сокрушительные подачи с огромными замахами, которые способны поднять ветер, и нацеленные близко к линиям, имеют небольшие шансы привести к устойчивым результатам в теннисе. Только медленные, целенаправленные и уверенные замахи приносят успех на корте. Сочетание последовательности действий с агрессивностью - вот выигрышная комбинация, необходимая для парной игры.

Два удара, которыми в теннисе начинается розыгрыш очка для каждой команды, - подача и возврат подачи. Особенно важно развивать надежность этих двух ударов. Наиболее твердые и точные удары, с которых ваша команда начинает розыгрыш очка, обычно приносят самые надежные результаты в конце. Позвольте другой команде войти в азарт, чтобы она устремилась к линиям подач и пыталась без необходимости побыстрее выиграть очко эффектными ударами; сами же избегайте этого стиля игры.

Подачу в стиле "пушечное ядро" приберегите для одиночных игр на корте, чтобы попытаться поставить рекорд - добиться наивысшего преимущества от первой подачи в игре. Когда мяч при первой подаче раз за разом приземляется в площадке подачи, противники остаются расстроенными. Однако, когда первая подача выполняется нерешительно, противники расслабляются и обретают уверенность при возврате второй подачи. Промах при первой подаче не только снимает напряжение ваших противников, но также изнуряет вас, приводит к физической усталости, так как по ходу матча вам приходится делать намного больше попыток подавать мячи. Обладатели второй подачи типа "взбитые сливки" должны стремиться развивать более надежные удары со средней скоростью, которые являются более эффективными и менее уязвимыми.

Не бойтесь делать пробные удары в теннисе, однако прежде проигрывайте их в уме. Играйте гейм уверенно и в соответствии со своими способностями. Избегайте ненужного азарта и неразумного риска. Не забудьте, что в парной игре сила идет на третьем месте после прицельности и владения мячом. Используйте свои наиболее надежные удары, и ваша команда добьется устойчивых результатов.

ПРЕДЕЛЬНОСТЬ ОБЕСПЕЧИТ УСПЕХ

Каждый удар в теннисе должен иметь хорошо продуманное назначение. Игрок, прежде чем ударить по мячу, должен представить себе полет мяча в голове с тем, чтобы успешней прицелиться. Не следует бесцельно гонять мячи над кортом в надежде на удачу. Их направление предопределено или предначертано, если вам так угодно, участниками игры. Удача на теннисном корте создается благодаря использованию разума; она редко приходит случайно.

Умные игроки понимают, какие удары не нравятся их противникам. Они анализируют каждое движение противников, постоянно исследуя их слабые места. Как только вы обнаружили уязвимые места, можете бить по мячу, посылая его в том направлении. Конечно, такие умные игроки понимают ситуацию и умеют управлять мячом, но они уже подняли свою игру на другой уровень. Они научились раскрывать и использовать слабости своих противников.

Ваш разум, как заложенный в нем компьютер, может быть запрограммирован так, чтобы продумывать несколько шагов заранее, наподобие тактики шахматиста. Предварительно планируя, куда пойдет мяч после удара, вы избежите обычных волнений во время игры: "Куда бы направить мяч теперь?" Как только уязвимые точки ваших противников обнаружены, а вы с партнером, соответственно, спланировали вашу стратегию, будет проще направить туда мяч - автоматически и с усилием. Позже, обнаружив новые слабости, еще раз вместе с партнером создайте план в развитии игры и "перепрограммируйтесь" для новой атаки. Вы должны мысленно запрограммировать новые цели до того, чтобы вы и ваш партнер были готовы направлять мяч автоматически по заранее намеченным целям в течение всей игры.

ПРОСТЫХ УДАРОВ НЕ БЫВАЕТ

Разница в уровне теннисных игроков часто определяется не тем, как они выполняют удары, а скорее, их способностью (или неспособностью) эффективно выполнять "простые удары". Непредвиденные ошибки губительны! Они способны разрушить любой теннисный гейм и достаточно опасны в нападении. Ваша лучшая защита против них - повысить концентрацию, а также свою осведомленность о том, что происходит на теннисном корте. Не позволяйте рутинным ошибкам разрушать вашу игру. Допуская их, вы помогаете победить себя.

Участники парной игры выступают с не меньшим напряжением и энергией, чем разгоряченные одиночные борцы. Они стремительно носятся по всему корту и сталкиваются со множеством трудных задач, которые им приходится решать. Часто они будут словно воскресать в необходимых случаях, но одновременно могут ослаблять защиту, если накал игры становится менее возбуждающим. Каждый, кто когда-либо сыграл хоть один гейм, в той или иной форме испытывал снижение концентрации. Игроки имеют склонность терять преимущество в борьбе, когда их энергия начинает ослабевать, вместе с этим их желание победить обычно уменьшается. В определенной ситуации в матче такие игроки кажутся достаточно внимательными, но иногда позволяют себе глупость, меньше отвечают на требования игры и выглядят на поле неуверенно.

Большинству игроков свойственно играть гейм слишком напряженно, и они пропускают мячи, которые при обмене ударами несутся прямо на них.

Часто обнаруживается, что эти чрезмерно напряженные игроки постоянно пропускают простые мячи, поскольку пытаются переигрывать; то есть пытаются делать с мячом нечто большее, чем требуется. Простые "наседки" (юмор, надеюсь, понятен), расположившись поближе к сетке, легко отбивают мяч в неприкрытую часть корта и выигрывают очко. Игроки, испытывающие переизбыток сил, вместо этого пытаются "убивать" мяч большими мощными замахами. Они бы намного больше преуспели в игре, если бы изучили, как согласуются усилия и задачи. Не переигрывайте, это приводит только к нестабильным результатам (особенно при выполнении простых ударов).

Концентрация и напряжение должны сохраняться на наиболее высоком достижимом уровне при выполнении всех ударов. Простым или обычным ударам следует уделять особое внимание, так как именно при их выполнении происходят непредвиденные ошибки. Избегайте случайностей в игре и сами лично, и всей командой. Если вы ошиблись, удостоверьтесь, что причина тому - игра ваших противников. Каждый делает ошибки на корте, но вы можете сократить свои, пытаясь при выполнении каждого удара соответствующим образом концентрировать усилия. Ваша игра буквально расцветет, если вы избавите себя от многих непредвиденных ошибок.

ОТКАЖИТЕСЬ ОТ УДАРОВ НАВЫЛЕТ

Один из самых больших грехов, на которые способен игрок парной команды, - находиться в завидном положении у сетки, позволяющем выигрывать очко, но не извлекать выгоду из этого. Эти "наседки" не только часто совершают ошибки (о которых мы уже говорили), но также неправильно отбивают мяч назад, непосредственно соперникам. Это позволяет последним сделать всего один победный удар, чтобы выиграть очко, и также уменьшает ваши шансы получить новую золотую возможность выиграть самим.

Посыл мяча навывлет выполняется не так, как "уничтожающий удар". Это означает, что мяч приземляется плавно и без риска, чтобы уверенно выиграть очко. При правильно занятой позиции у сетки высокие мячи следует направлять в одно из трех мест: 1) в игрока у сетки; 2) между двумя противниками или 3) в сторону с широким углом. Общая ошибка игроков у сетки - послать выигрышный удар с лета назад, игроку, ожидающему у линии поля. Так как данный игрок находится дальше всего от мяча, вполне логично, что он имеет больше времени, чтобы отреагировать на него. Игрок, разместившийся ближе к сетке, имеет гораздо меньше времени для реакции и, соответственно, в идеале следует направить мяч к нему. Когда мяч приземляется у его ног, просто невероятно, что он будет способен сделать что-либо полезное, чтобы более-менее правильно его отбить.

Размещаясь в непосредственной близости у сетки, вы увидите, что так намного проще посылать мячи навывлет. Здесь обычно пролетают высокие мячи, которые чаще всего можно забивать вниз, а также мала вероятность мячей, которые ложатся у ваших ног. Передняя часть площадки подачи - с одной третьей до половины - идеальное место для стойки. Отсюда вы все еще сможете эффективно закрываться от свечи, а также энергично выходить вперед, чтобы отбить удар с лета перед собой.

Учитесь подальше отбивать летящие издалека мячи. Это важно для повышения уровня игры вашей команды. Используйте всю ширину корта, чтобы создать лучший угол, позволяющий выиграть очко. Соблюдайте предосторожности и предел погрешности, чтобы мяч точно приземлялся в нужное место. Пошлите мяч не к вашим противникам, а подальше от них. При выполнении стабильных выигрышных ударов используйте разум, а не силу.

ИЗБЕГАЙТЕ БЕЗРАССУДНОЙ ИГРЫ

Был ли в вашей жизни день, когда все, что вы пытались сделать на корте, выходило прекрасно, а во все последующие дни ничего не получалось? Точнее такие нестабильные результаты можно было бы назвать горячим или холодным теннисом. У каждого бывают дни хорошей и плохой игры, однако, чтобы ваша команда показывала все лучшее, на что способна, вам обоим требуется понять, как снизить влияние «плохого дня» на ваши результаты.

Ошибаться — неизбежное человеческое свойство. Однако лишь после того, как погрешности повторяются снова и снова, они становятся ошибками в теннисе. Игроки, которые учатся на своих ошибках, не будут совершать их повторно. Они не будут в такой степени зависеть от «плохих дней» еще и потому, что способны разумно осознавать все происходящее в течение игры и вносить в нее необходимые исправления.

Парная игра — это состязание не в силе, а в умелом использовании скорости. Когда игроки пробуют при ударе выкладываться полностью, они столкнутся с синдромом «попадание или пропуск». Великий Бейб Раф был легендарным нападающим в бейсболе, но он же установил и рекорд по числу промахов! Может ли это свидетельствовать о его стабильности?!

Когда команда в парном разряде учится совместимости, она лучше защищена от безрассудной игры. Когда один игрок делает неудачные удары и совершает ошибки, другому необходимо обеспечить более высокий процент попаданий, чтобы компенсировать плохую игру партнера. В это время следует избегать прострела коридоров, ударов под сложными углами или бить по мячу с грубой силой. Обязанность партнера — вернуть команду на путь победы, отыграв еще несколько мячей и одновременно помочь партнеру восстановить его ритм. Иногда таким образом требуется задействовать для выигрыша только несколько очков, а иногда не хватает и победы во всем матче. Игроки должны быть готовы адаптировать свою игру в соответствии со сложившейся ситуацией и потребностями команды.

Когда участники тандема имеют разные уровни, каждый должен делать свое дело, чтобы помочь команде выступать хорошо и стабильно. Более сильный игрок, или капитан команды, должен взять на себя ответственность и чаще выходить к сетке, противодействовать противникам и заканчивать розыгрыш очка ударами навывлет. Более слабый игрок также должен решать важную задачу. Он больше дает свечей, насколько возмож-

но долго удерживает мяч в игре и придерживается тактических планов вслед за капитаном. Он старается отбивать мячи над сеткой и направлять их к поверхности корта (а не в сетку!), чтобы повысить шансы команды выиграть очко.

Самая слабая пара — та, в которой игроки пренебрегают совместной работой. Если сервер остается один на один без поддержки игрока у сетки, его возможности добиться успеха минимальны. Когда у игрока начинается период плохой игры и его партнер не способен понять это или не может натянуть поводья для спасения команды в такой трудный момент, то как они вообще надеются победить? Они должны учиться взаимно дополнять друг друга, помогать друг другу и совместно работать над искоренением в самих себе всего того, что мешает согласованной игре. Если ваш партнер начинает спотыкаться, не обвиняйте его. Поймите, что в это время команда нуждается в вашей помощи, измените свою игру, чтобы вновь взять на себя управление командой. Несомненно: в другой раз, когда ваша команда будет беспомощно барахтаться, именно ваш партнер сделает все необходимое, чтобы повести ее к победе. Не торопитесь обвинять партнера, когда у него неприятности, лучше посмотрите, как помочь ему и вашей команде играть хорошо и стабильно.

ПРИЕМЛЕМЫЕ СТРАТЕГИИ

Если вы с партнером настойчиво пытаетесь играть одинаково против всех противников и до сих пор ваша команда была непобедима, вероятнее всего, в будущем на ее долю непременно придется ряд проигрышей. Чтобы побеждать регулярно, ваша команда должна уметь адаптировать свою игру. Ваша обычная манера игры против некоторых соперников может быть самой лучшей для победы. Однако против других тот же подход может оказаться неправильным. Следовательно, ваша команда должна быть готовой играть по-другому, чтобы победить. У разных соперников имеются различные слабые стороны, так что вы и ваш партнер должны изменять стиль игры, чтобы использовать их у каждого соперника, с которым вы встречаетесь.

Лучший способ вывести ваших соперников из равновесия состоит в том, чтобы играть непредсказуемым образом. Заставьте их теряться в догадках, применяя широкое многообразие ударов. Если соперник за сеткой отбивает ваши обычные удары кроссом, замените их свечой, направляя ее в неприкрытые коридоры или кроссовыми ударами под более острыми углами. Не допустите, чтобы им стало удобно играть с вами.

Для коррекции стратегии вашей команде может потребоваться изменение позиции, которую вы с партнером занимаете во время игры, направления ваших ударов или стиля игры (допустим, перейти от наступления к обороне). В любом случае вы и ваш партнер должны быть готовыми к тому, чтобы изменять вашу игру, чтобы отвечать потребностям различных соперников, с которыми вы столкнетесь. Способность вашей команды распознавать, какая стратегия необходима для победы, а также открытость для соответствующих изменений в игре будут играть большую роль в будущих успехах вашей команды.

УСТОЙЧИВЫЕ ПРИВЫЧКИ ВЕДУТ К УСТОЙЧИВЫМ РЕЗУЛЬТАТАМ

Все ваши с партнером регулярные действия в конечном счете упрочивают стиль каждой вашей игры. Способы подготовки к матчам, то, о чем вы думаете в течение игры, удары, которые вы выполняете наиболее часто, а также степень вашей концентрации — все делает из вас уникального игрока. Ваше отношение также определяется привычками, которые вы сами себе создаете. Если вы научитесь делать их более устойчивыми, то обнаружите, что ваша игра будет более стабильной.

Сделайте положительные мысли на корте своей привычкой. Стремитесь достигать своего самого высокого уровня концентрации, как можно чаще расслабляясь и давая волю чувствам.

Не переставайте верить в себя. Соответствующим образом, физически и морально, готовьтесь к получению устойчивых результатов. Каждый раз, играя в теннис, ощущайте внутренний контроль за игрой.

Другая важная привычка, которую следует развивать в вашей игре, состоит в том, чтобы стать более терпеливым. Терпеливые игроки понимают, что главное — выждать удобный случай. Часто именно по этой причине начинающие игроки выглядят как дети. Они выказывают недостаток терпения при выполнении ударов в стиле игры, и в результате делают много бессмысленных ошибок. Теннис — это игра типа «кошка и мышь», и участвующий в ней игрок должен уметь выждать правильный момент для «уничтожения» противника. Слишком поспешные действия могут рас-

строить игрока из-за ненужных ошибок. Поскольку выигрыш или проигрыш в парной игре зависят от ошибок, умение дождаться нужного момента (чтобы избежать ошибок) важно для успеха вашей команды.

Ваша игра будет столь же устойчива, как и привычки, которые вы выработаете сами для себя. Если ваша команда уже имеет опыт проигрышей или плохих игр, присмотритесь к привычкам каждого игрока и команды в целом. Радует ли вас то, что вы видите? Если нет, постарайтесь развить умения, ведущие к победе, в себе самом. С вашей стороны потребуется усилие, но это вполне достижимо благодаря вашей командной дисциплине и решимости.

ЧЕМПИОНАМ ТРЕБУЕТСЯ УПОРСТВО

Несчетное количество раз я давал «вспыхивающим» игрокам наставления о том, как им стать более упорными на парном корте. Несмотря на огромное разнообразие стилей, кажется, все эти игроки намного улучшили свои достижения в парной игре, когда отбросили стремление искать возможность стабильной игры только в самих себе.

Асы, победные и другие сильные удары позволяют в короткий срок выигрывать награды, но устойчивые результаты в парном разряде приносят редко. Не великолепные удары за пределы поля делают из игроков чемпионов, а хорошая прицельность мячей как в удачные дни, так и в неудачные.

В следующий раз, когда в парной игре ваш мяч вылетит в аут, замедлите игру! Расслабьтесь... не носите по корту. Планируйте ваши удары, оставляя каждый раз удобное дополнительное пространство на случай промаха, и затем выполняйте их . мягко и не рискуйте. Сделайте удары и шаги плавными. Устраните непредвиденные ошибки, максимально управляя мячом при каждом предпринимаемом вами ударе. Используйте в игре удары, позволяющие добиться наибольшего процента успеха. Избегайте искушения применять силу, бить за/вдоль линии и других опасных приемов!

Оставьте пламенную игру звездам-одиночкам. В парной игре не торопитесь и контролируйте свои действия. Только ваша с партнером способность регулярно выполнять скучные удары и сокращать число ошибок в процессе игры может сделать из вас чемпионов. Даже если в своей игре вы не будете походить на своих жестких соперников, вы будете последовательно выигрывать матчи в парном разряде благодаря вашей сообразительности, а не внешнему виду.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Понимание основ парной игры в теннис и соответствующая стратегия могут приносить вашей команде устойчивые результаты. Используйте надежные удары. Не пытайтесь наносить нереальные удары, при выполнении которых чувствуете неудобство. Направляйте мяч в цели, которые вы и ваш партнер сочли лучшими при стратегическом планировании. Это поможет вам сосредоточиться на том, куда должен быть направлен следующий мяч. Выполняйте простые удары так же, как если бы они были трудными для вас. Не теряйте концентрации внимания и не позволяйте себе делать глупости, допуская бессмысленные ошибки при выполнении обычных ударов.

Если ваша позиция на корте позволяет выиграть очко, воспользуйтесь этим, посылая мяч подальше от противников. Если к вам направлен более высокий мяч, а доступных углов немного, направьте мяч в ноги ближайшего к вам противника. Учитесь на своих ошибках, так чтобы не повторять их. Избегайте несовместимости в игре, как бы дополняйте действия вашего партнера. Способствуйте достижению устойчивых результатов в игре своей команде, оказывая помощь вашему партнеру, когда он в ней нуждается. Развивая выигрышные стратегии, адаптируйте вашу игру к особенностям каждой команды, против которой "вы выступаете. Каждая команда уникальна и, следовательно, для победы над ней необходим уникальный план. Будьте последовательны в ваших привычках, чтобы играть с хорошими устойчивыми результатами. Пусть ваша парная команда упорно прокладывает свой путь постоянными победами без коротких вспышек и всяких там «штучек», которые свойственны звездам-одиночкам.

Глава 6. ПРЕМУЩЕСТВО СЕРЕДИНЫ КОРТА

КАК УДЕРЖАТЬ ИНИЦИАТИВУ

Каждый раз, когда вы и ваш партнер приближаетесь к сетке в позиции у линии поля, выполняются три удара. Первый из них — подача или возврат подачи, которую вы направляете через сетку сзади, или это подготовительный удар, выполняемый при обмене мячами с отскоком от земли. Второй удар обычно выполняется при выходе к сетке и называется «первый удар с лета», или опять же подготовительный удар. Третий удар — «второй удар с лета», или удар навывлет, который, мы надеемся, заканчивает розыгрыш очка. Если вы особенно спешите продвинуться к сетке, общее число необходимых ударов может быть сокращено до двух. Подготовительный удар можно исключить, если вы уже достигли позиции, близкой к сетке, и способны выиграть очко при первой попытке удара с лета. Однако именно здесь при ударе с лета совершается большинство ошибок. Игроки стараются закончить розыгрыш очка слишком быстро, особенно когда не могут занять соответствующую позицию, не позволяющую добиться устойчивого результата.

Середина корта — это пространство, расположенное непосредственно перед линией подачи и непосредственно за ней. Поскольку в этом месте игроки находятся ближе к сетке, но все еще вне зоны удара, в данной позиции у них возникает ложное чувство господства над сеткой. В результате в середине корта случается больше ошибок, чем в любой другой части корта. Поскольку сетка легко просматривается, кажется, что любой может ударить из этого положения и закончить розыгрыш очка гораздо быстрее. Если бы сетка была покрыта черной тканью, картина бы просматривалась более четко; мяч отсюда все еще следует отбивать вверх, чтобы он успешно достиг другой стороны. Некоторые люди, однако, при выполнении многих задач обычно предпочитают выбирать более простые маршруты или короткие пути. Это первая причина большинства ошибок у сетки. Когда кто-то пытается слишком быстро выиграть очко, игра у сетки в результате будет несогласованной.

Позицию в середине корта можно использовать в свою пользу, если четко понимать, что же необходимо делать в этом решающем положении. Удерживайте преимущество или контроль, не пытайтесь выиграть очко сразу!

Избегайте попыток совершать победные удары при первом ударе с лета, если не занимаете правильную позицию близко к сетке. Откройте поверхность ракетки, чтобы поднять мяч выше, и добейтесь, чтобы он приземлился на хорошую глубину. Выполняйте с этого места результативные удары прямо в центр корта или в уязвимые места ваших соперников (если нет щелей, видимых отовсюду).

Именно здесь находится основной стратегический пункт при розыгрыше очка, подобно тому как в баскетболе победные очки приносит попадание мячом в корзину. Именно в центре корта обычно происходит потеря или приобретение инициативы при розыгрыше очка. Учитесь отсюда прицеливаться мячом, не применяйте к нему силу! Передвигайтесь ближе к сетке, чтобы закончить розыгрыш очка при следующем ударе. Не слишком старайтесь завершить розыгрыш очка быстрее, чем получается. Вы заметите, что проявляя терпение при выполнении этого переходного удара, вы сократите число ошибок, которые можете сейчас совершить у сетки.

ТРЕИМУЩЕСТВА ЗАМЕДЛЕННОГО ШАГА

Игроки, которые часто выполняют пасы у сетки, должны усвоить ценный секрет замедленного шага. Замедленный шаг — это короткая остановка, которую необходимо сделать на пути к сетке. Он обязательно поможет вам занять подходящую позицию и отвечать на все удары, которые выполняет ваш соперник. При замедленном шаге обе стопы поставьте вместе, ноги при этом раздвиньте приблизительно на ширину плеч. В этой простой позиции вы будете готовы двигаться в направлении мяча, который послан вашим соперником.

Важно понять, что при продвижении к сетке вам необходимо на мгновение остановиться не на определенном месте или линии корта. Вы должны сделать это именно тогда, когда ваш соперник коснется мяча при выполнении удара. Ваша остановка с замедлением шага должна происходить каждый раз, когда противник ударяет по мячу, независимо от того, в какой части корта вы находитесь. Предельно важен расчет времени. Ваши глаза должны следить за мячом до того, как соперник ударит по нему, чтобы соответствующим образом подготовиться для короткой остановки, совершаемой в нужный момент. Результатом неправильно рассчитанного замедленного шага является слабая позиция и неадекватное покрытие

многих мячей, которые вы пытаетесь разыграть. Когда вы не замедляете шаг, инерционное движение каждый раз толкает ваше тело вперед к сетке, и необязательно в направлении мяча!

В американском футболе замедленный шаг называется-«брейкдаун». Игроки быстро продвигаются в эту подготовительную позицию, приседая к земле на слегка согнутых коленях, на носках, готовые к действию. Хотя они реагируют на удар мяча не так, как в теннисе, все же рассчитывают по времени свой маневр в соответствии с изменениями направления движения мяча.

В следующий раз, когда вы приближаетесь к сетке, будьте более терпеливы. Вместо того чтобы бежать к сетке с несдерживаемым резким ускорением, притормозите в середине корта. То, что вы быстро продвигаетесь от базовой линии, это хорошо, но в центральной части корта вам необходимо замедлить скорость и восстановить контроль за телом и мячом. Используйте преимущества замедленного шага. На мгновение замрите в тот момент, когда ваш соперник ударяет по мячу, и подготовьтесь продолжать движения, не обязательно в направлении к сетке, а в направлении мяча!

У многих любителей совершать броски к сетке есть только одна цель — просто достичь сетки. Часто они забывают, что должны всегда идти за мячом, и не обязательно в направлении сетки. По этой причине в парной игре так полезен замедленный шаг. Стоит игрокам научиться замедлять бег и останавливаться, они больше фокусируются на мяче и своем движении к нему. Важно полностью прикрыть весь корт. Вам никогда не следует бежать к сетке по прямой линии, отражая только те мячи, которые направляются прямо к вам. Двигаясь по направлению к сетке, вы должны остановиться, а затем продолжать движение и отвечать на все мячи, летящие на вашу сторону корта.

Вам не следует гадать, куда направится мяч. Вы можете научиться предвидеть события, наблюдая и читая действия ваших соперников и мяча. Не совершайте никаких движений до того как увидите, что мяч оторвался от ракетки вашего соперника. Движения его ракетки и тела могут также подсказать, куда он намерен направить удары.

Игроки, обменивающиеся ударами с лета в середине корта, часто подталкивают мяч с правой или левой стороны, как будто совершают предательское нападение в темноте. Для успешного удара с лета требуется выполнить маневр, состоящий из двух фаз. В первой фазе плечи разворачиваются, чтобы привести ракетку в нужную позицию, и во второй — ракетка и тело движутся вперед, чтобы встретить мяч прямо перед собой. Проблемы возникают, когда игроки ждут и выполняют удары с лета на своей стороне. Все лучшие специалисты по ударам с лета умеют выходить за мячом, чтобы пораньше перехватить его прямо перед собой. У сетки они движутся по диагонали, чтобы контакт состоялся быстрее и непосредственно впереди себя и избегают движения параллельно сетке, опасаясь опоздать с ударом. Они понимают, что у сетки удары с лета с наибольшим успехом выполняются спереди, и стремятся никогда не позволять мячу проходить сбоку.

Однажды заняв позицию в середине корта, не отступайте назад, кроме как при подаче свечи. Игроки, которые периодически отступают, выходят из равновесия и мало обдумывают последствия своих ударов. Им следует сдерживать инерцию своих тел в направлении удара, а не в обратную сторону. Научитесь выходить на мяч, когда выполняете удары с лета; не ждите, что он придет к вам. Вы определенно будете лучше бить с лета, действуя таким образом.

ОСТАНОВКА НА БЕГУ

Во время выхода к сетке представьте себе, что ваши движения регулируются светофором. Продолжайте движение между ударами «на зеленый свет», на «желтый» притормозите и проявите осторожность, когда ваш противник ударяет по мячу; подготовьтесь остановиться для удара с лета, как будто бы горит «красный». Тогда вам будет проще удерживать равновесие и проще управлять своим телом, потому что движение не позволяет выполнить контролируемый удар.

Игрокам у сетки часто требуется движение «остановись и иди». Игроки, которые не владеют «теорией светофора» у сетки, определенно переживают сложности при выполнении ударов из этой позиции. Применяя прием замедления шага, тянитесь за мячом; однако как только достигли его, остановитесь. Именно в этот момент особенно важно контролировать движения вашего тела, чтобы сделать успешный удар. Движение во время удара только затрудняет точный расчет времени для удара по мячу, что является решающим при ударе с лета.

Двигайтесь, замедлите шаг, двигайтесь, остановитесь для удара с лета. Двигайтесь, замедлите шаг, двигайтесь, остановите шаг для удара с лета. Двигайтесь, замедлите шаг, двигайтесь, остановитесь для удара с лета. Так обычно должны работать ноги у сетки. Замечайте, как вы движетесь между ударами. В тот момент, когда кто-либо из игроков ударяет по мячу, немедленно встаньте спокойно. Не столь существенно оставаться неподвижным, когда ваш партнер или соперники ударяют по мячу, но это правильная практика. Однако при ударе важно управлять мячом, поэтому сохраняйте статичность немного дольше или до тех пор, пока мяч не оторвется от вашей ракетки. Умение управлять своим телом и делать остановки при выполнении ударов с лета непременно позволит вам с большей легкостью овладеть мастерством.

НЕ ЗАМИРАЙТЕ В ВОСХИЩЕНИИ!

После каждого своего удара необходимо оставаться на прежней позиции или проследовать к новым, более желательным позициям на корте. Наихудший из возможных грехов, которые вы можете совершить в данный момент, это ударить по мячу и остановиться, «с восхищением» глядя ему вслед! В результате вы займете слабую позицию, и это даст вашим соперникам благоприятные возможности пасовать или захватить инициативу при розыгрыше очка.

Во время матча всегда будет присутствовать искушение восхищаться своими ударами. Иногда удар выглядит настолько красивым, что вам хочется получить немного удовольствия, чуть-чуть полюбоваться делом своих рук. Сопровитесь этому искушению! Ударьте по мячу и перемещайтесь на позиции. Вы можете проследить за мячом (вы должны всегда держать мяч в поле зрения) в процессе движения, но избегайте делать остановки после удара.

Если вы не нанесли самый что ни на есть победный удар, вам необходимо получить преимущества для выполнения правильных ударов, перемещаясь на соответствующие позиции вслед за ударом по мячу. Преимущества перейдут к вашим противникам, если вы будете просто стоять и восхищаться!

Избегайте задержек и пауз после удара, если решили продвинуться поближе к сетке. Например, при подаче и подготовительных ударах постоянно продвигайтесь вслед за мячом к сетке. Это может завершиться устойчивым владением телом и равновесием при контакте. Подобная практика должна применяться при выполнении всех ударов, и особенно тех, для которых требуется переместиться на более удаленные расстояния. Дополнительную осторожность и внимание следует проявлять, отбивая мяч в процессе движения. Именно здесь совершаются многие ошибки, особенно когда игроки пытаются применить этот маневр без необходимости.

ИГРАЙТЕ БОЛЕЕ ЭНЕРГИЧНО

Может ли уровень напряжения или готовности игрока быть одинаковым при попытке ударить по мячу на бегу со скоростью 160 км/ч и при попытке сделать то же на скорости 16 км/ч? Не может. Напряженность вашей игры обычно продиктована скоростью посланного вами мяча, а также близостью соперников. В целом, чем ближе вы к сетке, тем интенсивнее вам следует играть.

Существуют три участка тела: локти, пятки и колени, — наблюдая за которыми можно определить уровень напряженности игрока.

Заняв позицию готовности, заметьте, где расположены ваши локти. Они обращены внутрь, к вашему телу, или даже параллельно бокам, или больше выдаются вперед? Игроки в состоянии наименьшего напряжения стремятся прижать локти к телу, занять наиболее удобное положение. Это хорошо при легкой игре или когда на игрока возлагаются невысокие требования, однако когда он находится около сетки, где интенсивность игры особенно высока, локти следует больше выдвигать перед телом. Тогда ракетка будет лучше подготовлена и займет более выгодное положение, позволяющее быстрее реагировать и раньше подхватывать мяч прямо перед собой.

Пятки, касающиеся земли, определенно сигнализируют о более низком уровне напряжения. При игре у сетки избегайте касаться пятками земли, за исключением момента удара по мячу. Игроки, стоящие у сетки, полностью касаются стопой земли, стараясь обрести твердое равновесие. Они могут заметить, что когда пятки отрываются от земли и сильнее опираются на подушечки стоп, автоматически возрастает напряжение теннисиста и его готовность произвести действие. В процессе игры вес тела перемещается вперед, создавая состояние ожидания и повышенной готовности. Игроки теперь будут лучше подготовлены для быстрого обмена мячами.

Совершенно прямая стойка со сжатыми коленями также производит впечатление быстроты и мобильности. Слегка согните ноги, чтобы быть готовыми действовать внезапно. Если лег кий сгиб — это хорошо, то может, лучше еще больше согнуть ноги, сесть на корточки? Нет! Только при слегка согнутых коленях ваше тело наилучшим образом подготовится для быстрого движения у сетки. Более глубокий сгиб требует большего времени для полного выпрямления и продвижения вперед по корту. Как только вы и ваш партнер переместитесь в центральную часть корта, приведите уровень напряженности в соответствие с более близким расстоянием, образовавшимся между вами и вашими соперниками. Решите перед каждым обменом ударами, куда должен быть направлен мяч, чтобы избежать ненужных сюрпризов. Держите головку вашей ракетки под контролем. Сделайте более твердым хват и запястье, чтобы подготовиться к наиболее быстрым мячам, направленным к вам. Выведите локти и ракетки подальше вперед, оторвите пятки от земли, слегка согните колени для более выраженной позиции готовности. Теперь вы наилучшим образом подготовлены к ударам с лета, и получите преимущество в центральной части корта!

ГДЕ РЕШАЮТСЯ СУДЬБЫ МНОГИХ ПАРНЫХ ИГР

Один из самых худших участков, на котором вам и вашему партнеру когда-либо придется играть, — ничейная территория. Это площадка, расположенная между серединой корта и линией поля. Отсюда легко выполняются лишь некоторые удары. Мяч так и норовит упасть в ноги или позади игроков, которые стоят на ничейной земле. В этом самая суть урока: «теннис — это игра, в которую играют на линии поля или у сетки». Игроки, ударяющие по мячу внутри базовой линии, должны после удара как направляться к сетке, так и отходить за линию поля, чтобы продолжить розыгрыш очка.

Площадь в середине корта очень мало отличается от ничейной земли. По этой причине середина корта не является идеальной позицией для вас и вашего партнера. Так почему же целая глава в этой книге посвящается площадке в середине корта, спросите вы? Большинство побед и поражений в парной игре происходит именно там. Только очень продвинутые и опытные игроки в парном разряде понимают важность ударов, выполняемых отсюда. Менее опытные ощущают, что они достаточно близко находятся для наступательных ударов и совершают здесь большинство своих ошибок. Если бы они проявляли больше терпения, осторожности и интеллекта, выбирая направление ударов, они бы заметили, что середина корта — замечательное место, которое позволяет получить не только преимущества, но также и инициативу при розыгрыше очков.

Конечно, когда вы расположились в середине корта, мячи иногда будут направляться вам в ноги, однако если вы будете действовать осторожнее и внимательнее, то сможете твердо отразить эти сложные удары без особой опасности для себя. Правильно направляйте низкие удары с лета и с полулета над сеткой — на хорошей высоте, подальше от линий, и достаточно глубоко, чтобы контролировать розыгрыш очка. Отражая мячи, которые направляются вам в ноги, воздерживайтесь от агрессивных попыток наносить прямые победные удары.

Линия подачи — именно то место, откуда направляются прославленные победные удары. Иногда такое возможно, но с переменным успехом. Даже хотя вы можете почувствовать в себе достаточно сил для того, чтобы сразить соперника наповал, сопротивляйтесь этому искушению. Постарайтесь вместо этого перехватить инициативу в розыгрыше очка и оказать давление на противников. Пусть они бьют по мячам, направляя их между вами, пасуют прямо в линии или великолепно прицеливаясь над вашими головами. Направляйте удары таким образом, чтобы усложнить им задачу выполнять это во что бы то ни стало. Это верный выигрыш для продуктивной парной игры. Позиция в середине корта несомненно окажется весьма ценной для успеха вашей команды, если вы научитесь подавать свои удары отсюда. Но запомните: чтобы ваши правильно направленные мячи принесли пользу, вам и вашему партнеру необходимо передвинуться на позиции, близкие к сетке, и твердо выиграть очко.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Удерживайте преимущества или контроль над серединой корта; не старайтесь всегда заканчивать розыгрыш очка прямо отсюда. Не слишком беспокойтесь о том, чтобы закончить розыгрыш очка раньше, чем вы можете. Используйте замедленный шаг, чтобы соответствующим образом подготовить свое тело и занять положение, позволяющее отыграть все мячи. Запомните, вы идете за мячом, а не к сетке. Не ждите, что мяч придет к вам при выполнении удара с лета; выходите ему навстречу, чтобы контакт с мячом произошел впереди вас и избегайте игры на вашей стороне. Постоянно продвигаясь навстречу мячу, тем не менее как только вы достигнете его, остановитесь для выполнения удара с лета. Мастерски выпол-

нить удары с лета на бегу, разумеется, гораздо сложнее, независимо от уровня вашей игры. Как только вы отбили мяч (удар с лета), передвигайтесь на другие позиции.

Избегайте искушения остановиться, чтобы полюбоваться вашим красиво направленным мячом. Играя у сетки, повысьте уровень напряженности. Подготовьтесь должным образом для быстрого обмена мячами у сетки. Играйте находчиво на середине корта. Вы и ваш партнер можете выигрывать: либо использовать эту позицию и получить преимущества при розыгрыше очка, либо позволить, чтобы все работало против вас. Выбор за вами. Все зависит от вашего терпения, предусмотрительности и умения по-умному целиться из этого места.

Глава 7. СЛОЖНОСТИ ПАРНОЙ ИГРЫ

ЭТИ ОПАСНЫЕ СВЕЧИ

Ничто не может так разрушить матч, изменить его течение или вызвать смену стратегий у соперников, чем свеча. Многие даже считают ее единственным самым страшным ударом во всей игре. Но почему? Существует немало ударов, отражение которых считается сложным делом. Великолепные подачи, агрессивные обводящие удары, сильные левосторонние, возвраты подачи, которые пикируют прямо в ноги... так почему же такой простой удар, как свеча, настолько ужасен?

Для защитников у сетки смертельно страшна не сама по себе свеча, а угроза свечи. Многие боятся ее по разным причинам: первая из них заключается в том, что игроки часто в достаточной мере не тренируются отражать удар над головой. На каждой тренировке они отрабатывают бесконечные левосторонние и правосторонние удары, в то время как число нависающих ударов можно пересчитать по пальцам! В результате бьют такие мячи недостаточно твердо и уверенно. Вторая — игроки не вполне понимают, насколько важна способность двигаться от сетки в обратном направлении. Для защиты от свечи требуется быстрый отход и точное позиционирование стоп. Третья — мяч при ударах над головой пролетает на фоне неба, и игроки с трудом его замечают. Наконец, большинство пытаются выполнять удар, который иногда называют смэш! Его последствием является неустойчивая игра, которая в конечном счете и вызывает недоверие к навесным ударам.

САМЫЙ ЭФФЕКТИВНЫЙ УДАР В ПАРНОЙ ИГРЕ

Команды, которые никогда не дают свечей, позволяют своим соперникам продвигаться к сетке и получать над ней контроль. Команды, которые бьют точные свечи, напротив, могут держать соперников на расстоянии, подальше от сетки. Они способны получить преимущество, направляя мячи в ноги соперников или предпринимая вылазки к сетке. Команды, хорошо подающие свечи, также чаще удерживают мяч в игре и создают для соперников условия, при которых те совершают ошибки. Вот почему выполненная должным образом свеча является наиболее эффективным ударом в парной игре на любом уровне.

Большинство пар, однако, боятся использовать свечи. Они чувствуют, что им приклеят ярлыки «лобберсов», «толкачей», «лунатиков» или еще какие-либо подобные, если они будут часто давать свечи. Они никогда до конца не поймут, насколько важны свечи и как лучше всего их использовать; вместо этого они предпочитают избегать свечей. Страх — другой фактор, который не позволяет давать свечи слишком часто. Эти игроки дают короткие, «подпрыгивающие» в воздух мячи, только чтобы заставить ожидающих соперников расступиться и мчаться за навесными ударами, чтобы спровоцировать оппонента легко вылетать за пределы корта или, что еще хуже, направляют мяч на соперника или его партнера. Чего им часто не хватает, так это понимания того, как управлять свечой. Они просто пропустили слишком много свечей в прошлом, поэтому больше пытаются уверенно применять этот удар во время матчей.

Свечи следует отбивать подобно мячам с отскоком. Некоторые игроки могут ударом послать мяч высоко в воздух, однако точность и направленность полетов требуют тренировки. Чтобы контролировать направление мяча, необходимо прежде всего представить себе цель. Когда игроки приостанавливают замах при контакте или вскоре после него, получаются всплывающие или короткие блуждающие свечи. Тяжелые и легкие удары по мячу открытой плоскостью ракетки (когда струнная поверхность направлена к небу) посылают мяч вверх, но с меньшей устойчивостью. В таком

случае не хватает должного сопровождения. Со провождение удара позволяет ракетке продолжить движение в процессе удара и направить мяч в полет. Когда игроки подталкивают или посылают мяч с небольшим сопровождением или вообще без него, получаются слабые удары и неэффективные свечи.

Маскировка — вот ключ к успешному выполнению свечи. Одна из наиболее неожиданных тактик — выполнение свечи под видом обычного левостороннего или правостороннего удара, когда мяч внезапно летит над головой неподготовленных соперников. Чтобы лучше замаскировать свечу, старайтесь ударить по мячу таким же образом, как при ударе с отскоком, только поднимите мяч немного выше при завершении удара. Таким образом вашему сопернику будет сложно предвидеть и отпарировать выполняемый вами удар. В будущем он также будет опасаться занимать очень близкую к сетке позицию.

Свечи — великолепные удары, поскольку пытаться их отбивать довольно сложно. Они приносят мгновенное утешение после ударов, которые заставили вашу команду удалиться с ранее занятых позиций. Замаскированные свечи часто выполняются и в иной форме, как свечи с лета. Заградительная, блокирующая свеча, такая как свеча с лета, выполненная должным образом, бывает достаточно неожиданной и, конечно, выведет соперников из равновесия и создаст неопределенность. Свеча может выполняться до того, как мяч отскочит от земли (удар с лета), открытой плоскостью ракетки с регулировкой угла и силы замаха, тогда она пролетит над головой ничего не подозревающих соперников и тихо приземлится за пределами корта.

Когда соперники намереваются играть в позиции один впереди/один позади, свеча является великолепным средством, при использовании которого вы утомите соперника у линии поля. Успешно посылая свечи из угла в угол, над головами игроков у сетки, вы вынуждаете игрока у линии поля бегать из стороны в сторону. Это не только приведет к тому, что противник на бегу сделает много ошибок, но также заставит его занять на корте неудобное для него положение, при котором надо одновременно играть вверх и назад. Часто лучший возврат подачи для вас и вашего партнера — это возврат свечи. Если сеточник активно перехватывает мячи, а сервер успешно подает или бьет удар с лета, свеча поднимается над головами игроков у сетки и определенно расстраивает их планы. При свече на открытом воздухе, когда соперники пытаются отбить мяч над головой, им в глаза попадает много солнечного света и ветер направлен в лицо. На закрытых кортах соперники встретятся с резким светом, стальными балками и ярко окрашенным потолком.

Свеча — важный удар для вас и ваших партнеров, который следует иметь в виду при планировании стратегии игры. Вместо того чтобы использовать свечу в качестве последнего средства, попробуйте включить ее в репертуар своих ежедневных ударов. Возможно, это поможет вашей команде стать более совершенной. Свеча даже может стать наиболее эффективным ударом среди используемых вашей командой!

НАСТУПЛЕНИЕ ПРОТИВ ОБОРОНЫ

Свечи можно отнести как к категории наступательных, так и оборонительных ударов. Станет ли свеча наступательной или оборонительной, определяет позиция игроков, делающих эту свечу, и высота дуги самой свечи.

Наступательные свечи выполняются игроками, занимающими хорошие позиции или имеющими преимущества при розыгрыше очка. Они обычно даются в ответ на более короткие мячи, которые позволяют игрокам легко шагнуть вслед за мячом и поднять его над головами игроков у сетки. Высота траектории наступательной свечи — более низкая, при правильном ее исполнении мяч просто проходит мимо вытянутой ракетки удивленного соперника. Время, в течение которого наступательная свеча остается в воздухе, также сокращено, что не дает игрокам у сетки возможности добежать и вернуть мяч обратно. Свеча, направленная с топ-спином, предоставляет гораздо больше преимуществ. Свеча с топспином быстро ныряет вниз, после того как далеко летит над головами игроков, у сетки и обычно остается нетронутой. По этой причине она называется наступательной; она используется для овладения инициативой при розыгрыше очка или даже для полной победы.

Защитная свеча, с другой стороны, используется игроками, которые испытывают некоторые формы беспокойства. Высокая дуга и длительное зависание защитной свечи предоставляет игрокам необходимое время, чтобы вернуться на позиции и возратить инициативу при розыгрыше очка. Когда игроки уходят за пределы корта или их боевой порядок смят трудными ударами, самый разумный выбор среди прочих ударов — высокая свеча. По всей вероятности, соперники смогут сохранить мяч в игре после свечи, но самое важное, что в этом процессе никаких ошибок не будет

совершенно. Когда игроки пытаются «вырваться» из создавшейся ситуации, в результате неразумной игры возникают повторяющиеся ошибки. Более слабые игроки обычно используют свечу только как оборонительную тактику, однако даже очень хорошим игрокам часто не хватает знаний о том, как применять свечу разумно и эффективно. Чтобы придать свече острый наступательный характер и тем самым сделать ее более эффективной, давайте низкий мяч, направляя его ракеткой, вместо того чтобы приподнимать ее слишком высоко при замахе. Важно понять, что при свече направление мячу задает именно поверхность ракетки, перпендикулярная линии замаха. Чтобы дать низкую свечу, нацельтесь на верхнюю часть заграждения со стороны противника. Такая более низкая траектория, правильно направленная над головами ваших соперников, определенно затруднит их оборону.

«ПАТ И МАЙК» РЕШАЮТ ПРОБЛЕМЫ У ВАС НАД ГОЛОВОЙ

Лучшие смэши над головой достают рукой, полностью вытянутой на удобном расстоянии перед телом. Удар должен выполняться подобно подаче, когда вес тела должным образом распределен сзади мяча, с замахом, напоминающим естественные толчковые движения руки. Однако большинство затруднений, испытываемых игроками при выполнении ударов над головой, возникает, когда мяч приходится отбивать позади тела. Отсюда становится особенно сложно произвести удар. У человека практически нет таких частей тела, с помощью которых можно придать устойчивость или силу такому удару; даже глаза с трудом следят за мячом, когда он пролетает над головой. По этой причине для Пата и Майка (двух ваших стоп!) имеется очень важная работа — предупредить, чтобы мяч не упал позади вас!

Плохая работа ног является причиной наибольшего числа проблем, возникающих у вас над головой. Большинство игроков, которым не нравится этот удар, — именно те, кто постоянно пытается избежать его на тренировках. Они начнут, стоя около линии подачи, так что у них не будет необходимости бежать назад, для того чтобы отразить мяч над головой. Во время матча кто решится дать свечу подобным игрокам, когда они расположены так далеко позади линии подачи? Никто! Этим игрокам необходимо тренироваться занимать стойку как можно ближе, вплотную к сетке. Теперь они могут потренироваться быстро отбегать назад и точнее реагировать, чтобы самим занять лучшую позицию и отразить мяч над головой. Таким игрокам необходимо потренироваться в беге. Их первоначальная стойка у линии подачи подтверждает это на практике.

Основной принцип примерного поведения «Пата и Майка» заключается в том, чтобы избегать двигаться вместе с мячом. Игроки более низкого уровня испытывают трудности при ударах над головой, потому что не знают этого секрета. Их стопы следуют за высоким мячом на скорости, которая либо никогда не приведет их в нужную позицию, либо приведет их туда только в тот момент, когда можно сделать грубый, неуправляемый замах по мячу.

Продвинутые игроки перемещаются быстрее, чем мяч. Они, предвидя, в каком месте следует ударить по мячу, ловко передвигаются, чтобы обосноваться на этой позиции. Когда применяется быстрая подготовка, игрокам предоставляется время для того, чтобы разместиться, выдержать паузу и выполнить удар. Игроки, чьи стопы передвигаются медленно, грубо выполняют удар и делают неловкие приготовления руками, чтобы компенсировать отсутствие хорошей позиции. Продвинутые игроки, правильно выполняющие удары над головой, подготавливаются свечу. Вы знаете о ее приближении, распознав ее заранее, вы контролируете, куда она направится, благодаря прицельности и позиционированию, и она автоматически принесет очко вашей команде, если вы как следует потренируетесь и добьетесь стабильности при выполнении ударов над головой.

КОРОТКИЙ МЯЧ В ОТВЕТ НА КОРОТКИЙ, ГЛУБОКИЙ - НА ГЛУБОКИЙ

Многие клубные игроки испытывают затруднения при выполнении ударов над головой. Они вполне способны управлять мячом и контролировать прицельность ударов с отскоком от земли, но не ударов над головой. Для них такой удар — это просто смэш! Выполняя его, они недолго думают над выбором направления и точкой приземления мяча, лишь прикладывают простую силу.

Однако неуправляемая сила, подобно участнику автомобильных гонок, впервые севшему за руль, способна принести лишь неминуемую катастрофу! Вот что испытывают многие игроки при выполнении ударов над головой. Они прежде всего используют силу, а не умение владеть мячом. И результат, можно сказать, очевидный.

Как и при выполнении любых ударов в теннисе, при ударе над головой необходимо в первую очередь представить цель в уме, чтобы мяч точно приземлился в нужном направлении. Небольшие и короткие свечи должны подаваться под другим углом, нежели прицельные победные удары над головой. Более глубокие свечи, с другой стороны, которые необходимо возвращать на линию подачи и дальше, должны возвращаться назад глубоким ударом над головой.

Важно понять правило: бейте короткие удары над головой в ответ на короткие; глубокие — в ответ на глубокие. Короткие свечи следует направлять в сторону от противника. Бить можно в большую поверхность корта, потому что углы образуются при приближении к сетке. Игрокам следует использовать дополнительную поверхность корта и направлять мяч туда, откуда соперники не могут перехватить короткую свечу. Проблемы возникают, когда игроки больше озабочены тем, чтобы забить смэш, и забывают направлять его подальше от соперников в конце поинта (розыгрыша очка). В результате происходит длительный обмен мячами (поскольку многие мячи стремятся вернуться назад) или совершается большое количество ошибок из-за воздействия на мяч неконтролируемой силы.

С другой стороны, глубокие свечи требуют большей осторожности и внимания. В центре корта образуются ограниченные сектора обстрела, поэтому в основном предпринимаются обводящие или подготовительные удары. Глубоко направляя мяч при возврате, игроки могут занимать лучшие позиции, передвигаясь назад, ближе к сетке, чтобы попытаться выиграть очко при следующем ударе. Терпение — вот что требуется для более глубоких свечей. Выполнить отсюда победный удар непросто. Искусные пары, готовясь к такому удару, действуют согласованно, создавая условия для следующего удара, который имеет больше шансов на успех. Избегайте проявления геройства, пытайтесь делать сокрушительные удары навылет в любых затруднительных положениях.

Большинство свечей лучше выполнять без отскока. Тогда у соперников остается меньше времени на реагирование и подготовку для ударов над головой. Однако когда свеча очень высокая или очень глубокая, более мудрое решение — позволить мячу отскочить от корта, прежде чем послать удар над головой. Хотя это дает сопернику больше времени на подготовку к удару и прочтение действий оппонента, завладеть мячом и управлять им легче после отскока. При этом также появляется больше времени для занятия идеальной позиции позади мяча, позволяющей точно прицелиться.

ТРУДНОСТИ ОБЩЕНИЯ

Свеча — великолепный тактический прием, она обычно вызывает замешательство. Когда мяч отбит высоко вверх и летит в воздухе, игроки иногда колеблются и испытывают неуверенность по поводу того, кому следует принять его. Если игроки не понимают, как взаимодействовать и какую занять позицию для таких ударов, умные соперники могут легко раскрыть недостатки командной работы.

Когда ваша команда сталкивается со свечой, не паникуйте. Вы не потерпите поражение до тех пор, пока не позволите свече разрушить вашу команду. Быстро посоветуйтесь, кто должен принять мяч. Предпочтительнее, если это сделает игрок, над чьей головой завис мяч. Если игрок намерен принять мяч, он должен быстро выкрикнуть: «Мой». Если он не в состоянии сделать хороший удар или он видит, что у партнера лучший шанс, то должен мгновенно произнести: «Твой».

Такое простое словесное взаимодействие мой/твой должно в большинстве случаев устранить замешательство, вызванное свечами, выпадающими на долю вашей команды. Заведите привычку быстро взаимодействовать каждый раз, когда мяч поднимается над головами на вашей стороне корта. Тогда вы и ваш партнер будете иметь четкое представление о том, кто и какой мяч должен взять. Для команды, которая играет вместе в течение многих лет и всегда точно знает, кто возьмет любой мяч, нет необходимости уделять так много внимания обучению; однако я видел много опытных команд, которые делают ошибки из-за недостаточности общения. Даже если команды уже играют вместе некоторое время, это не всегда означает, что простые взаимоотношения неважны. Как раз наоборот, они всегда будут важны.

Вы и ваш партнер можете заранее решить, кто лучше подходит для того, чтобы принимать различные свечи. Мяч, падающий в центр корта, например, может лучше отбить игрок на левой части корта, которому гораздо легче применить правосторонний удар над головой, а все высокие мячи может взять тот из двоих, кто лучше бьет удары над головой. В любом случае, лучший способ предотвратить замешательство — общение.

Проблемы со сменой позиции случаются тогда, когда игроки забывают двигаться вместе, прикрывая корт от свечей. Если один отходит назад, готовясь к удару, другие тоже должны двигаться, готовясь принять удар на себя, если партнер не в состоянии сделать это. Страховка партнера подобным способом создает дополнительную уверенность, что свеча всегда будет отражена. Игроки, которые перемещаются вместе, также видят, что занимают лучшие позиции и лучше готовы реагировать на удары противника. Путем балансировки сил на корте закрываются дыры, которые обычно образуются, когда игроки, прикрывая корт, перемещаются независимо. Занимая позиции для отражения свечей, запомните, что вам необходимо перемещаться совместно. Ваша команда не только отразит больше мячей, но на корте сложится баланс сил, который послужит более грозным оборонительным щитом.

ФАКТОРЫ УРОВНЯ ИГРЫ

Способность эффективно давать свечи и удары над головой — вот что часто определяет уровень игроков. Благодаря этим двум важным ударам игра приобретает дополнительную силу. Те, кто достиг более высокого уровня, добились этого благодаря развитию всесторонних качеств, на которые они могут положиться во время игры. Они понимают, насколько важно правильно выбирать удары, и предпочитают не ограничивать свои возможности, но иногда все же забывают о применении этих двух очень важных видов ударов.

При выполнении свечи вырабатывайте способность варьировать высоту и траекторию ударов. Это поможет вам научиться контролировать мяч когда угодно — как в наступлении, так и в обороне, в зависимости от ситуации. Старайтесь давать свечи с маскировкой, чтобы они были больше похожи на обычные правосторонние или левосторонние удары. Такая правильная неожиданная тактика поможет вам выиграть очко. Если вам удастся, замаскируйте свечу, нависающую над головой у противников, они будут вынуждены повернуться и бежать за ней. Это идеальный момент, чтобы проследовать за мячом на позицию у сетки и незаметно ускользнуть от наступления.

Следует гораздо чаще практиковать удары над головой, чтобы выполнять их более уверенно. Запомните, что ключевым моментом для нанесения точно выверенных и удобных ударов является работа стоп. Следует также подготовиться бить по мячу вверх, направляя его близко или глубоко; ударять по мячу сбоку, направляя его вправо или влево. Работайте ракеткой, прилагая силу в момент удара, чтобы придать мячу ускорение вперед и вверх. Делайте замах для удара над головой ровно и плавно. Хотя удар и называется смэшем, вы получите лучшие результаты благодаря точным попаданиям — стабильным, но не обязательно мощным.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Многие игроки боятся свечей больше, чем любых других ударов в игре. Несмотря на все доводы игроки редко стараются понять эффективность ударов и совершенствовать их, сделать их важной частью своей парной игры. Замаскированная свеча может стать наиболее эффективным ударом, которым обладает ваша команда. Существует разница между наступательными и оборонительными свечами. Поймите, что для каждой из них — свое время, в зависимости от того, направлен ли удар к вам или в обратном направлении. Для того чтобы удары над головой у вас получались лучше, заставьте ваши стопы двигаться. Подготовить ваше тело непосредственно для удара, позволяющего отразить мяч на любых высотах и в любых движениях стоп, а не рук.

Сделайте ваш удар над головой надежным, и вы будете улыбаться, когда вам будут посылать свечу. Прицеливайтесь для коротких свечей близко, и для глубоких свечей — далеко. Третий по важности фактор, определяющий правильность ударов над головой, на букву П (Подготовка, Позиционирование и Прицельность) — это прицельность. Избегайте бить смэши навывлет во всех ситуациях. Избегайте проблем, которые могут принести вашей команде свечи, лучше взаимодействуйте с партнером. Двигайтесь вместе, чтобы дольше держать мяч в игре и создать равновесие сил на корте для обороны. Для того чтобы повысить уровень техники, всесторонне развивайте игру с контролируруемыми свечами, как наступательными, так и защитными, и надежными ударами над головой, которые в равной степени можно направлять как близко, так и в глубь корта.

Глава 8. НЕПОСЕДЫ, ПЕРЕХВАТЧИКИ И ПОМЕШАННЫЕ

ИГРОКИ У СЕТКИ НАЧИНАЮТ И ВЫИГРЫВАЮТ

Игроки, располагающиеся у сетки, могут контролировать розыгрыш очка независимо от того, коснулись они мяча или нет. Своими движениями активные игроки у сетки заставляют соперников отвлекаться и даже делать ошибки. Они дразнят игроков, принимающих подачу, пританцовывая на месте и делая шаги к центру корта, будто бы хотят перехватить мяч с лета, или дурачат их, имитируя подобные попытки. Соперники совершают больше ошибок, чем обычно, когда их заставляют предпринимать неудобные для них удары, в том числе рискованные удары с малой вероятностью успеха.

Перехватчики выходят к сетке, чтобы забирать мячи. При перехвате они пересекают корт, вторгаются на территорию своих партнеров и «стаскивают» у них мяч, для того чтобы он приземлился в выигрышном положении. Цель, которую преследуют перехватчики, — выиграть очко, направив мяч за пределы поля. Они стараются неожиданно перехватывать мяч и создавать дополнительное давление на соперника, направляя более сложные, опасные удары вдоль линий корта и в сторону сетки, чтобы достать до них мячом.

Перехват у сетки напоминает игру в кошки-мышки с принимающими подачу. Перехватчик — это кот, готовый наброситься на мышку (мяч), пытающуюся проскочить незаметно. Чем активнее кот у сетки, тем труднее приходится мышке. Если кот ленится и предпочитает спать около сетки, он не представляет большой угрозы для принимающих подачу, и мышка может ползти с любой скоростью и в любой угол, какой ей только заблагорассудится.

Контролируя сетку, перехватчик может проявлять активность. Он заставляет принимающих игроков сомневаться, перехватывая или только имитируя перехват мяча при каждом ударе. Совершенно очевидно, что если перехватчик не может ударить по мячу с лета, он не представляет угрозы для соперников. Вот почему для выполнения контролирующей функции у сетки важно в первую очередь развивать надежные удары с лета. Однако красота перехвата в том и состоит, что даже безуспешный перехват позволяет эффективно влиять на розыгрыш очков в будущем. Соперники запомнят, как вы неслись по всему корту, чтобы перехватить мяч с лета, и даже в случае промаха будут знать о вашей способности повторить этот маневр и будут чувствовать угрозу. Если в игре соперников до конца матча будет ощущаться неблагоприятное воздействие безуспешного перехвата, подумайте, как вы сможете контролировать их игру, если ваши перехваты будут успешными!

ЧИТАЙТЕ ЗАМЫСЛЫ СВОИХ СОПЕРНИКОВ

Игроки у сетки, ставшие хорошими перехватчиками, обычно не полагаются на случай. Они должны совершенствовать искусство перехвата, точно рассчитывая время и движения. Благодаря тонкой интуиции и предвидению они изучают, когда наступает подходящее время для перехвата, а когда нет.

Искусные перехватчики подстраивают свои маневры под своих соперников. Они присматриваются, пытаются предсказать способы возврата подачи или любимые удары, чтобы предвидеть, в каком месте соперник ударит по мячу. Они замечают, как соперники действуют своими ракетками, каковы движения плеч и тел, направляющие мяч в различные места в течение матча. После этого они передвигаются в то место корта, куда летит мяч, раньше него, потому что действительно предвидели удар.

Часто предвидение является не более чем мгновенным ответным сигналом на предыдущую ситуацию. Это самое время включить свой разум, пусть он принесет пользу вашей парной игре. Информация об ударах, выполненных соперниками в различных ситуациях в прошлом, хранится в памяти вашего мозгового компьютера. Когда подобная ситуация возникает вновь, ваш разум воспроизведет все, что произошло прежде, и вы лучше подготовитесь к ударам, которые, вероятнее всего, попытаются предпринять соперники.

В бейсболе, чтобы незаметно перебраться с базы на базу, бегущему игроку необходимо сильно сконцентрироваться и держать питчера в поле зрения. Как только бегун увидит, что питчер совершает бросок в зону удара, он может попытаться перебежать. Если бегущий не в состоянии эффективно предвидеть действия питчера, скорей всего, он не добьется успеха. То же самое справедливо и для перехватчика в теннисе. Чтобы незаметно стащить мяч у сетки, перехватчики должны уметь предвидеть действия соперников. Игроки, не имеющие цепкого глаза, определенно испытают некоторые сложности при перехвате.

ГЛАВНОЕ — РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ

Опытные перехватчики не только хорошо понимают своих соперников, но и очень точно рассчитывают по времени свои движения. Перехватчики, не умеющие рассчитывать время, часто словно сигнальной ракетой оповещают соперников о готовящемся перехвате. Противники просто воспринимают это как знак того, что нужно пасовать прямо в неприкрытый коридор. Умные перехватчики, однако, никогда не позволяют своим противникам заметить свои приготовления. Они изучают соперников, чтобы перехитрить их, более точно рассчитав время.

В тот момент, когда игроки приготовили соответствующим образом свои ракетки и расположили стопы для удара, следует присматриваться, куда будет направлен мяч. Игроки у сетки, слишком рано идущие на перехват, принимают легкое решение. Они просто направляют мяч туда, где «никто не живет», — прямо в линию. Терпеливые игроки у сетки добиваются большего успеха, перехватывая возврат подачи. Если они дождутся решения соперника, куда ему направить мяч (вместо того чтобы слишком рано решать за него), их шансы на успешный перехват мяча увеличатся.

Как только игрок начинает делать ракеткой замах вперед для выполнения удара, он уже совершает удар. Особенно сложно изменить или перенаправить удар в этот момент. Мудрый перехватчик понимает это и предпринимает свои действия точно в ту секунду, когда противник начинает замах вперед. Пока соперник еще не ударил по мячу, игрок у сетки имеет возможность занять ложную позицию — в ожидании украдкой сделать несколько шагов к центру корта. Рассчитав движения, игроки способны перехватить больше мячей, и делать это, не предупреждая противников о своих намерениях.

АВТОМАТИЧЕСКИЙ РАСЧЕТ ВРЕМЕНИ

Во время матчей часто возникают ситуации, предоставляющие игрокам у сетки огромные возможности для перехвата. Они, стоящие наготове, распознают эти ситуации и смогут машинально рассчитать время перехвата и получить определенную выгоду от своей информированности.

Им довольно трудно давать соперникам высокие мячи, особенно если они должны ударять по мячу на уровне плеча или выше. Для игроков у сетки это создает великолепную возможность перехватить мяч. Высокие мячи, посланные соперниками, также предоставляют такие возможности. Мяч, который высоко взлетает на небольшой скорости, должен служить сигналом для автоматического перехвата.

Низкий возврат подачи, при котором от соперников требуется бить или ударять с лета вверх, предоставляет игроку у сетки легкую возможность для перехвата. Такие низколетящие мячи особенно трудно направлять прямо в линии над самой высокой частью сетки, поэтому соперники вынуждены почти в каждом таком случае переходить корт по диагонали. Активные игроки у сетки видят в этом подходящую ситуацию для перехвата, поэтому машинально так и поступают каждый раз, когда мяч низко летит на соперника.

Мячи, нацеленные в центр корта, легче перехватывать, чем мячи, направляемые по всей его ширине. Широкие мячи требуют лучшего прикрытия боковых коридоров, что препятствует свободному передвижению у сетки. Глубокие подачи и удары вызывают в ответ слабые удары, поскольку на большее расстояние приходится бить сильнее. Когда возникают подобные ситуации, продвинутые игроки быстро готовятся к перехвату.

Как только вы и ваш партнер поняли, какие удары не нравятся вашим оппонентам, каждый из вас с легкостью создаст новые возможности для выигрыша очков у сетки. Партнер у задней линии, давая более низкие, высокие, глубокие или мощные мячи, направляет их в центр корта или в слабые места соперников. Тогда партнер у сетки становится главным действующим лицом, легко перехватывая и отбивая мячи с лета. Вот почему взаимодействие в команде жизненно необходимо в парной игре. Игроки у сетки способны выиграть больше очков и влиять на исход матча, когда их партнеры научатся помогать им, создавая для них лучшие условия. Без помощи же своего партнера они вынуждены оставаться менее активными и не представляют большой угрозы на занимаемой ими позиции у сетки.

МАНИПУЛЯТОРСТВО И ДВОЙНЫЕ УЛОВКИ

Игроки у сетки, изображающие готовность бежать за любым мячом, могут очень запутать соперника и становятся для соперников труднопреодолимым препятствием. Чем больше игрок у сетки передвигается, тем труднее решить эту задачу. Вот почему активные игроки у сетки влияют на счет в игре, в то время как пассивные игроки у сетки просто наблюдают за тем, как выигрываются очки. Однако когда игроки перехватывают мяч,

иногда случается непредвиденное. Соперники просто ждут, когда оппонент ударит кроссом, а затем посылают победный мяч позади них прямо в коридор. Искусные игроки у сетки запутывают свои движения и, соответственно, соперников. Они не дают соперникам почувствовать себя комфортно, поскольку не позволяют узнать, что сделают в следующий раз.

Лучшие игроки у сетки постоянно находятся в движении. Они не всегда перехватывают, но обязательно всегда двигаются так, как будто намерены перехватить мяч. Соперники, обманутые имитацией перехвата, останавливаются на некоторое время, они видят движения у сетки, но не уверены в том, что произойдет. Это вносит неопределенность в их умы, выводит из равновесия и всегда создает дискомфорт во время игры.

Игроки, имитирующие перехват, совершают свои движения до того, как соперник начнет замах ракеткой вперед. Запомните, как только игрок начал передний замах ракеткой, он должен совершить удар. Имитации ударов должны происходить раньше, чтобы заставить соперника поверить, что они продолжатся. Тогда он постарается перехитрить перехватчика, посылая мяч прямо в коридор. К его удивлению, игрок у сетки вообще никуда не пойдет, а вместо этого дождется, чтобы мяч направился прямо к нему!

Двойной обман - еще один хитроумный маневр, который может сбить соперника с толку. Когда соперник поумнеет благодаря вашему манипуляторству и перехватам и сможет разобраться в том, что и когда произойдет, выведите его полностью из себя с помощью двойного обмана, или обманом с последующим отходом. Чтобы поставить соперника в тупик, имитируйте перехват прежде, чем он подготовится к удару, а затем еще раз, прямо перед тем, как он его совершит. Обман с последующим переходом иногда позволяет полностью контролировать счет, поскольку приводит соперника в недоумение и не позволяет прочесть ваши намерения.

Игроки, которые только учатся манипулировать, все же должны понимать, что если их движения замечены, то для соперника они уже не представляют угрозы. Легкого движения головы, тела, стоп может быть недостаточно, чтобы привлечь внимание или вызвать озабоченность. Чем ближе мяч к сопернику, тем более напряженно они фокусируются на мяче и более экстремальными должны быть ваши движения.

Все эти отходы, манипуляции, двойные обманы, обманы с отходами могут быть утомительными, и, конечно, от вас потребуются гораздо больше усилий, чем просто стоять без движения у сетки. Результаты, однако, оправдают всю вашу трудную работу. Вы не только потеряете больше калорий у сетки, но и выиграете намного больше очков!

ВСЕ БОЯТСЯ НЕНОРМАЛЬНЫХ

Все думают о «безумцах» примерно одинаково — их боятся, потому что те поступают нелогично. Поскольку их реакции ненормальны, часто бывает трудно понять, что они выкинут в следующий раз.

Все опасаются ненормальных людей. Страх в основном связан с неопределенностью. Никто никогда не знает, чего ожидать от тех, кто не может действовать нормально. Гиперактивные игроки у сетки внушают страх именно подобным образом. Из-за своих странных движений у сетки они напоминают сумасшедших, и поэтому соперники боятся их. Участники пар, наиболее эффективно играющие у сетки, несмотря на кажущееся безумие, пользуются успехом, поскольку обладают интеллектуальным превосходством! Они понимают, как менять планы и контролировать возможные удары своих соперников, благодаря своим действиям у сетки.

Активные игроки у сетки могут вызвать смущение и осложнить взаимодействие также в своей собственной команде, если заранее к ним не приспособиться и не компенсировать все их движения. Согласно правилу большого пальца, игроки, перехватывающие мяч поперек средней линии (которая по всей длине делит корт пополам), должны стоять на той стороне, на которую перешли, независимо от того, был ли контакт с мячом или нет. Это поможет дальнему партнеру понять, какую часть корта прикрывать. Он должен переключиться на то, чтобы прикрывать территорию, которую игрок у сетки оставил открытой. Если игрок бежит вперед-назад перед сеткой, удаленному партнеру остается только сомневаться, какую часть корта прикрывать.

КАЖДЫЙ МЯЧ ЛЕТИТ К ВАМ

Многие игроки переживают проблемы у сетки из-за недостаточной собранности и готовности. Они занимают позицию у сетки, но не могут своевременно подготовиться к ударам с лета. Они обычно бьют с лета только тогда, когда мяч направлен к ним, но поскольку в парной игре такое не часто случается, то они обычно удивляются, когда мяч в конце концов идет в их направлении. После того как они совершат несколько ошибок у сетки, они выглядят даже менее подготовленными к будущим ударам с лета. Вместо того чтобы больше сосредоточить усилия на ударах с лета, такие игроки защищают свою близлежащую территорию, все меньше пытаются отражать мячи с лета, и поэтому доверие к ним падает.

Лучший способ всегда находиться в состоянии готовности у сетки — думать, что каждый мяч направляется к вам. Таким образом вы сохраните силы и готовность ударять на лету при любом обмене мячами. Нет необходимости ждать, что мяч придет к вам, просто планируйте и готовьтесь ударять с лета каждый мяч, отраженный вашими соперниками. Удары с лета получаются лучше, когда вы сами выходите на мяч, вместо того чтобы ждать его. Если вы будете думать о том, чтобы отбивать каждый удар с лета, ваша осведомленность и сконцентрированность на мяче будут обостряться. Когда мяч наконец полетит в вашем направлении, вы проявите себя с лучшей стороны.

ПРАВИЛА НАПАДЕНИЯ И ЗАЩИТЫ

Обмениваясь ударами с лета, запомните простые правила. Мячи, которые принимаются выше уровня сетки, следует отбивать в наступательной манере, в то время как мячи, направляемые ниже уровня сетки, отбиваются защитным ударом.

Следуйте этому очень важному правилу, когда игра идет близко к сетке. Мячи, посланные выше сетки, должны отбиваться навывлет или как победные. Они могут направляться под углом, между соперниками или прямо в ближайшего соперника, поскольку у него очень мало времени для реакции. Более высокие мячи пре доставляют иные возможности. С ними можно играть агрессивно, в наступательной манере. Избегайте блокировать высокие удары с лета, отражая их назад, дальнему сопернику, у которого больше времени для того, чтобы отреагировать. Игроки, которые не увлекают все возможные преимущества от высоких мячей, совершают тактическую ошибку, которая обойдется дорогой ценой. Другая существенная ошибка случается гораздо чаще, когда игроки бьют низкий удар с лета слишком агрессивно. Они пытаются превратить в победный каждый удар с лета, поэтому относятся к низкому мячу так же, как к высокому. Однако низкий удар с лета выполнить труднее, поскольку мяч вначале должен перелететь через сетку. При его выполнении следует быть осторожным. Плоскость ракетки должна быть более открытой во время контакта с мячом, чтобы обеспечить более высокий зазор над сеткой и глубину удара. Чтобы лучше контролировать низкий удар с лета, наклоняйте все тело, а не ракетку. Низкие мячи, в отличие от высоких, должны направляться как можно дальше от ближайшего соперника.

И ЧЕГО ВЫ ТАК БЕСПОКОИТЕСЬ ОБ ЭТИХ СТА ТРИДЦАТИ СЕМИ САНТИМЕТРАХ?

Наибольшее беспокойство игроков у сетки происходит из-за очередности приоритетов. Они обычно так заняты прикрытием своих 137-сантиметровых боковых коридоров, что забывают об остальных девятистах шестидесяти сантиметрах по всему корту! В парной игре следует беспокоиться об ударе не в коридор, а (к великому удивлению многих) об ударе кроссом! Этот удар предоставляет возможность целиться в самую большую и незащищенную область, и такая возможность зачастую просто дарится соперникам.

Насколько часто во время парной игры соперники направляют мяч прямо в коридор? Чем больше число ударов в коридор должен отразить ваш соперник, тем выше уровень игрока, каким вы, возможно, и являетесь. Удары в коридор дают низкие результаты. Корт короче, угол меньше, а сетка выше. Это именно те удары, каких бы вам хотелось от ваших соперников! Позвольте им побольше бить в ваш коридор, не давайте им возможности бить кроссом простые мячи.

Одна из самых больших проблем для игроков низкого уровня — слишком близкая к коридорам стойка. Они считают своим долгом прикрывать эту полоску корта шириной в сто тридцать семь сантиметров, хотя мяч, вероятнее всего, пройдет в этом направлении всего несколько раз в течение матча. Они расставляют приоритеты в обратном порядке. Их позиция изначально должна находиться в центре площадки подачи. Сделав всего один огромный перекрестный шаг и вытянув ракетку, они смогли бы полностью прикрыть весь коридор за исключением нескольких сантиметров.

Выбирая позицию на корте близко к центру, соперники могут гораздо меньше бить прицельным кроссовым, и вынуждены заниматься более трудными ударами в рке прикрытые коридоры.

Если соперники во время каждого матча направляют только несколько ударов в ваш коридор, похоже, вы заняты у сетки не самым лучшим делом, на какое способны. Заставьте их бить низкопродуктивные удары, отняв у них возможность бить высокопродуктивные удары кроссом. Не бойтесь ударов по коридорам, прежде всего беспокойтесь об обычных кроссовых попаданиях.

ЗАМОРОЖЕННЫЙ ВОСТОРГ

Когда один игрок готовится ударить по мячу, трое других не должны просто стоять и смотреть без движения. Особенно игроки у сетки должны двигаться и постоянно занимать разные позиции при розыгрыше очка.

Игроки, примерзшие к сетке как статуи, не производят сильного впечатления, ведь здесь могла бы решаться судьба многих матчей. Поддержка и отражение подачи — наиглавнейшая задача игрока у сетки. Что он делает, насколько хорошо он играет, насколько он зависим — все эти важные факторы определяют исход каждого матча. Игрок у сетки, который ленится, не является ценным приобретением для команды. Наоборот, если он хорошо двигается, выполняет удары с лета, по ходу дела форсируя ошибки, его команду, вероятнее всего, ожидает успех, независимо от того, насколько силен его партнер.

Играя у сетки, двигайтесь, чтобы доставлять заботы своим противникам и помогать вашему партнеру. Тогда всей командой вы удержите и отразите подачу и ваши усилия у сетки могут значительно повлиять на счет. Двигайтесь постоянно — не стойте как замороженный, к удовольствию ваших соперников!

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Чтобы контролировать счет в позиции у сетки, игроки должны быть активными. Усиленное движение у сетки заставляет противников применять более трудные удары и делать при этом больше ошибок. Рациональные перехватчики читают намерения своих соперников, предвидя, какие удары те будут бить. Они точно рассчитывают свои движения, ожидая, пока соперник выполнит удар. Они украдкой делают несколько решающих шагов к центру корта, прежде чем их соперники ударят по мячу, чтобы занять лучшую позицию для удара с лета. Они предусмотрительно рассчитывают время, необходимое для автоматического перехвата. Когда случается подобная ситуация, они мгновенно перехватывают мяч, научившись делать это машинально. Результативные игроки у сетки всегда двигаются. Они не всегда перехватывают, но делают вид, будто каждый раз готовы это сделать. При такой игре соперники никогда не чувствуют себя комфортно, потому что им всегда приходится больше заботиться о том, что будут делать игроки у сетки, чем самим работать с мячом.

Готовьтесь действовать у сетки энергично и собранно, как если бы каждый мяч шел на вас. Это поможет вам избежать ужасных неожиданных ударов с лета. Помните золотое правило игрока у сетки: мячи посылаются выше сетки при наступательных ударах, а мячи, направленные ниже уровня сетки, становятся оборонительными. Прекратите беспокоиться о коридорах на вашей половине корта и начните беспокоиться о простых кроссовых ударах, которые ваши соперники замышляют против вас! Искушайте ваших соперников, вместо того чтобы проверять ваши коридоры. Успех вашей команды в значительной степени зависит от вашего поведения у сетки, так что пользуйтесь любыми возможностями, научившись контролировать корт отсюда.