

Владимир Людвич
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ТЕННИСИСТОВ
[“Сэнтэ”, 2004г.]

Концентрация – основное слагаемое успеха, когда теннисист выходит на корт
К. Эверт

СОДЕРЖАНИЕ

Введение

Глава 1. Взаимоотношения с родителями юных теннисистов

Глава 2. Психологическая подготовка теннисистов

2.1. Оценка психологических навыков теннисистов

2.2. Ставьте цели

2.3. Психологическая подготовка на корте

Контроль над поведением и мыслями, или как создавать в себе ощущение уверенности

Контроль уровня возбуждения

Контроль внимания

Визуализация и контроль зрительных образов

Позитивная настроенность

Уровень мотивации

Контроль отношения к игре

Глава 3. Некоторые советы тренерам

3.1. Тренерское совершенство

3.2. Некоторые советы тренерам

3.3. Некоторые особенности восприятия информации молодыми теннисистами

3.4. Ругать или хвалить на площадке

Заключение

Приложение 1. Дыхание при ударах с отскока

Приложение 2. Дыхание при подаче

Приложение 3. Активирующее и успокаивающее дыхание

Приложение 4. Тактика или «рутинные» удары

Приложение 5. Тактика подающего

Приложение 6. Тактика защитных действий

Приложение 7. Действия между розыгрышами мячей

Приложение 8. Психологическое тестирование молодых теннисистов

ВВЕДЕНИЕ. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ В ТЕННИСЕ

К сожалению, психология является наименее изученной областью спортивной науки. Это происходит не от недостатка интереса и не от недооценки важности психологических факторов. Наоборот, специалисты считают психологический аспект подготовки спортсменов очень важным. Просто данная область исследований является очень сложной.

Тренеры очень часто испытывают трудности, стремясь систематизировать психологическую подготовку теннисистов. Многие считают, что это удел самих теннисистов.

Некоторые тренеры и игроки бывают обычно удивлены, узнав, что 80% времени матча занято вещами, не связанными с розыгрышем очков. Большая часть времени тратится на смену сторон, ожидание подачи, на подготовку к ней и умственную деятельность. Однако время тренировки почти полностью посвящается отработке ударов.

Талант, навыки и психологическая подготовка

Роль психологического фактора в спорте оценивается по-разному. Согласно одному из подходов формула успеха разделяется на три равные части. Первая часть – это Богом данный талант. Эта часть неизменна и обусловлена генетическим потенциалом спортсмена.

Вторая часть – это приобретённые навыки: физическая подготовка, техника, работа ног и т.п. Этой части тренеры, и игроки уделяют большую часть тренировок.

Третья часть формулы успеха связана с психологическим аспектом. На психологическую устойчивость, волю к победе, способность играть под давлением обстоятельств оказывают воздействие такие разнообразные факторы как влияние родителей, школьный опыт успехов и неудач, характер тренера и самого спортсмена, взаимоотношения между братьями и сёстрами в семье, успехи и неудачи в соревнованиях и т.п. Эта область является очень сложной, во многом неопределённой, поэтому многие тренеры чувствуют себя в ней неуютно.

Поскольку талант является неизменной частью формулы успеха и его нельзя изменить, то все усилия необходимо направлять на физическую и психологическую подготовку теннисиста. Серьёзной ошибкой было бы пустить психологическую подготовку на самотёк. Психологический аспект теннисиста очень важен.

Психологические навыки тренера

Лучшие тренеры являются хорошими психологами. По некоторым оценкам 70-80% того, что делается, связано с психологическими аспектами. Вопросы дисциплины, расписание турниров и поездок, диета, выбор партнёра в паре, взаимоотношения с родителями – все это имеет отношение к сфере психологии. Помимо этого, существуют чисто психологические аспекты тенниса: концентрация внимания,

мотивация, исправление ошибок и т.д.

Какой бы сложной ни казалась сфера психологии, тренер должен разработать эффективную систему психологической подготовки своих игроков.

Достижение высокого уровня стабильности

Хороших игроков отличает стабильность. Уровень их игры постоянен и не зависит от их физических кондиций, состояния корта, ветра, уловок противника, давления обстоятельств и трудностей переездов. Они приспосабливаются к окружающим условиям и показывают свою лучшую игру, когда это особенно необходимо.

Как они добиваются этого? Конечно, важную роль играют такие физические факторы, как биомеханика ударных движений, общефизическая подготовка и правильное питание. Но, что позволяет достигать высокого уровня стабильности с психологической точки зрения? По моему мнению, ответ на этот вопрос дадут следующие утверждения:

- Стабильность во многом обусловлена психологическими факторами. Эмоциональные подъёмы и спады теннисиста, как правило, соответствуют подъёмам и спадам в его спортивной форме. Чем сильнее такие перепады в процессе игры, тем меньше стабильность и вероятность реализации своих возможностей.

Между спортивной формой теннисиста и его эмоциональным состоянием в данный момент времени существует прямая зависимость.

- Пик формы соответствует определённому эмоциональному состоянию, так называемому состоянию идеальной спортивной формы (ИСФ).

- Эмоциональное состояние соответствует определённому физиологическому состоянию. Изменение эмоционального состояния вызывает изменение биохимических параметров организма: давления, частоты сердечных сокращений, напряжения в мышцах, температуры тела и др.

Для каждого спортсмена существует состояние ИСФ, которое представляет собой совокупность эмоций, стимулирующих конструктивные физиологические изменения.

- Состояние ИСФ может быть достигнуто любым атлетом в любом виде спорта. Во всех моторных видах спорта состояние ИСФ является очень похожим.

Контроль состояния ИСФ во время матча значительно сложнее, чем на тренировке. Во время соревнований необходимо создать идеальное эмоциональное состояние, несмотря на давление внешних обстоятельств.

- Лучшие теннисисты умеют контролировать своё состояние ИСФ, несмотря на плохие корты, неблагоприятную жеребьёвку или ухищрения соперника.

- Контроль состояния ИСФ предполагает приобретение спортсменом определённых психологических навыков, что является целью психологической подготовки.

- Психологические навыки управления эмоциональным состоянием должны постоянно тренироваться.

Идеальная спортивная форма

Идеальное эмоциональное состояние во время матча характеризуется следующими составляющими:

Физическая расслабленность. Спортсмены показывают высокие результаты, когда их мышцы свободны и расслаблены. Хорошая спортивная форма подразумевает сочетание физической расслабленности мышц с высокой психологической настроенностью. Достижение чувства физической расслабленности перед матчем способствует стабильной игре.

Психологическое спокойствие. Игроки отмечают, что в свои лучшие моменты игры они испытывают чувство спокойствия. Это чувство сопутствует высокому уровню игры и концентрации внимания. Игроки отмечают, что у них возникает ощущение замедленности всего происходящего вокруг: кажется, что мячи летят медленно, предметы становятся больше в размерах, исчезает спешка. Потеря чувства спокойствия, ускорение восприятия ведут к снижению уровня игры и возрастанию числа ошибок. Волевые качества в спорте напрямую связаны со способностью игрока поддерживать чувство спокойствия в кризисных неблагоприятных обстоятельствах.

Снижение уровня тревожности. Никто из игроков не может показывать хорошую игру под внешним давлением. Заслуга лучших игроков состоит в том, что они могут справляться с этим давлением в неблагоприятной обстановке. Они способны создавать в себе благоприятный психологический внутренний микроклимат, свободный от груза внешних обстоятельств.

Энергичность. Чувство позитивной энергетической заряженности многие спортсмены считают основным для достижения высоких результатов. Возникает очевидный парадокс. Сочетание физической расслабленности, психологического спокойствия и комфортности с энергичностью, мощью и активностью кажется невероятным. Но именно такое сочетание говорит о том, что игрок находится в пике формы. Энергичность может иметь как позитивную, так и негативную направленность. Положительные эмоции – воодушевление, радость, волнение, вызов – помогают достичь высокого уровня стабильности. К такому же результату могут привести и отрицательные эмоции: гнев, разочарование, обида или страх. Но для создания идеального психологического микроклимата во время матча более эффективны положительные эмоции.

Оптимизм. Позитивный, оптимистичный настрой играет решающую роль в достижении успеха во время матча и в создании благоприятного психологического микроклимата. Пик спортивной формы недостижим, если теннисист испытывает негативные или пессимистичные чувства по отношению к себе или ситуации, к различным ошибкам: уловкам соперника, плохой погоде, неудачному судейству. Легко быть оптимистом, когда все идёт гладко. Настоящим испытанием силы воли является поддержание оптимизма в том случае, когда обстоятельства складываются неудачно. Радость. Это очень просто. Когда мы получаем радость от игры, то показываем высокие результаты. Легко радоваться победе. Однако важно получать удовольствие от процесса игры, от соревнований, от борьбы.

Состояние радости, удовольствия является необходимым условием создания оптимального соотношения психологических и физиологических факторов, ведущего к успеху.

Чувство лёгкости. Когда спортсмен находится в состоянии ИСФ, выступает на пределе своих возможностей, он испытывает чувство лёгкости. Несмотря на то, что спортсмен отдаёт 100% своей энергии, он чувствует лёгкость и естественность происходящего. Форсирование формы ведёт к мышечному напряжению и перевозбуждению. Идеальное состояние для достижения пика формы характеризуется естественностью происходящего и в то же время приложением 100% усилий для достижения требуемого результата. Такое сочетание весьма необычно, но именно так чувствует себя игрок, находящийся в пике спортивной формы. Пик формы нельзя форсировать: либо он приходит сам собой, либо он не приходит вовсе. Спортсмен должен создать эмоциональные и психологические

условия для наступления пика формы.

Автоматизм. Одним из условий достижения пика формы является автоматизм и инстинктивность действий. Чем больше игрок занимается анализом во время матча, тем ниже уровень игры. Инстинкты всегда быстрее и подлиннее, чем рассудок. Описывая состояние автоматизации, игроки часто говорят: «Такое впечатление, что удары по мячу выполняет кто-то другой».

Настороженность. Под настороженностью понимается состояние повышенной готовности, которое испытывает теннисист, находясь в хорошей форме. При этом игроки отмечают мельчайшие детали: направление ветра, слабые стороны соперника, признаки нервозности или усталости, проявляемые им. Однако все эти детали не отвлекают их. Наоборот, они острее чувствуют проблемы и быстрее разрешают их. Игроки ощущают работу своего тела, что позволяет им преодолевать нервозность и поддерживать необходимую интенсивность игры.

Концентрация внимания. Игроки, находящиеся в хорошей спортивной форме, отмечают повышенную концентрацию внимания в этом состоянии. Они сосредоточены на главном и не отвлекаются на несущественные детали. Интересно, что концентрация внимания приходит естественным путём, произвольно.

Уверенность в себе. По свидетельствам спортсменов достижению высоких результатов способствует уверенность в себе. Уверенность не в победе, а в том, что игрок может выступать на высоком уровне и контролировать его в ходе матча. Уверенность в своих силах является важнейшей компонентой состояния ИСФ. Будучи уверенным в себе, игрок более расслаблен, испытывает меньшее давление, более спокоен и рассудителен. Чем лучше теннисист контролирует чувство уверенности, тем выше его психологическая устойчивость и больше вероятность успеха.

Контроль эмоций. Будучи в состоянии ИСФ, игрок полностью управляет своими эмоциями. Он ощущает себя хозяином положения, не становится жертвой обстоятельств, диктует свою волю. Он находится в эмоциональной гармонии с самим собой и с окружающим миром. Это ощущение сохраняется на протяжении всего матча и не зависит от внешних неблагоприятных условий.

Решение проблем в ходе матча

Исход теннисного матча зависит от умения теннисиста решать возникающие проблемы при неблагоприятных обстоятельствах. Сила воли игрока проявляется в умении противостоять кризисной ситуации. В ходе матча возникает множество проблем. Попробуем разбить матч на проблемы.

Проблема 1: Джон болел гриппом и мало тренировался.

Проблема 2: Перед матчем Джон чувствовал слабость и головокружение.

Проблема 3: Перед матчем Джон раздражён и испытывает отрицательные эмоции.

Проблема 4: Джон приехал за 15 минут до начала матча и узнал, что он отложен на 1,5 часа.

Проблема 5: Матч первого круга Джон играет с игроком, известным тем, что он возвращает все мячи на сторону соперника. Джон знает, что для победы он должен участвовать в продолжительных розыгрышах очка. Только что переболел гриппом, он не уверен, что для этого у него хватит сил.

Проблема 6: Джон плохо начал матч. Он подавал первым и проиграл гейм на своей подаче.

Проблема 7: Во втором гейме Джон имел возможность отыграть подачу соперника, но ошибся, выполняя лёгкий обводящий удар.

Проблема 8: Погода стала меняться: начался порывистый ветер.

Проблема 9: Джон допустил двойную ошибку на сет-боле и проиграл первый сет 3:6.

Проблема 10: Нечёткое судейство при розыгрыше брейк-пойнта в первом гейме второго сета привело к его проигрышу Джоном.

Проблема 11: Джон отыграл гейм на подаче соперника и сравнял счёт 3:3. Из-за нечёткого судейства Джон попросил поставить судью на линию.

Проблема 12: Джон допустил две двойные ошибки на тай-брейке во втором сете, но умудрился его выиграть со счётом 9:7.

Проблема 13: В первом гейме третьего сета соперник стал укорачивать и бросать свечи, и Джон разозлился.

Проблема 14: Джон проиграл два брейк-пойнта в третьем сете, когда соперник стал выманивать его к сетке укороченными ударами и обводить свечами.

Проблема 15: Джон сделал счёт 3:3, но затем проиграл свою подачу.

Проблема 16: Соперник Джона вступил в пререкания с арбитром. Ожидание окончания спора показалось для Джона вечностью.

Проблема 17: Джон проиграл лёгкий брейк-пойнт при счёте 5:5.

Проблема 18: Джон допустил двойную ошибку при розыгрыше первого матч-бола.

Джон выиграл матч на тай-брейке в третьем сете.

В любом матче проблем возникает не меньше, чем в приведённом примере. Выигрывает тот, кто способен их решить. Многие теннисисты совершенно не готовы к трудностям в ходе матча. Проблемы застают их врасплох. Для того чтобы успешно выступать в соревнованиях спортсмен должен понять, что проблемы являются неотъемлемой частью спортивного состязания. Эмоциональная реакция спортсмена на эти проблемы определяет, как далеко они зайдут. Тренировка оптимального ответа на возникающие проблемы – вот ключ к успешности психологической подготовки теннисиста.

ГЛАВА 1. ВЗАИМООТНОШЕНИЯ С РОДИТЕЛЯМИ ЮНЫХ ТЕННИСИСТОВ

Родители играют важную роль в становлении игроков. Без их поддержки, участия и заботы молодые игроки часто не могут преодолеть трудности и удары, ожидающие их на теннисном пути. Родители, как правило, не имеют необходимых навыков, поэтому часто допускают ошибки. Следование природным родительским инстинктам часто имеет катастрофические последствия.

Я твёрдый сторонник соответствующей подготовки родителей под руководством тренера. Многие родители внезапно попадают в жёсткий и сложный мир детского тенниса, где царит конкуренция. Они понимают, что если не научатся играть активную роль, то их дети очень скоро останутся не у дел.

Приведём некоторые рекомендации, которые могут помочь тренеру подготовить родителей к более чёткому определению своей роли.

Родители должны понять, что им не следует оказывать давление на ребёнка, заставляя его играть на выигрыш. Оказывая давление, они усугубляют проблемы и препятствуют росту своих детей, как игроков. Важно понять, что дети, как и взрослые, лучше всего играют в

среде, свободной от какого бы ни было давления. Чем больше родители будут подчёркивать, радость, удовольствие от игры, тем вероятней, что их дети добьются успеха.

- Родители не должны рассматривать занятия теннисом своих детей как вложение капитала. Детский теннис на национальном или региональном уровне довольно дорогое удовольствие. Если родители считают, что когда-нибудь их затраты окупятся, то это невольно оказывает давление на детей. Родители должны рассматривать свои затраты как вложение в личность. Это как оплата занятий в общеобразовательной или музыкальной школе. Игра в теннис – это жизненный опыт, который поможет спортсмену стать личностью.

Родители не должны слишком радоваться победам и расстраиваться из-за поражений своего ребёнка. Важно не связывать с победой какие-то подарки или привилегии для ребёнка. Наиболее разрушительное воздействие оказывает лишение ребёнка внимания и любви в том случае, когда он проигрывает. Такое давление имеет негативные кратковременные и долговременные последствия. Дети быстро начинают понимать, что они должны выигрывать не матч, а любовь и одобрение родителей.

- Родителям не следует смешивать собственное «я» и личность ребёнка. Они часто воспринимают ошибки ребёнка как свои собственные. Можно часто слышать:

«Мы сегодня играем в три часа». «Мы проиграли» и т.д. В этом случае не обойтись без объективного вмешательства со стороны.

- Научите родителей не проявлять отрицательные эмоции или нервозность, когда они наблюдают за игрой своих детей. Если родители не могут быть позитивными или оптимистичными, им лучше не присутствовать на матче. Когда ребёнок видит нервное и озабоченное лицо отца, это усугубляет его проблемы. Независимо от своего внутреннего состояния родители должны выглядеть одобряюще и беззаботно. Исключение составляют ситуации, когда юный игрок проявляет нечестность, несдержанность или негативизм. Здесь родители должны играть активную роль, высказывая неодобрение или даже гнев. Если ситуация не поддаётся коррекции, родители могут даже увести своего отпрыска с корта.

Разъяснение родителям, что они рискуют, становясь тренерами собственных детей. Трудно быть родителем, но гораздо труднее быть родителем и тренером одновременно.

- Родителям не следует посещать тренировки и делать там записи или видеосъёмку. Даже если ребёнок сообщит, что тренировка была полезной, в перспективе это может подорвать авторитет тренера. Опыт подсказывает, что родители и тренеры должны заниматься каждый своим делом. Подобное поведение родителей создаёт дополнительные проблемы для детей.

Советуйте родителям использовать каждую возможность для снижения давления выигрыша. Разъясните, что идеальное эмоциональное состояние для участия в соревнованиях должно предусматривать свободу от давления. Приводите примеры, как молодые перспективные игроки ломались под давлением своих родителей. Независимо от обстоятельств родителям следует оказывать своим детям поддержку и одобрение, проявлять заботу и позитивизм. Родители обеспечивают эмоциональную и финансовую поддержку, делают все, чтобы теннисный опыт их детей был здоровым и положительным.

- Родители должны знать, как важно для их детей, играя в теннис, чувствовать, что при этом не затрагивается их личность, их ценность как человека. Когда выигрыш или проигрыш связан с оценкой юного теннисиста, как личности, давление быстро становится чрезмерным. Родители должны научиться так, относиться к своим детям, чтобы они не чувствовали, что менее любимы, менее ценны для

своих родителей лишь потому, что проиграли. Такое негативное отношение родителей, когда они разгневаны поражением, очень быстро передаётся детям.

- Позиция родителей по отношению к своим детям – вот та область, где родители должны играть активную роль. Родителям следует проявлять жёсткость, когда речь идёт о нечестности, потери самообладания или крепких выражениях. Родителям не следует оказывать давление на детей, заставляя их обязательно выигрывать, но им необходимо научить их контролировать своё поведение и во всех ситуациях проявлять честность и спортивность.

Не обращая внимания на негативное поведение на корте, родители оказывают детям плохую услугу. Если его не пресекать, то это перерастёт в дурную привычку.

- Тренер знает, как неблагоприятно поражение может действовать на самолюбие игроков, которые склонны преувеличивать его последствия. Подростки могут испытывать чувство вины, самоуничтожения и стыда за проигрыш. Это то самое время, когда родителям необходимо поддерживать своих детей, проявить заботу и одобрить их.

- Родители часто удивляются, почему их ребёнок проиграл, хотя он выглядел явно сильнее своего соперника. Тренер должен им разъяснить, что если бы игрок мог выиграть, то он бы сделал это. Подросток проигрывает потому, что поражение неотвратимо и не поддаётся непосредственному контролю с его стороны.

- Разъясните родителям важность приобретённого их детьми жизненного опыта в большом спорте. Особенно, это касается детского тенниса. Спорт – это жизнь в миниатюре. Если теннисисты научатся разрешать проблемы на корте, конструктивно выходить из кризисных ситуаций, то они станут более целеустремлёнными, более целостными натурами. Сумасшедший мир детского профессионального тенниса может оказаться очень полезным для подростков. Родителям следует убедиться, что приобретённый опыт не носит полностью негативного характера и не заставляет подростков усомниться в себе или потерять веру в себя как личность.

- Научите родителей давать оценку своим действиям, своему поведению. Помогите им осознать свою роль. У родителей свои задачи, как и у тренеров или игроков. Если каждый будет хорошо играть свою роль, то у подростка появятся отличные шансы на успех. Легко втянуться в гонку за длинным долларом и за возможностью быть первым, но это никогда не должно быть побудительными мотивами для занятий теннисом. Подлинной целью детского тенниса должно стать приобретение здоровья и опыта, помогающего юному игроку стать сильной личностью. Родители и тренеры должны всегда оценивать влияние спорта на молодых игроков всесторонне.

Родители и тренеры должны заниматься каждый своим делом. Подобное поведение родителей создаёт дополнительные проблемы для детей.

Советуйте родителям использовать каждую возможность для снижения давления выигрыша. Разъясните, что идеальное эмоциональное состояние для участия в соревнованиях должно предусматривать свободу от давления. Приводите примеры, как молодые перспективные игроки ломались под давлением своих родителей. Независимо от обстоятельств родителям следует оказывать своим детям поддержку и одобрение, проявлять заботу и позитивизм. Родители обеспечивают эмоциональную и финансовую поддержку, делают все, чтобы теннисный опыт их детей был здоровым и положительным.

- Родители должны знать, как важно для их детей, играя в теннис, чувствовать, что при этом не затрагивается их личность, их

ценность как человека. Когда выигрыш или проигрыш связан с оценкой юного теннисиста, как личности, давление быстро становится чрезмерным. Родители должны научиться так, относиться к своим детям, чтобы они не чувствовали, что менее любимы, менее ценны для своих родителей лишь потому, что проиграли. Такое негативное отношение родителей, когда они разгневаны поражением, очень быстро передаётся детям.

- Позиция родителей по отношению к своим детям – вот та область, где родители должны играть активную роль. Родителям следует проявлять жёсткость, когда речь идёт о нечестности, потери самообладания или крепких выражениях. Родителям не следует оказывать давление на детей, заставляя их обязательно выигрывать, но им необходимо научить их контролировать своё поведение и во всех ситуациях проявлять честность и спортивность.

Не обращая внимания на негативное поведение на корте, родители оказывают детям плохую услугу. Если его не пресекать, то это перерастёт в дурную привычку.

- Тренер знает, как неблагоприятно поражение может действовать на самолюбие игроков, которые склонны преувеличивать его последствия. Подростки могут испытывать чувство вины, самоуничтожения и стыда за проигрыш. Это то самое время, когда родителям необходимо поддерживать своих детей, проявить заботу и одобрить их.

- Родители часто удивляются, почему их ребёнок проиграл, хотя он выглядел явно сильнее своего соперника. Тренер должен им разъяснить, что если бы игрок мог выиграть, то он бы сделал это. Подросток проигрывает потому, что поражение неотвратимо и не поддаётся непосредственному контролю с его стороны.

- Разъясните родителям важность приобретённого их детьми жизненного опыта в большом спорте. Особенно, это касается детского тенниса. Спорт – это жизнь в миниатюре. Если теннисисты научатся разрешать проблемы на корте, конструктивно выходить из кризисных ситуаций, то они станут более целеустремлёнными, более целостными натурами. Сумасшедший мир детского профессионального тенниса может оказаться очень полезным для подростков. Родителям следует убедиться, что приобретённый опыт не носит полностью негативного характера и не заставляет подростков усомниться в себе или потерять веру в себя как личность.

- Научите родителей давать оценку своим действиям, своему поведению. Помогите им осознать свою роль. У родителей свои задачи, как и у тренеров или игроков. Если каждый будет хорошо играть свою роль, то у подростка появятся отличные шансы на успех. Легко втянуться в гонку за длинным долларом и за возможностью быть первым, но это никогда не должно быть побудительными мотивами для занятий теннисом. Подлинной целью детского тенниса должно стать приобретение здоровья и опыта, помогающего юному игроку стать сильной личностью. Родители и тренеры должны всегда оценивать влияние спорта на молодых игроков всесторонне.

ГЛАВА 2. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ТЕННИСИСТОВ

Для того чтобы быть успешной, программа психологической подготовки должна отвечать следующим требованиям:

- Программа должна носить практическую направленность. Вы и ваши подопечные должны видеть в ней практический смысл, иначе она не будет восприниматься всерьёз.

- Программа должна быть доходчивой. Какой бы блестящей ни была программа, если её нельзя изложить простым языком, то она

обречена на провал. Показателем понимания чего-либо является умение изложить это простым, доступным языком. Избегайте специальных терминов из области психологии.

- Вы должны быть полностью уверены в правильности программы. Если у вас есть какие-то сомнения, то вы не сможете убедить других в её правильности.

- Программа должна вписываться в тренировочный процесс и не нарушать график тренировок.

- Программа должна иметь здравый смысл и не противоречить вашей тренерской философии и взглядам.

Цель психологической подготовки. Основной целью психологической подготовки является повышение стабильности. Тренер стремится, чтобы теннисисты полностью реализовали свои таланты и способности. Для этого они должны понять и научиться контролировать своё состояние идеальной спортивной формы. Психологическая подготовка – это своего рода тонкая эмоциональная настройка.

Эффективная программа психологической подготовки ускорит приобретение теннисистом психологических навыков.

Роль самоосознания. Самоконтроль и самоосознание тесно связаны между собой. Повышение того, как настроение влияет на игру теннисистов, какую роль играют дыхание, самоанализ, стиль, ритуалы, зрение и другие факторы, способствует повышению уровня самоконтроля.

Изучайте своих подопечных. Чем лучше вы знаете спортсмена, которому хотите помочь в приобретении психологических навыков, тем выше вероятность успеха. Стремитесь собрать как можно больше детальной информации о теннисисте: результаты соревнований за несколько лет; рейтинг; где и как он тренировался до вас; успеваемость в школе; данные о семье и родителях; финансовое положение; данные о здоровье и травмах.

2.1. Оценка психологических навыков теннисистов

Информация о психологических навыках теннисиста собирается по семи направлениям:

- Уверенность в своих силах. Это чувство в конечном итоге определяет исход встречи. Если теннисист чувствует себя уверенно, то это хорошая заявка на успех.

- **Контроль уровня возбудимости.** Это способность найти оптимальное соотношение между расслаблением, спокойствием и интенсивностью игры в стрессовых условиях соревнований. Эта способность позволяет теннисисту изолировать себя от биологической реакции тревоги организма.

- **Контроль внимания.** Способность концентрировать внимание на текущих задачах и отсеивать второстепенное является очень важной.

- **Визуализация и контроль зрительных образов.** Способность мыслить визуальными образами является конструктивным средством самопрограммирования. Способность воспроизводить позитивные визуальные образы является весьма важной. Кроме того, успешное выступление в соревнованиях предполагает переход от логического, рационального и аналитического стиля мышления к более спонтанному и инстинктивному. Этому способствует визуализация в ходе подготовки к матчу и в процессе его.

- **Уровень мотивации.** Этот параметр является одним из важнейших. Отсутствие желания играть, голода к игре подрывает все остальное. Мотивация во многом является отражением того, насколько занятия спортом помогают удовлетворить психологические потребности игрока.

- **Контроль позитивной тревоги.** Позволяет подпитывать интенсивность игры за счёт энергии положительных эмоций. Источниками позитивной энергии должны быть такие эмоции как вызов, воодушевление, решимость, радость, удовольствие и т.п.

- **Контроль отношения к игре.** Отражает способность спортсмена направлять свои мысли до начала и в ходе матча в позитивном и конструктивном направлении. Позитивное отношение помогает добиться победы.

Составление программы психологической подготовки. Для составления программы психологической подготовки тренеру необходимо иметь информацию о психике теннисиста по семи вышеупомянутым направлениям. Источниками получения такой информации могут быть: обсуждение вами психологических факторов с теннисистом; письменное изложение сильных и слабых сторон психики теннисиста им самим; обсуждение психологических факторов теннисиста с его старым тренером и родителями; наблюдение за теннисистом во время соревнований и тренировок. Очень полезной может оказаться видеосъёмка.

Типичные проявления психологических факторов в игре и на тренировке

Недостаточная уверенность в своих силах:

- Лучше играет с задней линии, чем у сетки;
- Имеет проблемы при завершении матча;

При проявлении первых признаков трудностей, игра разваливается.

- Нерешителен и слабоволен на корте.
- Лучше играет на тренировках, нежели в соревнованиях.
- В трудных обстоятельствах становится осторожным и консервативным.

Недостаточный уровень возбудимости:

- В ходе матча часто выглядит перевозбуждённым.
- В ходе матча выглядит нервным, зажатым или проявляет робость.
- Легко расстраивается из-за ошибок.

Часто теряет самообладание и проявляет гнев.

- Плохо начинает матчи.
- Либо слишком горяч, либо недостаточно заряжен энергией. Под давлением обстоятельств стремится убить мяч или выиграть с первого мяча.

- Часто проявляет нерешительность.

Недостаточный контроль внимания:

- Легко отвлекается во время игры.
- Играет мячи, которые идут в аут.

- Неправильно выбирает тип удара.
- Часто испытывает необъяснимые спады в игре.
- Между розыгрышами очка взгляд блуждает.
- Плохо следит за счётом.

Низкий уровень визуализации и контроля зрительных образов:

- Постоянно во время игры анализирует технику ударов, работу ног, хватку и т.п.
- Игра внешне кажется слишком рациональной, отсутствует творчество.
- Во время игры редко полагается на инстинкты.
- Постоянно ищет логическое и рациональное объяснение возникающим проблемам.
- Часто не готов к матчам.
- Не производит впечатление, что заранее подготовился к решению возможных проблем (ветер, нечёткое судейство и т.п.).

Недостаточный контроль позитивной энергии:

- Редко принимает вызов или испытывает воодушевление, сталкиваясь с проблемами в ходе матча.
- Для того чтобы играть хорошо, он должен разозлиться.
- Редко испытывает радость в соревнованиях.
- Выглядит очень спокойным, не имеет бойцовских качеств.
- Легко теряет позитивную эмоциональную направленность.

Недостаточный контроль отношения к игре:

- Негативность мышления в ходе матча.
- Часто ругает себя в ходе матча.
- В кризисных обстоятельствах проявляет негативизм. Имеет оправдания на все случаи жизни.
- Часто негативен и пессимистичен вне корта.

Низкий уровень мотивации:

- Плохая дисциплина, любое регламентирование имеет для него проблемы.
- Постоянно жалуется.
- На тренировках и в игре кажется скучающим, работает без вдохновения.
- Редко делает больше того, что от него требуется.
- В соревнованиях часто проявляет эмоциональную неустойчивость, «сливает» игру.
- Непредсказуем на корте, никогда не знаешь, что он выкинет.

2.2. Ставьте цели

Для ускорения приобретения соревновательных психологических навыков нужно научиться ставить цели. При этом должны соблюдаться три принципа:

Программа психологической подготовки должна быть основана на слабостях, а не на сильных сторонах психики спортсмена. Основное внимание должно уделяться недостаткам.

- Ограничьтесь двумя-тремя целями. Нельзя сделать всё сразу.
- Ежедневно контролируйте выполнение программы.

Рассмотрим пример. Допустим, что вам, как тренеру, удалось выяснить, что слабыми сторонами психики вашего подопечного Джона являются плохая концентрация внимания, недостаточная уверенность в своих силах и низкий уровень контроля возбудимости. Программа психологической подготовки Джона может включать следующие компоненты:

- Уменьшение самобичевания во время игры.
- Для улучшения концентрации внимания и контроля возбудимости между розыгрышами очка Джон должен думать о мяче. Пусть постоянно повторяет: «Только мяч».
- Во время тренировок и игры необходимо увеличить интенсивность зарядки позитивной энергией.
- Перед подачей и приёмом Джон должен в виде ярких визуальных образов представить себе то, что он хочет достичь.
- 10-15 минут в день необходимо уделять внимание упражнениям на расслабление мышц. За 30 минут до начала матча и за 10 минут до начала тренировки Джон должен обдумать свои задачи на предстоящий матч и эмоциональный ответ на предполагаемые трудности.

2.3. Психологическая подготовка на корте

Контроль над поведением и мыслями, или как создать в себе ощущение уверенности.

Уверенность – это вера в то, что ты сможешь реализовать себя в определённой ситуации. Уверенность (ассертивность) подразумевает принятие на себя ответственности за свои действия, чувства, наконец, жизнь. Создание в себе уверенности может потребовать изменений в восприятии себя, своего дела, стиля жизни, других людей.

Наиболее чёткий фактор, различающий успешных и неуспешных теннисистов – уверенность в себе. Лучшие игроки в мире демонстрируют сильную веру в свои возможности на корте.

Специалисты заметили, что когда игрок теряет уверенность в себе, то он начинает думать негативно или о защитных действиях. Обычно это приводит к тому, что теннисист бессознательно перемещает центр тяжести больше на отставленную назад ногу, выпрямляется и теряет равновесие. В такой ситуации игроку не хватает силы ударить по мячу, корпус перестаёт работать и не удаётся сделать перенос тяжести. Игрок пытается компенсировать все это одной рукой. В результате появляется большое количество ошибок, теряется «чувство» удара, неуверенность будет нарастать.

Ощущение уверенности возникает у тех игроков, которых окружают люди, верящие в их способность побеждать. В первую очередь, верить в игрока должны тренер и родители. Практика же показывает, что многие родители и часто тренеры вместо позитива, особенно перед и после матча, несут игрокам сплошной негатив, тем самым, убивая уверенность игрока в себе.

Уверенность игрока в себе побуждает позитивные эмоции и мысли. Способствует концентрации, позволяет ставить реальные и поднимающие цели, увеличивает настойчивость, оптимизирует выбор удара в различных игровых ситуациях.

Как повысить уверенность в себе: рекомендации, способы, упражнения

А) Начните с повышения осведомлённости о проявлениях неуверенности в себе. Задайте себе ряд вопросов: когда у меня

появляются сомнения в своих возможностях, как я веду себя после ошибок в игре, боюсь ли я делать определённые удары и в каких ситуациях, как я реагирую на неудачу, надеюсь ли я, что все решится само, меняется ли моя уверенность по ходу матча, когда я переоцениваю себя, люблю ли я напряжение матча и т.д.?

Ответив на эти и подобные вопросы, игрок начнёт лучше осознавать, с чего начинается его неуверенность, в чём она проявляется, каковы последствия этого состояния. Такая предварительная работа позволит выбрать нужные упражнения для коррекции своего поведения и мыслей.

Б) Ежедневное усиление чувства уверенности в себе (С.Андреас и др., 1989). Вечером перед сном, лучше после релаксационных упражнений, мысленно посмотрите «фильм» о прошедшей тренировке или матче. Задержите своё внимание на эпизоде (ситуации в игре), в котором вы не были довольны своими действиями. Просмотрите этот эпизод несколько раз, что позволит собрать информацию о том, что произошло, какими были ваши цели и намерения.

Подумайте о том, какой тип новых действий на корте вас устраивает больше, при этом вы достигните существенно лучших результатов, станете режиссёром нового фильма, в котором в рассматриваемом эпизоде (ситуации) вы демонстрируете новый тип действий на корте. Корректируйте данный эпизод до тех пор, пока не найдёте наиболее подходящий вам тип действий. Выполняя данную процедуру, вы будете создавать новый, более результативный тип действий на будущее. Выполнение этого упражнения после релаксации (достаточно в течение нескольких минут сфокусироваться на своём дыхании) будет гарантировать закрепление нового типа поведения на бессознательном уровне, вам не придётся прикладывать излишнее старание, закрепляющее мышцы.

Этот метод постоянной проверки своих действий на корте целесообразно сочетать с фиксированием ваших действий и изменений в вас в дневнике. Такой подход позволит заметить то, что вы считали поражением, на новую информацию, касающуюся введения желательных изменений в свою игру. Ежедневное осуществление такой ментальной тренировки может предоставить вам необыкновенное чувство удовлетворения от той позиции, которую вы заняли в этом мире, став мастером уверенности в себе и в своих действиях на корте.

В) Самовнушение. Обычно теннисисты используют самонастройку перед, во время и после матча. Она помогает спортсмену не растеряться в напряжённом матче. Систематическая психологическая подготовка теннисиста способствует выявлению такого типа самонастройки, которая максимально увеличивает уверенность игрока в себе.

В процессе матча некоторые игроки используют иногда и отрицательную самонастройку. Например: «Ни один игрок не достал такой мяч» (признание собственной слабости), «Почему я в первом сете не играл агрессивно?» (возвращение к прошлым ошибкам), «Надо мне не делать двойных в этом сете» (обращение к возможным ошибкам в будущем). Если негативные эмоции захватывают игрока, то необходимо выбрать момент, потянуть игру и сказать себе:

«Стоп!» Распрямитесь, улыбнуться и начать позитивные самовнушения. Ещё раз обращаем внимание на то, что позитивные самовнушения каждый теннисист находит для себя сам или с помощью тренера. Давая себе внушение, игрок должен почувствовать прилив сил, уверенность, лёгкость и т.д. Оптимальный подбор внушений лучше всего делать на тренировке, особенно хорошо это делать после очень удачных ударов.

В таблице мы приводим примеры положительной и отрицательной настройки (самовнушение) до матча, во время и после, которые, несомненно, помогут теннисистам выбрать для себя наиболее подходящий вариант (Wikinson, 1984).

Внушение перед матчем

Отрицательное	Положительное
Я очень волнуюсь, когда приходится играть перед большим количеством зрителей, очень надеюсь, что сегодня на матче их будет мало.	Я люблю играть с тем, кто уже, кто уже выигрывал у меня. Меня это заводит.
В прошлой игре я играл очень слабо. Я ничего не смогу противопоставить своему следующему противнику.	Я готовился несколько месяцев к этому турниру, я готов играть очень хорошо.
Я бы очень хотел хорошо играть сегодня, надеюсь, что придут мои родители. Если они не придут, то у меня наверняка ничего не получится.	У меня бывают плохие и хорошие игры. На прошлой неделе я много тренировал удар справа, поэтому я настроился на удачную игру.
Я не готов к игре, т.к. у меня не идёт удар слева. Это не позволит мне играть в полную силу.	Я с нетерпением жду матча. У меня не все ладится в игре, но я хорошо настроен и у меня идёт отличная подача.
Какой жуткий удар. Надо быть просто идиотом, чтобы так сыграть в этой ситуации.	Я сделал не тот удар. В следующий раз обязательно сыграю по линии.
Я слишком задержался на задней линии после подачи. Что толку было выходить к сетке?	Ничего страшного. В следующий раз после такой острой подачи я обязательно пойду к сетке.
Счёт в решающем гейме 6:4. Обычно я проигрываю с этого счёта, скорее всего я опять проиграю.	Счёт 4:6, раньше я проигрывал. Сегодня же я хорошо сконцентрирован, сражаюсь за каждый мяч. Соберись. Дыши глубоко. Во время удара сделай мощный и плотный выдох.
У меня сегодня ужасная подача. Игра не идёт из-за подачи, слишком много двойных.	Моя подача сегодня не настолько хороша, как я надеялся. Но это ещё не причина проигрывать. Мне надо делать побольше паузу после набивания мяча и добивать вращения. Тогда всё будет отлично.
Мяч попал. А судья говорит, что мяч в ауте. У меня пропало всякое желание играть. Посадили идиота на вышку.	Я признаю за судьёй право на ошибку. Соберись. Следи за дыханием. Сконцентрируйся и следующий мяч надо стараться выиграть. Я верю в свои силы.
Почему в решающем розыгрыше мяча после подачи я не пошёл к сетке? В критических ситуациях я всегда действую неудачно.	Я сделал ошибку, что не пошёл к сетке. В следующий раз я буду более агрессивен.
Какой же я неудачник. Каждый раз, когда победа уже близка, что-то мешает мне выиграть.	Я потеряю хорошую возможность выиграть важный матч. Надо лучше концентрировать своё внимание, тогда я буду доводить игру до победы.
Ненавижу соревнования в этом городе. В других местах я играю гораздо лучше.	Раз я играю успешно в других городах, то сумею, наконец, победить и в этом турнире, надо только больше концентрироваться на игре.
Как я могу так играть! Меня раздражает моя игра.	Ничего страшного. У каждого игрока бывают слабые игры. Мне надо улучшить «забивку» коротких мячей, и тогда я буду выигрывать.

Г) Ежедневный психотренинг для теннисистов. Психотренинг для теннисистов занимает 15 минут, он проводится обычно утром и где-то за час до сна. Психотренинг чаще всего базируется на дыхательных упражнениях и по форме напоминает медитацию. Во время

тренинга происходит визуализация (мысленное представление) отдельных игровых ситуаций, требующих изменения в предматчевой подготовке. Для того чтобы игрок самостоятельно или вместе с тренером могли выбрать дальнейшие шаги по совершенствованию психологической подготовки, имеет смысл ответить на приведённые ниже вопросы (Wikinson, 1980).

Вопросник

- 1.1. Что вам больше всего нравится в себе?
- 1.2. В своей игре?
- 1.3. В своём тренере?
- 1.4. В стиле его работы с вами?
- 1.5. В тренере по физической подготовке?
- 1.6. В его характере?
- 1.7. В психологе, работающем с вами?
- 1.8. В стиле его работы?

2.1. Насколько положительно ваше самовнушение? (Ответ лучше всего 10-ти большой шкале, ставьте себе оценки за настрой до матча, во время и после).

- 2.2. Какие негативные высказывания позволяет себе ваш критический голос?
- 2.3. Какую положительную самонастройку вы используете в таких ситуациях?
- 2.4. Какие положительные установки вы используете чаще всего?
- 2.5. Что ещё может вам помочь вернуть себе уверенность?

На эти вопросы желательно отвечать каждый день, необходимо выбрать наиболее эффективные для себя формулы настройки.

- 3.1. Кого вы больше всего уважаете? Почему?
- 3.2. Кого из ведущих теннисистов больше всего уважаете? Почему?
- 3.3. Какие черты характера имеют для вас наибольшее значение?

Выбрав одного из ведущих теннисистов, мысленно представьте себе, как он играет. Затем постарайтесь повторить его отдельные удары. Сравните его и свои удары. Оцените свои удары по 10-ти балльной шкале. Подобное вживание в образ ведущих игроков желательно делать ежедневно.

4.1. Что, на ваш взгляд, неправильно в технике ваших ударов? Дайте полный анализ каждого удара.

4.2. Сконцентрируйтесь на своём дыхании, начните считать выдохи, считайте до десяти, потом все сначала, повторить три раза. Теперь представьте себе, что вы играете с партнёром, мысленно начните следить за мячом с того момента, когда он отрывается от ракетки партнёра. Следите за тем, на какой высоте мяч пролетает сетку, затем мысленно определите место, куда бы вам лучше всего ответить. Мысленно сделайте удар. Куда попал мяч? Что помогает вам сконцентрироваться? С чем у вас трудности?

4.3. Представьте, что вы играете свой лучший матч. Когда и где это происходило? С кем вы играли? Дайте характеристику вашему противнику. Кем были зрители? Каков был ранг матча? Как вы себя чувствовали до игры, во время и после? Что способствовало вашей

успешной игре? Были ли в игре ключевые моменты? Что вы чувствовали, когда их играли? Что говорили себе? что после игры сказали противнику? Что сказал вам партнёр? Что говорили родители? Что говорили вам окружающие?

Отвечать на опросы из раздела 4.3 обязательно надо перед ответственными турнирами и отдельными играми. Особое внимание нужно обращать при этом на своё чувство уверенности, все представляемые мысленные картинки желательно сделать цветными и очень конкретными.

5.1. Сделайте несколько дыхательных упражнений. Проведите мысленную визуализацию наиболее нервного и неудачного матча. Используйте вопросы из раздела 4.3.

5.2. Представьте себе матч, в котором вы смогли справиться с нервами и добиться успеха. Используйте вопросы из раздела 4.3.

5.3. Мысленно представьте себе матч, в котором вы были слишком агрессивны и играли плохо. Воспользуйтесь вопросами из раздела 4.3 и сделайте вывод о том, какие причины заставили вас быть столь агрессивным. Может быть, действия противника или судьи? Мысленно войдите в эту ситуацию, сделайте несколько глубоких дыханий. Как бы вы теперь действовали в той ситуации?

5.4. Мысленно представьте себе игры, в которых вам удалось на практике справиться с излишней агрессивностью. С помощью вопросов из раздела 4.3. дайте анализ этой игры и своих действий.

5.5. Вспомните матч, когда вам было безразлично, чем он кончится. Могли ли вы что-то изменить? Если нет, то обратитесь к разделу 5.3. и получите варианты иных действий.

5.6. Сформулируйте, что же является ключом к вашим победам?

6.1. Сформулируйте свои цели в теннисе на сезон, на год, на три года. Когда список будет готов, то просмотрите его и оставьте лишь те цели, которые обладают следующими свойствами:

- Реалистичны;
- Согласованы тренером;
- Позитивны;
- Понятны;
- Представляют определённый вызов;
- Определены во времени;
- Их реализация зависит только от вас;
- Измеримы (например, подавать 75% первых подач).

После заполнения вопросника необходимо выделить две страницы в своём дневнике. На одной странице записывать текущие задачи и каждый день отмечать, как он решаются. На второй странице записывать долгосрочные цели, и раз в две недели отмечать то, что вы сделали в этом направлении.

Контроль уровня возбуждения

Волнение присутствует во всех матчах теннисистов. Когда игрок находится в так называемой оптимальной зоне, то уровень волнения

способствует игре и мобилизации. Совсем другое дело, когда волнение слишком сильное или ощущается недостаток волнения. Оба эти состояния выражаются как физически, так и психологически.

Если у игрока слишком сильное волнение, то он начинает ощущать мышечное напряжение, заметное ухудшение координации, очень быстро начинает уставать, у него поверхностное и нерегулярное дыхание, может отмечаться мышечная слабость. Всё это явно отражается на ритме игры и на энергетике теннисиста.

Сильное волнение игрока проявляется и на другом уровне. У него заметно снижается концентрация, появляется чувство страха, трудно принимаются решения, в голове появляется все больше негативных мыслей, игрок начинает ругать себя.

В случае недостатка волнения, как отмечает Nideffer (1976), у игрока возникает ощущение отсутствия энергии, появляется медлительность, ощущение тяжести в ногах. Ещё это состояние отличается тем, что игрок легко отвлекается, у него потерян интерес к игре, он трудно прогнозирует движение мяча.

В обоих случаях игрок должен достичь оптимального состояния за счёт эмоционального контроля, в противном случае ему будет очень сложно победить своего противника.

Как достигается эмоциональный контроль

В первую очередь, игроку с недостатком волнения необходимо активизировать себя. Здесь можно использовать как физические способы, так и психологические (Loehr, 1990).

Физические способы: держать ноги в постоянном движении, несколько увеличить частоту дыхания, делать подпрыгивания в промежутках между розыгрышами. Психологические способы: вспомнить одну из лучших своих игр и войти в образ; представить, что находишься у родника, мысленно наклониться и попить, представить, как вода растекается по телу; для каждого настроя использовать слова «сильно», «быстро» и т.д.; вспомнить все возможные ситуации, когда удавалось зарядить себя энергией, мысленно войти в эти ситуации.

Если у игрока слишком сильное волнение, то рекомендуются следующие способы уменьшения активизации.

Физические способы: начните контролировать дыхание, считая выдохи от 1 до 10, повторите это 2-3 раза; сделайте попытку расслабить напряжённые мышцы; начните улыбаться, если почувствуете приближение напряжения; обязательно делайте дыхательные упражнения при ударах, придерживайтесь входа в подачу, в приём.

Психологические способы: надо использовать технику расслабления, использовать слова настроя: «расслабься», «спокойно», «мягко» и т.д. мысленно представьте себе, как выглядит напряжение, начните его выдыхать, можно мысленно представить, как оно равномерно расплзается по всему телу, старайтесь сконцентрироваться на мяче, на его траектории, на его швах, на высоте пролёта над сеткой. В перерывах между розыгрышами постарайтесь представить спокойное море, взгляните в горизонт и ищите там корабли, начните считать, сколько их, какого они цвета и т.д. можно представить себе очень спокойную музыку и в перерывах её слушать. Особенно советуем в таких случаях сфокусироваться на дыхании и немного затянуть время.

Действия теннисистов, способствующие эмоциональному контролю

Игроки должны следовать индивидуальной версии рутины промежутках между розыгрышами.

Игроки должны, следуя рутине, уменьшать возбуждение при подаче и увеличивать возбуждение при приёме.

Игрокам следует индивидуально подобрать для себя подходящие приёмы концентрации между розыгрышами.

Очень эффективно можно добиваться эмоционального контроля, если во время обмена ударами оценивать степень напряжения мышц. Каждые 5 секунд надо оценивать мышечное напряжение по шкале от 1 до 10. 1 соответствует очень свободным мышцам, а 10 – очень зажатым. Можно напрягать мышцы, оценивать это по шкале, и подбирать для себя идеальный уровень напряжения при ударах.

Контроль внимания

Речь идёт о способности концентрировать внимание на текущих задачах и отсеивать второстепенные.

Упражнения на развитие контроля внимания

1. Наиболее сложный момент возникает после розыгрыша мяча. В голове появляются различные мысли. Игрок может устремиться в прошлое, начать переживать уже сыгранные мячи или предыдущие встречи. Некоторые теннисисты начинают размышлять о том, как выигрывают гейм или матч. В обоих случаях игрок теряет ощущение текущего момента, что отрицательно скажется на его игре. В подобных ситуациях очень полезно сконцентрироваться на дыхании. Можно начать следить за дыханием, и считать, например, выдохи. Когда счёт дойдёт до 10, то начать счёт снова. Очень быстро нормализуется ритм дыхания, появится ощущение свежести, мысли посторонние перестанут отвлекать.

Ещё более эффективно действует между розыгрышами мячей, перед подачей или приёмом подачи диафрагменное дыхание. В этом случае вдох делается тоже через нос, но при этом нижняя часть живота расширяется, затем делается небольшая задержка дыхания. В нижней части живота возникает напряжение, а в голове не будет посторонних мыслей. Потом идёт выдох, который длится дольше, чем вдох. Выдыхается не весь воздух, а только его часть. Затем цикл повторяется.

Как показывает опыт ведущих игроков концентрации внимания способствует согласование выдоха с моментом контакта ракетки и мяча. Дыхание является одним из лучших физиологических регуляторов. Поэтому совмещение дыхания с ударным движением помимо всего ещё улучшает чувство ритма, координацию, помогает мышцам расслабиться. Дыхание делает удары мощнее, помогает преодолевать волнение. Чем выдох дольше, тем лучше. Обращаем особое внимание на то, что тихий и продолжительный выдох предпочтительней, чем громкий стон. Игроку вместе с тренером стоит подобрать звук, издаваемый при выдохе. Например, можно произносить: «А-а-а-х» вместе с ударом по мячу.

2. Молодые игроки ещё плохо чувствуют мяч, его траекторию, размеры площадки. Поэтому они часто играют мячи, идущие в аут. В такой ситуации тренер может поступить, например, следующим образом. На тренировке предложить ученику во время игры с задней линии оценивать удары партнёра следующим образом:

- Если у него есть ощущение, что мяч не полетит дальше линии подачи, то выкрикивать: «Короткий».
- Если у него есть ощущение, что мяч попадёт между линией подачи и задней линией, то кричать: «Нормальный».

- Если же есть ощущение, что мяч попадёт в аут, то кричать: «Аут».

Во всех трёх случаях выкрикивать надо в тот момент, когда мяч пролетает над сеткой.

Это упражнение обязательно надо совмещать с другим.

3. Предложить ученику оценивать приблизительно высоту пролёта мяча над сеткой. Через некоторое время у вашего ученика появится ощущение мяча, идущего в аут, по силе удара противник и высоте пролёта над сеткой.

4. У многих молодых теннисистов есть проблема и с выбором типа удара по ситуации. В этом случае можно говорить о том, что теннисист недостаточно концентрируется на мяче в момент его касания корта. Это уже относится к области тактических «рутин». На тренировке любым образом площадка делится на шесть частей. Параллельно боковой линии намечаются две линии, идущие на расстоянии примерно 1,5-2 метра. Пересечение этих линий с линией подачи позволит разделить половину корта, на которой играет ваш ученик на шесть частей. Из каждой зоны на тренировках вы постепенно обучаете вашего ученика выполнять определённые по обработке мячи, силе и направлению удара. Начинать надо с диагональных ударов: кроссов и обратных кроссов, лишь затем постепенно начинаете тренировать удары по линии. Идёт формирование «процентных» ударов, т.е. ударов высокой надёжности. Вы закладываете в сознание вашего ученика основные тактические схемы. Схемы эти удаётся реализовать лишь в том случае, когда ваш ученик будет концентрировать своё внимание на точках касания мяча корта. У молодого теннисиста будет формироваться навык пространственного чувствования площадки и выбора соответствующего ответа на удар противника. Происходит осознание игры и принятие личной ответственности за её исход.

5. У какой-то части молодых игроков довольно часто наблюдаются необъяснимые спады в игре. Такое создаётся впечатление, что у них в эти моменты игры совсем нет энергии и желания играть. Это одна из распространённых в спорте психологических проблем, такое состояние спортсмена получило название «сливания».

Все мы склонны уходить от неприятных и угрожающих ситуаций. Именно таким может быть спортивное состязание. По мере нагнетания напряжённости, роста чувства разочарования, нарастания несоответствия между показываемой и желаемой игрой, у теннисиста возникает естественное стремление как можно быстрее преодолеть психологический кризис. Часто подобные проблемы теннисисты разрешают путём «сливания». Они теряют энергию, волю и желание играть, что помогает им отстраниться от чувства личного участия в борьбе. Чем дальше психологическая дистанция от происходящего, тем меньше боль и угроза самолюбию теннисиста: «Как будто играет кто-то другой, а не я».

Процесс «сливания» может носить явный или скрытый характер. Обычно он предполагает потерю воли к победе и переход во власть эмоций. Этот процесс сопровождается полным отсутствием желания играть, действия теннисиста немотивированные, внешний вид безжизненный и апатичный. Иногда эти признаки проявляются частично. Вероятность «сливания» зависит от напряжённости ситуации и от навыков теннисиста по овладению ею.

По своей сути явление «сливания» представляет собой разновидность психологического защитного механизма, который срабатывает в конфликтных ситуациях. В основном это происходит неосознанно. Игрок просто чувствует, что если он прекратит сопротивление, то полученная моральная травма будет меньше. Поражение оправдывается: «Просто я сегодня был не в форме».

Очень обидно стараться на все 100% и проиграть более слабому сопернику. Когда ты играешь не в полную силу, то всегда есть психологическое оправдание. Ты проиграл не потому, что соперник сильнее, а потому, что сам был не в лучшей форме. Теннисисты, позволяющие себе «сливать» в критических ситуациях, с большим трудом добиваются стабильности. Поскольку при появлении трудностей они отступают, то им никогда не научиться справляться с проблемами волнения, потери самообладания и контроля кризисной ситуации.

Первым шагом к достижению психологической устойчивости является исключение возможности «сливания». После этого можно начинать овладевать другими психологическими приёмами.

Обсудив с игроком проблему «сливания», тренер может рассчитывать на сознательный контроль за подобной ситуацией со стороны игрока. Тренер должен добиваться, чтобы стремление бороться и играть до конца стало основной задачей теннисиста.

Рекомендации по решению проблемы «сливания»:

1. Воспитывайте в своих подопечных чувство уверенности в собственных силах. Объясните им, что в кризисных ситуациях существует тенденция к потере энергии и желания играть, как средство сохранения высокой самооценки и защиты самолюбия.

2. Подробно разъясните игрокам причины возникновения эффекта «сливания» и его влияние на их становление как бойцов. Подчёркивайте, что они никогда не научатся справляться с кризисной ситуацией и не приобретут психологическую устойчивость, если будут поддаваться его воздействию.

3. Твёрдо заявите своим подопечным, что как тренер вы не потерпите от них эффекта «сливания», хотя во многих случаях этот эффект является логическим ответом спортсменов на стресс. Дайте им понять, что эффект «сливания» можно контролировать, и что они обязаны научиться это делать.

4. Во время матчей или тренировок ставьте конкретные цели, касающиеся расхода энергии. Игроки ежедневно должны оценивать этот показатель. Для воспитания бойцовских качеств спортсмены сначала должны исключить возможность появления эффекта «сливания», а затем овладеть навыками регулирования интенсивности и позитивности.

5. Тщательно контролируйте результаты спортсмена. Прежде чем предпринимать какие-либо действия убедитесь, что вы действительно имеете дело с эффектом «сливания».

6. Перед началом матча убедитесь, что игрок настроен на то, чтобы показать все то, на что он способен, независимо от возможного исхода встречи. Убедите теннисистов в том, что они добьются успеха, если научатся действовать в кризисной ситуации без снижения показателей игры. Не беда, если все же они потерпят поражение. Поощряйте не результат, а старательность и желание играть.

Визуализация и контроль зрительных образов

В одном из американских колледжей проводили эксперимент: студенты совершали свободные броски, одна группа студентов после обычной физической тренировки, а другая группа после мысленной тренировки. Удивительным оказалось то, что студенты, тренировавшиеся мысленно и физически, имели гораздо лучшие результаты, чем те, которые прибегали только к физической тренировке. Это был один из первых мощных доводов о силе влияния визуализации на процесс обучения. Мысленные упражнения побуждают и

укрепляют те же нейронные пути и движения микромышц, что и реальные физические действия. Наш разум и тело запоминают и формируют навыки двумя путями.

Мысленную тренировку можно использовать в обучении игре в теннис, для налаживания контактов с другими людьми, например, с родителями и спонсорами, для уверенной походки на корте и т.д. Если уделять немного времени повторению совершенных действий в своём воображении, то резко возрастает вероятность того, что вы сможете добиться в этом успеха. Мысленное повторение открывает перед вами этот путь всегда, когда вы снова будете на корте или вне корта переживать эту ситуацию. Упражняясь в совершенствовании своих умений, вы превращаете его в регулярный и типичный образец поведения, отличающийся позитивной настроенностью.

Мысленные упражнения можно рассматривать как внутреннюю игру, например, в теннис. Они дают возможность закрепить старый навык, но и шанс испытать что-то новое, выполнить отдельные удары в новом стиле или применить новые тактические схемы.

Подумайте минуту и вспомните ситуацию, когда вы выиграли турнир или какой-нибудь конкурс. Представьте себе, что вы смотрите на вручение вам приза с определённого расстояния, например, с трибуны. Определите, как вы себя чувствуете, глядя на себя со стороны. Теперь перенеситесь на корт и почувствуйте, что ваши руки сжимают вручённый вам за победу приз или кубок. Обратите внимание на то, как вы себя чувствуете, вновь переживая победу.

Эти две различные позиции имеют и разное ментальное содержание. Ощущение себя победителем возбуждает, позволяет ассоциироваться или соединяться с успехом. Наблюдение же за вручением приза является успокаивающим, не таким эмоционально заразительным, оно называется «диссоциированным». Любой опыт теннисиста включает в себя как эти, так и другие ментальные программы.

Если мы хотим, чтобы что-то нас волновало, захватывало, то должны принять самое активное в этом умственное и физическое участие, погружаясь в этот опыт и ассоциируясь с ним. Например, мы хотим войти в «зону», отвечающую идеальной спортивной форме, то надо вспомнить игровые эпизоды, когда мы входили в «зону», восстановить все ощущения в теле и соответствующие визуальные образы: место соревнований, противника, погоду, трибуны, зрителей и т.д. Надо войти в образ победителя и осмыслить его. В следующий раз, когда игра не получается, можно восстановить в себе ощущение «зоны», воссоздав в своём уме картины победного матча. Визуальные образы будут программировать наши действия. Так можно и нужно программировать подачу, приём подачи, иногда даже отдельные удары во время розыгрыша непосредственно перед замахом.

С другой стороны, в жизни каждого теннисиста бывают ситуации, когда объективность и дистанцирование могут оказаться полезными. Выйдя за границу переживаний и интенсивных ощущений, вызванных ситуацией на корте, мы можем подойти к ней творчески. Пусть, например, не получается удар справа. Тогда надо сделать десятки ударов, сесть на трибуну, сделать несколько глубоких дыханий, чтобы почувствовать себя расслабленным. Затем прикрыть глаза и мысленно представить себя со стороны. Смотреть кино, где вы – главный актёр, вы выполняете удар справа раз за разом. Внимательно наблюдайте за собой с разных сторон. Изображение должно быть в свете, резким. Стоит несколько раз поменять расстояние до изображения. Пройдёт время, и у вас появится соображение по поводу вашего удара. Например, вы поймёте, что следует больше контролировать работу ног. Затем можно идти на корт, начать играть и следить за работой ног. Через какое-то время ваш удар улучшится. Если же вы надеялись на большие изменения, то можно использовать и другие

ментальные программы.

Это были лишь два примера, вы познакомились только с двумя способами кодирования нашего опыта мозгом. По существу, мы изложили две ментальные программы, позволяющие нам с разных точек зрения взглянуть на события. Подобных программ, изменяющих наши мысли, у каждого человека чрезвычайно много. В большинстве из них главную роль играет способность визуализировать образы, относящиеся к прошлому, настоящему и будущему. Образы можно контролировать и изменять, что оказывает на нас программирующее воздействие. Ниже мы хотим рассмотреть различные варианты таких программ, способствующих эффективной игре теннисистов.

Упражнение. Любимый игрок.

Цель упражнения: обновление тактических схем игры или овладение новым ударом.

Шаг 1. Выберите теннисиста, который вызывает у вас восхищение. Кого-то, чьи достижения воодушевляют вас. Вы можете выбрать кого-то, кого лично знаете, друга, игрока вашего клуба. Можете выбрать и остановиться на легендарной личности, например, на П.Сампрасе. Пусть вас ведёт вдохновение.

Шаг 2. Выберите цель, которая была достигнута вашим героем. Он мог выиграть мяч, решающий мяч в сете, гейме или матче. Он мог сбить с ритма противника или сыграть агрессивно и точно с задней линии. Обратите внимание на определённый комплекс действий вашего героя, которые позволили ему достичь цели. Создайте короткий полуминутный фильм об этой цели. Увидите все кадры в цветовой полноте и резкости. Сделайте так, чтобы фильм вдохновлял.

Шаг 3. Теперь станьте героем фильма. Войдите в «шкуру» героя, например, П.Сампраса. Уясните для себя цели в этом игровом эпизоде вашего героя. Повторите все действия, обратите внимание на чувства, возникающие в момент их реализации.

Шаг 4. Задайте себе несколько вопросов.

Почему я предпринял именно эти действия для достижения цели?

Какие чувства вызывает у меня достижение цели?

Чем эти действия отличаются от того, что я обычно делаю на корте?

Шаг 5. Вновь станьте собой. Подумайте, становясь этим героем, какие новые возможности в игре вы приобретаете. Подумайте и о том, насколько вам подходят новые действия.

С помощью этого упражнения легко расширить репертуар тактических действий. Поэтому очень полезно войти в «шкуру» игроков, отличающихся друг от друга по стилю игры.

Упражнение. Достижение цели.

Цель упражнения: создать образ вашего будущего в теннисе и наметить конкретные шаги его достижения.

Шаг 1. Подумайте, что с вами будет, например, через несколько месяцев, через год и т.д. Речь идёт о том, как вы себе представляете свои перспективы в теннисе. Представьте себе это. Создайте детальный образ будущего, пусть это будет ясная и насыщенная цветами картина воображения. Сделайте попытку, чтобы ваше изображение стало трёхмерным, в нём присутствовали звуки. Увидите, что вы в будущем реализуете выбранную вами цель. Картина вашего будущего должна создавать ощущение, что ваша цель где-то рядом. По сути вы создаёте небольшой фильм, рассказывающий о достижении вами цели.

Шаг 2. Когда вы видите себя в фильме, показывающем достижение вами цели, проверьте список шести условий, которым должна отвечать правильно поставленная цель:

Цель, которую вы видите, должна быть позитивной, относится к тому, чего вы хотите, а не к тому, чего вы избегаете:

- Вы лично хотите достичь цели, «хотите», но вы не «должны» (здесь нет принуждения, есть осознанность и личная ответственность)
- Вы реализуете цель, вы, а не кто-то другой (речь идёт о ваших собственных действиях)
- Вы можете её достичь, она является достижимой
- Ваша цель является детальной, а не общей
- Ваша цель является экологичной: вы можете представить её последствия.

Шаг 3. Позаботьтесь, чтобы образ цели был привлекательным. Можно добавить в ваш фильм краски, звуки, каких-то людей, предметы и т.д. Вы являетесь режиссёром фильма, старайтесь достичь максимальной привлекательности, на это надо потратить время.

Совсем не достаточно ярко и притягательно создать образ цели, её ещё надо конкретно достичь. Надо выбрать путь достижения. Такой выбор отличает пассивных мечтателей от людей, реализующих свои мечты. Чтобы сделать следующий шаг к направлению реализации цели, необходимы конкретные действия и сроки их реализации.

Прежде чем, перейти к следующим шагам, хотим обратить внимание на одно обстоятельство. Очень часто, определяя цели для своих учеников, тренеры ставят перед ними задачу победить своего противника. Это – заблуждение подобных тренеров. Победа в матче зависит не только от ученика, но и его противника, судьи, погодных условий и т.д. Противник может играть как никогда здорово, и победа по праву придёт к нему. Поэтому ученика куда более полезно настраивать на эффективность собственных действий, что может быть и обеспечит победу. Его можно настраивать на преимущественную игру кроссом справа или обратным кроссом, можно настраивать на преимущественное использование первой подачи или игру под слабую руку противника. Выбирая совместно цель с вашим учеником, уделите внимание шести качествам эффективной цели.

Шаг 4. Откройте календарь и обозначьте дату достижения вами своей цели (например, отработать кросс справа к турниру в городе так, чтобы процент невынужденных ошибок был в каждом сете не больше 20).

Шаг 5. Теперь оглянитесь на свои прошлые достижения, увидите себя, выполняющего удары справа. Задумайтесь над тем, что надо конкретно сделать, чтобы достичь желаемых ударов. Здесь надо спокойно вспомнить свои тренировки, советы друзей и тренеров. Сделайте попытку составить небольшой фильм о тех усилиях, которые надо сделать для улучшения удара справа. Возможно вам потребуется чей-то совет. Обычно такой фильм состоит из 5-6 кадров. На первом кадре – ваш настоящий удар, на последнем – желаемый. На остальных кадрах – ваши основные усилия в плане улучшения удара. Если путь улучшения вам в основном понятен, то все кадры решены в цвете, яркое и резкое изображение. Голос за кадром комментирует ваши действия. Если же нет чёткости в изображении, нет голоса за кадром, то надо ещё раз обдумать свои действия. Может стоит обратиться за советом.

Наш мозг устроен так, что только понятным, осознанным действиям отвечают ясные, цветные, конкретные внутренние картины и звук за кадром.

Шаг 6. Если вам удалось проделать первые пять шагов, то вернитесь к настоящему. Ещё раз создайте образ своей цели, она должна

быть очень привлекательной для вас. Вспомните о тех действиях, которые вам предстоит выполнить. Для каждого из них определите сроки выполнения. Все это лучше зафиксировать в своём дневнике. Идя на тренировку, смотрите свои записи, и вечером отмечайте пусть и маленькое, но продвижение к цели.

Это упражнение формирует у молодых теннисистов личную ответственность за свои успехи. Помимо этого, отмечая пусть и небольшое продвижение вперёд, теннисист будет мотивировать себя на успех.

Упражнение. Тестирование технических навыков.

Цель: научить визуализировать удары в промежутках между розыгрышем мячей.

Шаг 1. Сделайте несколько дыханий, вдох через нос, выдох через рот; перед выдохом сделать задержку, вдох короткий, выдох делать не до конца и медленно.

Через небольшое время будет ощущаться расслабление во всем теле. Теперь мысленно представьте, что вы на корте, ваш напарник накидывает вам из корзины, а вы пробуете различные удары. Например, вы выполняете резаный слева по линии. Почувствуйте всем телом выполнение удара. Обязательно проследите за тем, куда попадёт мяч. Если удар у вас надёжный, то на представляемой картине мяч попадёт туда, куда вы хотите. Картина чёткая, удаётся проследить движение мяча и точку попадания. Внутренний голос обычно говорит: «Попал». Если же с техникой выполнения удара есть проблема, то мяч далеко не каждый раз будет попадать. Более того, после нескольких мысленных ударов вы почувствуете в теле напряжение.

Шаг 2. Вспомните советы тренера, начните следовать им. Чаще всего советы опытного специалиста направляют ваше внимание на определённые фазы удара. Проконтролируйте свой удар, обратите внимание на следующее. Контроль за, чем способствует улучшению удара и попаданию мяча в площадку. Обычно этого бывает вполне достаточно для стабилизации удара. Очень важно запомнить ощущения в теле, отвечающие удачному удару.

В отдельных случаях можно это упражнение совмещать с упражнением «любимый игрок».

Приведённое выше упражнение рекомендуется включить в теннисные «рутины». Перед подачей или приёмом подачи очень полезно мысленно представлять свои движения и траекторию мяча.

Активно используется это упражнение и в тренировочном процессе. При работе над техникой ударов можно эффективно программировать свои действия, если после лёгкого расслабления визуализировать желаемый удар или траекторию мяча.

К слову будет заметить, что расслабляющие упражнения должны обязательно входить в каждую тренировку и предварять подведение итогов.

Упражнение. Выбор направления удара.

Цель: выработать навык своевременного удара по линии вместо кросса.

Шаг 1. Вспомните игровую ситуацию на корте, когда после нескольких ударов кроссом справа вы неожиданно ударили по линии и проиграли мяч. Войдите мысленно в эту ситуацию. Задержитесь в ней, чтобы понять какие чувства вас посещают. Обратите внимание на то, где во время обмена ударами находится противник. Зафиксируйте, где находился противник, когда вы совершили удар по линии.

Шаг 2. Теперь мысленно начните обмениваться кроссами справа с противником, в какой-то момент вам захочется сыграть по линии,

обратите внимание на то, где в этот момент находится противник. Через некоторое время вы заметите, что вам хочется сыграть по линии, когда противник выбит с корта и находится на каком-то расстоянии от боковой линии. Мысленно продолжайте играть. Если вы будете внимательны, то очень скоро сумеете связать своё желание с определённой позицией на корте противника.

Шаг 3. Продолжайте мысленно играть кросс и делать перевод мяча по линии. Обратите внимание на работу ног и тела во время удара по линии. Через некоторое время вы обнаружите, что процент попадания мячей при ударах по линии растёт, если, например, вы начинаете двигаться на мяч. Продолжая упражнения, проверьте свою гипотезу.

Шаг 4. Увидьте мысленно себя со стороны, когда выполняете кроссы, а затем делаете перевод по линии. Вспомните, если вас все устраивает, то можно практиковать на корте. Если что-то не нравится, то внесите изменения и начните с первого шага.

Отметим одно обстоятельство. Во время розыгрыша мяча наш центральный взгляд сконцентрирован на мяче или на предполагаемом месте попадания.

Периферическое зрение даёт нам информацию о положении противника. Центральное зрение координирует работу нашего тела, рук, ног. Периферийное остро реагирует на стимулы, в случае тенниса таким стимулом является двигающаяся фигура противника. Понятно, что роль периферийного зрения велика, молодым теннисистам его обязательно надо развивать.

Ниже даны два упражнения, хорошо развивающие периферийное зрение.

Упражнение. Палец.

Расположите на расстоянии 30-40 см на уровне носа указательный палец правой руки. Глаза устремите за палец и остановите взгляд на каком-нибудь предмете перед собой. Зафиксировав взгляд, начните медленно передвигать указательный палец влево, затем вправо, затем опять влево, но уже на большее расстояние, опять вправо. Каждый раз прибавляйте где-то по 5 см. Определите, насколько надо отодвинуть палец от центра, чтобы вы перестали его замечать. Поделайте это упражнение несколько недель, отмечайте в дневнике свои достижения.

Упражнение. Застывший взгляд.

Расположитесь в центре задней линии. На противоположной стороне разместите корзину с мячами. Устремите взгляд на неё и не двигайте глаза. Ваш партнёр располагается в углу площадки на другой стороне. Он отбегает на несколько шагов в сторону. Определите расстояние от него до боковой линии. Затем можно переместить партнёра в другой угол. Для себя попутно решайте, когда было бы удобно сыграть в другой угол. Это же упражнение можно делать и чуть-чуть иначе. Вы и ваш партнёр находитесь в противоположных углах площадки. Рядом с партнёром корзина. Он начинает двигаться, вы голосом сообщаете, когда вам хочется играть по линии.

Позитивная настроенность

Отрицательные эмоции, вытекающие из низкой самооценки теннисистов и чрезмерной критики, могут удерживать их от принятия в игре конкретных и эффективных действий. Ничто так не обессиливает, как число негативной самооценки. Теннисисты для самоуничижения используют чаще всего два мыслительных процесса: создают внутри себя образ поражения или же прислушиваются к собственному внутреннему голосу, который постоянно напоминает о том, что они делают плохие удары или играют не в том направлении.

Случалось ли вам когда-нибудь думать о предстоящем поединке или розыгрыше решающего гейма и представлять, как вы не можете справиться с подачей противника? Приходилось ли вам слышать, как внутренний голос по ошибке говорит вам: «Ты только попадаешь в сетку или в аут, тебе надо бросать играть!» Большинству игроков приходилось пережить нечто подобное. В эти моменты они были врагами сами себе. Такое мышление само по себе обрекало теннисистов на поражение.

Сначала займёмся критическим голосом.

Упражнение. Окраска критического голоса.

Цель: научиться изменять эмоциональную реакцию на критический голос.

Шаг 1. Вспомните ситуацию, когда вы заметили, что внутренний голос критикует вашу игру. Мысленно вернитесь в эту ситуацию, переживите её ещё раз, опуская отдельные детали. Всё своё внимание обратите на внутренний голос. Он может быть сильным или слабым, саркастическим, с издёвкой и т.д. Может звучать как ваш собственный голос, как голос тренера или родителей. Обратите внимание на свою эмоциональную реакцию.

Шаг 2. Теперь поэкспериментируйте с различными тональностями. Обратите внимание на то, что произойдёт, если начать изменять скорость произношения слов критики, придайте критическому голосу насмешливый тон или ироничный. Обратите внимание на то, как изменяется ваша эмоциональная реакция на критику.

Это упражнение позволит вам на тренировке или в решающих геймах создать позитивную настроенность, ведь критический голос приводит к зажатости и даже меняет ритм дыхания, создавая напряжение в теле.

Упражнение. Позитив критического голоса.

Цель: научить использовать намерения критического голоса в сложных игровых ситуациях.

Это упражнение целесообразно делать в перерывах между розыгрышами мяча или геймами.

Шаг 1. Пусть, например, вы проиграли гейм на своей подаче. Вы сидите во время перерыва между геймами, и внутренний голос вам говорит: «Ты мазила и не можешь никак попасть первую подачу». Услышав такие слова критики (или нечто подобное), обратитесь к своему внутреннему голосу так, как если бы вы спрашивали другого человека: «Какие у тебя намерения по отношению ко мне?» или «Чего ты хочешь достичь для меня?» или «Какую цель ты преследуешь, выступая с подобной критикой?»

Помолчите и послушайте, что ответит вам внутренний голос (здесь надо проявить желание, после нескольких попыток вы обязательно начнёте слышать ответы критического голоса).

Шаг 2. Типичные ответы на данные вопросы звучат так: «Я пробую остановить тебя, чтобы ты не наделал ещё больше ошибок при подаче». «Я хочу защитить тебя».

«Я хочу убедиться, что ты действительно делаешь при подаче все правильно». «Хочу, чтобы ты подавал первую подачу так, как ты это можешь делать».

Шаг 3. Когда услышите ответ, то обратите внимание на то, как вы прореагировали на намерения критического голоса. По всей видимости, вы не будете согласны с тем, что говорит внутренний голос, и как он говорит. Тогда продолжайте задавать ему вопросы, пока вы не отыщите намерения, с которыми вы готовы согласиться. Например, -если ваш голос говорит: «Я пытаюсь заставить тебя

контролировать ситуацию и вспомнить советы тренера», – вы можете дальше спросить его: «А что мне даёт вспоминание слов тренера?» Ваш голос может сказать: «Когда ты вспоминаешь его советы, ты успокоишься и начнёшь контролировать подброс и движение плеча». Такие намерения критического голоса вы конечно одобрите.

Шаг 4. Когда позитивные намерения критического голоса будут определены, то признайте его правоту и поблагодарите его. Поскольку вы и ваш внутренний голос пришли к согласию, то больше вам не необходимости быть противниками.

Если в вашей игровой практике критический голос очень часто оценивает ваши действия и сильно затрудняет ваши действия, то указанная выше процедура из четырёх шагов должна быть продолжена.

Шаг 5. Спросите внутренний голос: «Заинтересовали бы его иные решения, не основанные на повторении: «Ты мазила и не можешь подать первую подачу?» – что только усложняло игровую ситуацию. Если внутренний голос даёт утвердительный ответ, то можно делать следующий шаг. Если утвердительного ответа нет, то надо повторить несколько раз вопрос, придавая ему другую форму.

Шаг 6. Обратитесь к своей творческой части и попросите её предложить вам и критическому голосу несколько вариантов другого образа действий. Затем обсудите это с критическим голосом и отберите подходящие варианты.

Например, вам и голосу могли понравиться три таких способа: непосредственно перед подачей делать расслабляющее дыхание и визуализацию подачи; в разговорах с вами внутреннему голосу давать команды на проведение необходимых приготовлений; внутреннему голосу поощрять вашу активность и позитивность.

После выполнения шести шагов этого упражнения вы придёте к заключению, что позитивный настрой, уверенность в себе во многом обусловлены теми «рутинами», которые выполняются перед подачей, перед приёмом подачи, в перерыве между геймами, за полчаса до матча, за день до игры и т.д.

Уровень мотивации

Две вещи служат мотивацией для достижения успеха: вдохновение и отчаяние, американский пловец-юниор Джон Нейбор видел, как Марк Спитц в 1972 г. на Олимпийских играх в Мюнхене выиграл семь золотых медалей по плаванию. Там и тогда Джон решил, что выигрывает золотую медаль в плавании на спине, хотя к этому моменту времени его личный рекорд был почти на 5 секунд хуже, чем требовалось для победы на Олимпиаде. Вдохновлённый результатами Марка Спитца, Джон разделил лишние 5 секунд на количество тренировок, которые он собирался провести за четыре года до следующих игр. Он составил график улучшения своего результата, насколько мог в целом придерживался его. На Олимпиаде в Монреале он выиграл золотые медали на дистанциях 100 и 200 метров, на первой из них он установил мировой рекорд.

Гари Ферис был бегуном на 400 метров, нельзя сказать, что был в числе лучших, хороший бегун и не более. Однажды он бежал по просёлочной дороге, и его сбил грузовик. Он остался жив, но медики предупредили его, что он едва будет ходить, а уж о беге надо просто забыть.

Последующие годы Гари посещал занятия спортивной реабилитации, много консультировался со специалистами. В итоге он составил для себя программу малых шагов возвращения в спорт. Его позитивная настроенность, приверженность плану и желание

выбраться из отчаянного положения привели к тому, что через несколько лет он снова стал бегать наравне с другими спортсменами. К слову будет сказано, что его программу позитивной ментальной настроенности за последние годы использовали многие спортсмены, получившие тяжёлые травмы.

Естественно, что возникает вопрос о том, почему не всем теннисистам удаётся вызвать у себя мотивацию. Казалось бы, успех, большие деньги, общее уважение настолько привлекательны, что у теннисистов не должно возникать трудностей с вызовом у себя соответствующей мотивации. Те же теннисисты, которые достигли очень высокого уровня игры, говорят, что для реализации цели быть первым нужна мотивация, но как они сами понимают природу своей мотивации? У многих теннисистов и их тренеров создалось мнение, что мотивация великих игроков является каким-то таинственным рецептом. Спорить с этим нет необходимости. Мы же хотим убедить тренеров и спортсменов в том, что мотивация является простой ментальной стратегией, к которой каждый может обратиться в случае необходимости. Все люди до определённой степени используют два направления мотивации, отдавая при этом предпочтение одному из них. Мы используем мотивацию по направлению к успеху, радости, прибыли, либо по направлению от поражения, боли, потерь, ошибок.

На первый взгляд, при сравнении обеих мотиваций к_ и от_, мотивация к_ является более привлекательной. Польза от применения мотивации к_ выглядит более очевидной. Однако на самом деле оба типа мотивации имеют свои положительные и отрицательные стороны. Мотивация к_ более направлена на цель, а мотивация от_ – на определение и решение проблем, возникающих при реализации цели. Проведем мысленный эксперимент. Подумайте о слове «лимон», представьте себе, как вы отрезаете дольку. Мысленно прислушайтесь к возникающему при этом звуку, представьте, как из лимона вытекает сок, почувствуйте резкий и очень ароматный запах. Теперь возьмите мысленно лимон в рот, попробуйте его на вкус. Вы уже обратили внимание на то, что с каждым новым шагом у вас во рту прибывает слюны. А что произойдёт, если вы теперь представите сочные и вкусные плоды клубники? Напрашивается вывод, то, как мы думаем о ситуации, определяет наши реакции. Именно это обстоятельство и положено в основу усиления мотивации.

Упражнение. Привлекательное событие.

Цель: узнать, как мозг кодирует визуальные образы для того, чтобы придать им привлекательность.

Шаг 1. Подумайте о цели, которая в действительности является для вас привлекательной и соблазняющей. Подумайте и о том, что само делание для вас не является столь привлекательным, но результаты столь впечатляющие, что вы во что бы то ни стало, стремитесь к этому. Когда вы думаете об этом, то понимаете насколько это привлекательно для вас. Например, вас очень притягивает обладание кроссом справа, выбивающим противника. Но для этого надо много и долго тренироваться, а это уже не столь привлекательно.

Теперь внимательно всмотритесь в картину, где вы выполняете кросс справа. Станьте режиссёром фильма о кроссе справа. Добавьте туда красок, звуков, введите в качестве противника известного теннисиста и т.д. Используя различные сенсорные каналы, сделайте фильм очень привлекательным.

Шаг 2. Отвлекитесь, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, почувствуйте расслабление во всем теле.

Шаг 3. Подумайте о чём-нибудь, чему вы не придаёте особого значения, например, о карандаше. Вглядитесь в него, вновь станьте режиссёром фильма, перечислите для себя отличительные черты фильма.

Шаг 4. Опять сделайте дыхательную гимнастику, ощутите расслабление.

Шаг 5. Теперь сравните два фильма. Наш мозг различными путями кодирует для нас нейтральные события и привлекательные. Вам же надо научиться замечать эти различия. В качестве примера приведём несколько различий, которые можно заметить.

Привлекательное событие	Нейтральное
Больше	Меньше. Дальше. Чёрно-белое
Ближе	Расположено сбоку. Не хватает резкости
Цветное	Иногда плоское
Резкое	
Трёхмерное	

Составьте список своих различий. Эти различия указывают на то, как мозг кодирует (рисует) события, представляющие для вас ценность и заслуживающие мобилизации вашей активности. По сути дела, это ключи к вашей мотивации, вы теперь хорошо знаете, как сделать любое событие привлекательным и призывающим к определённым действиям.

Постепенно список различий будет у вас пополняться. Их надо вносить в вашу таблицу. Результатом этого будет то, что вы получите доступ к изменению ваших реакций, когда ваше поведение не соответствует вашим ценностям. У каждого из нас бывают такие минуты, когда мы понимаем, что необходимо что-то сделать, но мы не в состоянии себя мобилизовать. Вот что предприняла одна известная теннисистка. Она решила заглянуть в глубину своего разума и узнать, как мозг кодирует употребляемые ею в пищу блюда. Мы этот вопрос здесь не затрагиваем, но конечно же вы знаете и помните, что к питанию теннисистов есть весьма жёсткие требования. Особенно это относится к периоду перед соревнованиями и во время турниров. Теннисистка слегка начала полнеть, она поняла, что с питанием надо было что-то делать.

Особо её заинтересовали её любимые блюда, как мозг их «рисует». Естественно, что образ шоколадного пирожного в буквальном смысле слова «оброс» многочисленными деталями. Он был в цвете, очень близко, в трёхмерном изображении, у теннисистки моментально потекли слюнки, она почувствовала во рту вкус шоколада. С другой стороны, овощи, макаронные изделия, супы были «смазаны» на очень унылые и скучные черно-белые фотографии, расположенные где-то в углу поля изображения.

Теннисистка хотела похудеть, она решила систематически изменять различные признаки её внутренних картин. Изображение пирожных она сделала черно-белыми, плоскими и отдалёнными. Зато она повысила привлекательность овощей, супов, различных витаминных добавок к еде. Изображения стали цветными, трёхмерными, близкими. Около недели она выполняла это упражнение. Скоро она заметила, что стала автоматически выбирать здоровую пищу. Изменяя характеристики её внутренних образов, она придала своему поведению направленные, отвечающие её мощнейшей ценности в тот момент – уменьшить вес и повысить свою подвижность на корте. Техника, использованная теннисисткой, удивительна тем, что может мотивировать нас включать в нашу жизнь, в занятия теннисом то содержание, в каком мы заинтересованы.

Обращаем внимание тренеров и родителей, что вы можете изучить своих учеников и детей создавать привлекательный образ того, чего они желают и ценят. Это им пригодится не только в спорте, но и в жизни.

Ещё на одном моменте нам бы хотелось остановиться. Многие люди в мире используют свои стратегии мотивации от и к для

практики здорового питания, физических упражнений, наконец, просто здоровья. В теннисе, к большому сожалению, игроков преследуют травмы, например, позвоночника. Не стоит дожидаться того момента, когда травмы не дадут вам возможности играть. Вместо этого к ежедневному тренингу ваших учеников и детей добавьте ещё одно упражнение.

Упражнение. Подойти утром к зеркалу и внимательно себя осмотреть, затем прикрыть глаза и мысленным взором пробежать по всему телу. Если ваш внешний вид и ваши внутренние ощущения устраивают вас, то продолжайте свои обычные занятия. Если же нет, то сделайте несколько глубоких вдохов, почувствуйте расслабление. Вспомните ближайший момент из вашей жизни, когда вам было очень хорошо, и вы прекрасно выглядели. Начните смотреть кино, затем войдите в фильм и во всей полноте переживите ещё раз эти мгновения. Обратите внимание на выражение лица, свои ощущения в позвоночнике, в руках и ногах. Старайтесь их запомнить. Теперь снова посмотрите на себя в зеркало, если все устраивает, то возьмитесь за дела. Если нет, например, покалывает сердце, то сфокусируйте своё внимание на нем, если ваши знания позволяют, то мысленно представьте, как оно работает. Через небольшое время ваше самочувствие должно улучшиться.

Последнее упражнение особенно часто надо делать, когда теннисист после большого перерыва снова начало играть соревнования. В этом случае стоит мысленно представлять наиболее удачные игры в прошлом и мысленно их проигрывать в уме. Затем входить в кадр и восстанавливать все свои игровые ощущения.

Контроль отношения к игре

После любого розыгрыша мяча, когда судья объявляет счёт, к тому что произошло на корте у теннисиста складывается определённое отношение. Он может что-то говорить себе, сделать какой-то жест, крикнуть, начать поправлять струны, швырнуть ракетку, вступить в разговор с судьёй и т.д. теннисист мог выиграть мяч, мог и проиграть его. Все это ушло в прошлое, и многие теннисисты ещё долго переживают сыгранные мячи. Надо готовиться к новому розыгрышу, а мысли всё ещё находятся в прошлом. Множество невынужденных ошибок связано именно с тем, что теннисисты очень медленно выходят из плена предыдущего розыгрыша.

Практика показывает, что для дальнейшей игры лучше, когда отношение к сыгранному мячу у теннисиста конструктивное. После ошибки теннисист, например, говорит себе: «Опять слева ошибка, сколько можно мазать?» Если такой или подобный разговор внутри себя не прекратить, не перевести его в конструктивное и позитивное русло, то игра может совсем разладиться. В такой ситуации конечно же можно заметно помочь себе, если заменить негативное отношение к своей игре на конструктивное. Например, стоит сказать себе: «Последнее время я много работал над ударом слева, у меня есть ещё ошибки, но, если я буду контролировать пролёт мяча над сеткой и заранее делать замах, то игра у меня пойдёт лучше».

После такой фразы можно использовать технику «Стоп», позволяющую прекратить все разговоры внутри себя. Техника эта очень простая. Любой теннисист вместе тренером может легко её освоить. Заключается она в следующем. Теннисист может что-то делать, разговаривать, о чём-то думать. Тренер внезапно даёт команду

«Стоп». Теннисист должен моментально прекратить свои действия. Через какое-то время теннисист может начать тренировать технику «Стоп» самостоятельно. Пройдёт очень небольшое время, и теннисист легко будет останавливать любые свои действия по этой

команде.

На что хотелось бы обратить внимание тренеров. Овладеть способностью перестраивать негативную реакцию теннисиста в конструктивную любому теннисисту очень легко. Не вызывает затруднений и овладение техникой «Стоп». Теннисист 8 лет и старше очень быстро осваивает это. Дальше все зависит от тренера. На каждой тренировке этот навык должен отрабатываться. После нескольких одинаковых ошибок теннисиста необходимо дать ему возможность освободиться от груза ошибок. Если на тренировке это становится нормой, превращается ещё в одну «рутину», то очень скоро вы заметите, что процент невынужденных ошибок будет уменьшаться.

Если же это делать от случая к случаю, то где-то годам к 13-14 ваш ученик затеряется среди хороших игроков, но не больше. К 14 годам (в среднем) завершается не только формирование основных технических навыков теннисиста, но и формирование основных теннисных «рутин».

Ради интереса примерно прикиньте, сколько времени вы тратите на тренировке на работу над техникой и отработку «рутин». Во время соревнований меньшая часть времени составляют розыгрыши мяча, и значительно большая часть времени уходит на переходы и отдых между геймами, т.е. на время, когда можно и нужно заниматься «рутинами».

Практика показывает, что очень эффективно освобождение от переживаний уже сыгранных мячей происходит, если использовать дыхательные упражнения. Напомним, что дыхательные упражнения составляют очень важные теннисные «рутины». После сыгранного мяча, независимо от того, выиграли вы мяч или нет, начните считать свои вдохи и выдохи. Досчитав до 10, начните новый цикл. На тренировках введите такую практику. После какого-то упражнения, предложите теннисисту считать свои выдохи, для этого совсем нет необходимости садиться. После нескольких циклов спросите своего ученика: «Что нового ты чувствуешь в теле? Это ощущение свежести, свободы или это похоже на что-то другое?»

Очень важно, чтобы теннисист проговорил свои ощущения. Это расширяет его осознание себя и мотивирует на постоянную дыхательную практику.

Во время дыхательной практики достигается и ещё один эффект. Концентрируя своё внимание на дыхании, теннисист «гонит» из своей головы посторонние мысли. Поэтому надо обязательно спросить теннисиста об этом. Можно спросить его, например, о чём он думал во время дыхательных упражнений.

В тех случаях, когда теннисист ещё и заметно устал, советуем научить его простейшему диафрагмальному дыханию. Вдох делать обязательно через нос. При этом передняя брюшная стенка выпячивается. Живот должен увеличиваться медленно, как мяч, который надувают. В это время брюшные мышцы остаются расслабленными. При выдохе живот уходит внутрь. Грудная клетка при данном типе дыхания остаётся мало подвижной.

Вдох делается короче, чем выдох. Между вдохом и выдохом следует сделать паузу, например, на 2-3 секунды, тогда отчётливо будет чувствоваться напряжение в нижней части живота.

Диафрагмальное дыхание лучше восстанавливает энергетику, и пауза между вдохом и выдохом позволяет более эффективно отгонять посторонние мысли.

Конечно же можно использовать и другие способы для того, чтобы переключить своё внимание на очередной розыгрыш мяча.

Если время между розыгрышами позволяет, то после освобождения от уже сыгранных ранее мячей стоит перейти к быстрому

анализу текущей ситуации и выбору плана игры на следующий розыгрыш.

Начать можно с того, что переложить ракетку в другую руку (дать расслабиться другой руке) и продемонстрировать противнику уверенность. Опять возникает теннисная «рутина». На тренировках просто необходимо тренировать уверенную походку. В одинаковой степени этим навыком должен владеть тренер. Как развить в себе этот навык?

Вспомните игру, когда у вас все получалось. Вспомнитесь во все детали вашей картины. Она должна быть близко к вам, цветной, резкой, трёхмерной, вызывающей позитив. Мысленно войдите в ситуацию на вашей картине удачной игры. Восстановите по возможности переживания и ощущения того матча. Когда это вам будет удаваться в полной мере, то обратите внимание на то, как вы ходите по корту. Особое внимание обратите на ощущения в спине, положение головы и мимику на лице. Сделав такое упражнение несколько раз, вы «поймаете» уверенную походку и выражение лица победителя. Опять же этим надо заниматься на тренировке, особенно в тех случаях, когда теннисист имеет привычку ходить, чуть-чуть согнувшись, создаётся ощущение, что он что-то носит на спине. Спросите у него, что он носит, помогает ли это игре.

Теперь с позиций уверенного в себе человека можно и анализировать ситуацию. Лучше всего будет, если теннисист вспомнит вопросы тренера, которые задаются на тренировке. Через вопросы тренер помогает осмыслить ситуацию. Приведём возможный вариант вопросов тренера:

- Что случилось?
- За счёт чего ты выиграл мяч?
- Почему ты проиграл мяч?
- Что тебе мешало сыграть иначе?
- Как можно было бы сыграть?
- Что можно сделать, чтобы мяч больше не попадал в сетку?
- У тебя есть план на следующий розыгрыш?

Если на тренировке тренер задаёт вопросы на осознание игры, то во время матча у игрока есть возможность вспомнить не только вопросы, но и способы, с помощью которых теннисист, разрешал проблемные ситуации. Вспомнив это, игрок даёт себе команды, вселяющие в него уверенность и обозначающие его дальнейшие действия.

Если есть проблемы с техникой, то можно дать себе команды:

- Мысленно проделай удар справа.
- Мысленно представь траекторию удара справа.
- Сделаю несколько глубоких дыханий и добьюсь расслабления.

Если скованность в теле значима, то надо дать себе команду сделать несколько циклов дыхания и считать выдохи от 1 до 10.

Могут быть и проблемы с выбором тактики. Тогда надо вспомнить (услышать внутри себя) слова тренера и применить один из наигранных на тренировке вариантов. Например, играть справа кроссом и ждать, когда противник даст короткий мяч, тогда агрессивно сыграть по линии и двигаться к сетке.

Многие тренеры недооценивают тот момент, что их слова должны «звучать» в голове учеников. Поэтому советы должны быть как можно короче, позитивны и конструктивны.

Игроку в сложной ситуации нет необходимости искать глазами тренера или родителей, он слышит команды тренера в голове, знает, что ему делать, и создаёт уверенность в себе. Тренерам не стоит бояться того, что игрок будет всего лишь воспроизводить на площадке их советы. Ситуации, возникающие на корте, могут быть похожи, но никогда не полностью. Игроку каждый раз приходится вносить в удар что-то своё, постепенно на базе советов тренера игрок создаёт свои принципы игры в подобных ситуациях. В этом и будет проявляться его способность к тонкому пониманию игры, с этого момента игрок начинает превосходить тренера в каком-то элементе игры.

Времени на планирование не так уж и много, поэтому его обычно прекращают использованием техники «Стоп» или глубоким дыханием. Теперь уже остаются считанные секунды, они отдаются теннисистами «рутинам».

Специалисты тенниса давно уже отмечают, что определённая рутина и ритуалы используются игроками для того, чтобы подготовиться к розыгрышу. Вместо того чтобы думать о всяких неприятностях, которые могут произойти, теннисисты делали что-то, добиваясь лучшего состояния их ума. Человек устроен очень сложно, поэтому ему нужна комплексная рутина перед тем, как он начнёт выполнять какое-то действие.

У каждого спортсмена есть состояния, называемые «зонами», входя в которое он становится потенциально готовым к очень эффективным действиям. Говоря о «зоне», мы имеем в виду физическое состояние, эмоциональное и ментальное. При этом, как уже говорилось, многое определяет ментальное состояние спортсмена. На что направлен ум спортсмена, какие внутренние команды отдаёт себе игрок, какие мысли он может «притормозить», а какие очень «нахально» лезут в голову. Нужна определённая дисциплина ума, чтобы со всем этим справиться. Практический опыт работы показывает, что дисциплинирование ума тесно связано с выполнением определённого набора действий (рутин) перед каждым розыгрышем мяча. В полной мере все сказанное относится не только к теннису, но и к другим видам спорта. Уже отработана рутина для гольфа, баскетбола, футбола и т.д. Сами рутины отбираются во время тренировочного процесса, они носят весьма индивидуальный характер. С другой стороны, как показывает практика, рутины большинства теннисистов включают в себя ряд общих элементов. Именно о них и пойдёт речь. На основе этих элементов каждый теннисист может построить свою рутину и строго её придерживаться.

Многие тренеры пытаются привить своим ученикам чувство ответственности.

Исполнение рутин как раз и вырабатывает у спортсменов это чувство. Более того, рутина очень сильно мотивирует игроков на успех, мотивация скорее должна рассматриваться как ментальный процесс, обычная рутина, но которую надо обязательно выполнять. Рутину выполняет сам спортсмен, отсюда и его ответственность. Задача же коуча оптимизировать рутины.

В настоящей части книги вы получите представление о том, как используется рутина в перерывах игры. Хочется иметь надежду, что вы будете использовать рутины независимо от того, как складывается игра. Большинство игроков сами определяют индивидуальные рутины для себя, однако, как показывает опыт, выбор рутин представляет собой очень тонкое дело, здесь необходимо иметь определённые знания, иначе в сложных ситуациях игры ваши рутины могут не сработать.

Давайте рассмотрим базовые элементы рутин. Сразу же отметим, что каждый игрок находит для себя индивидуальные рутины, но

все они содержат базовые элементы.

Игра для теннисистов начинается с подачи или приёма подачи, поэтому обсудим отвечающие этим действиям рутины.

Подача.

Мы приводим некоторые действия, которые могут повлиять на эффективность и надёжность вашей подачи.

- Взгляните на противоположную сторону площадки, посмотрите на противника, убедитесь, что вы контролируете ситуацию.
- Повторите для себя счёт в гейме. Если нет судьи, то громко произнесите счёт в гейме.
- Дальше идёт расслабление за счёт глубокого вдоха и выдоха. Вообразите свою подачу, затем несколько раз набейте мяч. Здесь могут быть индивидуальные отклонения, но суть действий сохраняется. Обязательно нужно добиться расслабления дыханием, очень важно мысленно представить свои действия, затем несколько раз набить мяч. Количество набиваний определяется индивидуально на тренировке. Не рекомендуется что-либо здесь менять. Повторение числа набиваний создаёт в теле ощущение контроля на невербальном уровне, что переносится на выполнение подачи.

- Сама подача. Здесь есть свои рутины. Встать на место, с которого будете подавать. Соединить мяч и ракетку, согнуть колени, отправить ракетку на петлю и подбросить мяч, прогнуть спину и вложить силу «пружины» в удар. Мяч в игре, и все началось.

- Обращаем внимание на то, что здесь лишь краткий перечень рутин перед подачей.

Приём подачи.

Используйте некоторые из тех рутин, которые здесь приведены.

- Мысленно вообразите приём подачи, т.е. то, что вы будете делать на приёме. Обязательно мысленно представить, как противник подаёт, летящий к вам мяч, ваши приготовления к приёму и сам приём (напоминает просмотр кино).

- Релаксация. Сделать глубокий вдох и медленный выдох. Почувствуйте расслабление и спокойствие, теперь входите в зону приёма.
- Бросьте взгляд на противника. Аналогично тому, как вы делали это при подаче. Внимательно смотря на противника и его приготовления, вы создаёте определённую мобилизацию себе, у противника подсознательно возникает ощущение, что вы готовы к приёму.

- Начните работу ног. Можно подпрыгивать, передвигаться вперёд и назад, сгибать ноги, делать прыжки. Каждый теннисист сам определяет для себя необходимые рутины для этого момента.

Вариации: релаксация или увеличение скорости

Игроки говорят, что, когда они находятся в «зоне» оптимальной готовности, они выполняют удары, совсем не думая о том, как и куда, бить. Они находятся в состоянии, когда наблюдается определённый баланс между расслаблением и возбуждением. Если вы не смогли ввести себя в «зону», то можно создать условия, способствующие этому. Если вы слишком расслаблены, то стоит себя возбудить, если возбуждение велико, то имеет смысл несколько расслабить себя. Речь опять идёт о том, что игрок должен приучить себя, в зависимости от своего состояния, использовать рутину расслабления или рутину возбуждения. Используйте рутину расслабления, если у вас

появилось ощущение зажатости, нервозности или излишней возбудимости. Рутиня расслабления в первую очередь, включает в себя глубокий вдох и медленный выдох, возможна быстрая мышечная релаксация, после этого вы уже готовы подавать или принимать подачу.

Если же вы почувствовали в себе успокоенность, сонливость, вялость, отсутствие мотивации, то необходимо использовать рутину возбуждения. Ниже мы приводим несколько стандартных «рутин» такого плана, что позволит вам сделать выбор.

- Скажите себе: «живей», можно использовать другую команду. Начните делать быстрые движения, чаще дышать.
- Начните слегка хлопать себя по телу, чтобы проснуться. Можно использовать другие приёмы.
- Создайте в своём воображении картину агрессивного розыгрыша мяча, когда у вас много сил и желания победить. Эта картина будет направлять ваши дальнейшие действия.

Несколько слов о том, как использовать воображаемые картины в «рутинах» расслабления и возбуждения. Если вы будете подавать, то надо мысленно представить цельную картину своей подачи в определённое место, картина должна быть ясной, близкой, цветной, многомерной. Перед приёмом подачи нарисуйте в своём воображении опять же цветную, объёмную и чёткую картину. Эти картины создают образ ваших действий и дают чёткие команды к действию вашему телу.

ГЛАВА 3. НЕКОТОРЫЕ СОВЕТЫ ТРЕНЕРАМ

3.1. Тренерское совершенство

Классическая теннисная конфронтация имела место в финале Уимблдона 1988 г. между Мартиной Навратиловой и Штеффи Граф. Мощный обмен ударами, рывки вперёд и назад, фейерверк движений и технических приёмов. Зрители, изумлённые игрой этих атлетов, несомненно, задавались вопросом: как можно достичь такого уровня игры. Существует только один ответ: для этого нужен большой талант, годы тренировок и хороший тренер.

С момента рождения тенниса игроки, тренеры, а в последнее время и представители спортивной науки, изучают аспекты этой игры, стремясь её усовершенствовать. Особый интерес вызывает обучение технике. Поскольку существует множество различных методов обучения технике, каждый из которых призван оптимизировать тренировочный процесс, неудивительно, что обучаемые подчас ломают голову над тем, какой из методов является лучшим. Возникает два вопроса. Во-первых, существует ли идеальная техника? И если да, то, как наилучшим образом ей обучить?

Прежде чем ответить на эти вопросы заметим, что тренерская деятельность вступила в эру технологических новаций, начиная от высококачественного спортивного инвентаря до уникальных методов управления возможностями спортсмена в стрессовых ситуациях. Все эти достижения сравнительно новой отрасли знаний – спортивной науки.

Как тренер может познать принципы спортивной науки и применить их для оптимизации возможностей спортсмена? Более века тому назад богатый энтузиаст гольфа сэра А.Бриджланд создал первую спортивную исследовательскую группу, куда вошли анатомы, инженеры и физиологи. Их целью было овладеть секретами идеального замаха. Они пришли к выводу, что для оптимального удара существует множество способов замаха и методов обучения им.

То же самое касается тенниса. Не существует идеальной манеры игры. Для отражения мячей, летящих с различной скоростью и

имеющих разнообразное вращение, требуется множество технических приёмов хватки ракетки и выполнения замаха. Взгляните на выдающихся игроков: Беккер постоянно выполняет сильные удары, умело использует вращение. Агасси использует удар слева двумя руками. Навротилова безудержно стремится к сетке, а Граф является одним из лучших игроков задней линии. Стиль этих игроков весьма различен, но у них есть одна общая черта: все они играют очень хорошо.

Существует множество способов обучения теннису, но нет единственно правильного. Некоторые игроки хорошо поддаются современным, научно обоснованным методам обучения, другие предпочитают механический подход. Помня об этом, давайте посмотрим, что требуется для того, чтобы стать квалифицированным инструктором или тренером по теннису.

Большинство хороших тренеров по теннису легко узнать. Многие из них когда-то были, а зачастую и остались хорошими игроками. Обычно они занимаются теннисным бизнесом, легко сходятся с людьми, имеют ясно представление о механике ударов, стратегии и методам поддержания физической формы. Компетентность таких тренеров позволяет им улучшать игру и влиять на повседневную жизнь своих учеников. Но если тренер не стремится совершенствовать свои навыки, он никогда не достигает высокой квалификации.

Хороший тренер постоянно находится в поиске, стремится достигнуть совершенства, изучая все факторы, влияющие на теннис высокого уровня.

Выдающийся профессиональный тренер – это мастер на все руки, постоянно выискивающий слабые стороны и улучшающий игру своих подопечных. Один из профессиональных тренеров, считающийся одним из лучших, попросил меня посоветовать, как усилить подачу одного из своих игроков. После наблюдения за его игрой и изучения видеозаписи подачи, я предположил, что для усиления ударного движения игроку недостаёт вращения бедра. «Так я и предполагал, но не был уверен в своей правоте», – ответил мой коллега.

Он тренировал игроков всех уровней, включая профессионалов мирового класса, но несмотря на свой успех всегда подвергал сомнению и анализировал каждую свою рекомендацию. Именно такое отношение к делу должно стать необходимым условием повышения квалификации тренера.

В любой области деятельности опыт играет огромную роль. Опыт в теннисе – значит гораздо больше, чем умение хорошо играть. Не все великие игроки обязательно становятся хорошими тренерами. Недавно в телевизионном интервью одного из лучших игроков спросили, сколько он будет брать за свои уроки. Большинство ожидало, что он назовёт астрономическую сумму, но он заявил, что не собирается никого учить теннису. «Пусть этим занимаются тренеры, которые посвящают этому всё своё время. Я очень мало знаю о таких вещах, как механика ударных движений».

Этот игрок явно недооценивает свои тренерские возможности. Он может не знать точно, как он бьёт по мячу, но он хорошо осведомлён о самой игре, – когда применять тот или иной удар, как выдержать психологическую нагрузку во время матча, как контролировать темп игры, как отражать психологические атаки противника. Без понимания этих и других элементов соревновательной деятельности невозможно достичь мирового класса.

С другой стороны, тренер, который никогда не играл в соревнованиях будет испытывать большие трудности, если он хочет успешно работать на высоком мировом уровне.

За последнее десятилетие значительно возросла роль научных исследований в спорте. К сожалению, теннис только в последнее

время стал объектом научных изысканий, которые внесли позитивный вклад в такие области, как разработка новых ракеток, улучшение техники, повышение уровня физической подготовки и психологической устойчивости игроков.

Но не нужно переоценивать значение науки. Она может подсказать, какие методы обучения технике выполнения ударов являются наиболее эффективными. Методы тренировок игрока с задней линии, который проводит трёхчасовые матчи, и заядлого сеточника совершенно различны. Научный подход позволяет найти эффективные альтернативные методы подготовки.

Результаты некоторых исследований не несут полезной информации. Тренеру не интересно, что Беккер подаёт мощнее, чем Ариас. Это знание интуитивно, а результаты научных исследований должны иметь прикладной характер. Без соответствующей интерпретации специалиста по спортивной науке результаты исследований не дадут ничего игроку или тренеру. Информация о том, что мяч находится на ракетке 4 миллисекунды не говорит ничего даже игроку мирового класса. Такая информация становится ценной, когда её можно представить в удобной форме. Тренер может убедить игрока в том, что из-за очень малого времени контакта, невозможно выполнить крученный удар, прокатывая ракетку по мячу. Это поможет ему понять, что единственно возможным способом выполнения топ-спина является прочёсывание задней поверхности мяча снизу-вверх вертикально ориентированной поверхностью ракетки.

В развитии тенниса все большую роль играют такие науки как инженерные дисциплины, медицина, физиология, физика, психология и социология. В одной книге нет возможности рассмотреть все научные аспекты, имеющие важное значение для тенниса и методов обучения ему. Поэтому мы рассматриваем из всех спортивных дисциплин только спортивную психологию и оставляем без внимания биомеханику, обучение двигательной активности и физиологию.

Биомеханика изучает силы, которые вызывают движение, силы, которые могут привести к травме и эффективность ударных движений. Обучение двигательной активности, как раздел спортивной науки, изучает методы приобретения двигательных навыков и их эффективность. Физиология тренировок придаёт важное значение таким компонентам как поддержание физической формы, развитие гибкости и питание, физиологические изменения, происходящие в организме во время тренировок и соревнований. Спортивная психология изучает психологические мотивы спортсменов, побуждающие их успешно тренироваться и участвовать в соревнованиях, стрессовые нагрузки и способность адаптироваться к ним, агрессивные тенденции и роль воображения в тренировочном процессе.

Многие воспринимают научные исследования как способ разрешения всех проблем, но в редких случаях они дают исчерпывающий ответ на конкретный вопрос. Результаты исследований могут иметь различное толкование, поэтому важно учитывать все факторы.

Главную роль в интерпретации полученных результатов играет опыт тренера и его собственные взгляды, понимание того, что наука не является панацеей, умение выбрать главное и наилучшим образом применить его в тренировочном процессе.

3.2. Некоторые советы тренерам

Воспринимайте себя как спортсмена.

Вы, тренер, являетесь таким же спортсменом, как и ваши подопечные. Как и они, вы должны стремиться к успеху, в полной мере овладеть тренерским искусством. Вы должны настойчиво стремиться реализовать свои способности и талант. Что касается психологической подготовки, то здесь вы не отличаетесь от своих игроков. Для достижения успеха, вы должны использовать одни и те же

психологические навыки.

Учитесь управлять идеальным эмоциональным состоянием.

Идеальное эмоциональное состояние для тренера и спортсмена практически не имеет отличий. В кризисных ситуациях вы должны быть расслабленным и сохранять спокойствие. Вы должны научиться снимать напряжённость независимо от трудности ситуации, генерировать энергетическую заряженность из ваших положительных эмоций. Негативные эмоции следует свести к минимуму. Если вы хотите достичь хороших результатов, то вы должны развить в себе оптимистичное и позитивное отношение к делу. Вы должны испытывать наслаждение и радость от работы.

Выступая в роли тренера, вы должны вызывать в себе такие эмоции как уверенность в себе, готовность к действиям, концентрация внимания. При возникновении проблем необходимо принять вызов и направить на их решение позитивную энергию. Помните, что настоящим испытанием для хорошего игрока является кризисная ситуация.

Моделируйте то, чему вы хотите научиться.

Моделирование психологических навыков является мощным средством обучения им. Тренер часто бывает поражён, узнав какое мощное воздействие оказывает на своих учеников, как с положительной, так и с отрицательной точки зрения. Они все время учатся у вас, даже в том случае, если вы не обучаете их в данный момент. Если вы оказываете на них чрезмерное давление, если вы сами недостаточно позитивны или энергичны, то ваши игроки чувствуют, что вы не получаете удовольствия от того, чем вы занимаетесь, не уверены в себе и не контролируете свои эмоции. Как только вы поймёте, что ваши подопечные постоянно учатся у вас, вы более эффективно будете использовать время общения с ними для моделирования поведения, которому вы их хотите научить.

Используйте ритуалы.

Установите, какие именно ритуалы помогают вам успешно тренировать в соответствии с вашими способностями. Это может быть определённый порядок сна, питания и психологической подготовки перед началом рабочего дня. Чем лучше вы знаете и выполняете ритуалы, повышающие ваше тренерское мастерство, тем у вас больше шансов стать хорошим тренером. Как и для спортсмена, для тренера очень важно сбалансировать время, уделяемое работе, семье и досугу

Повышайте самоорганизованность и самодисциплину.

Отсутствие самоорганизованности и дисциплины является одной из причин неполной реализации потенциала личности. Постоянно ищите пути повышения самоорганизованности и дисциплины.

Заботьтесь о своём здоровье.

Как и ваши подопечные, для успешной работы вы должны находиться в хорошей физической форме. Чем мы крепче физически, тем мы сильнее эмоционально. Мы лучшего мнения о себе, легче переносим конфликтные ситуации. Тучный, курящий и неправильно питающийся тренер – плохой пример для игроков.

Регулируйте темп жизни.

Дефицит времени и психологическое давление в процессе тренерской деятельности могут очень быстро подорвать ваши силы. Научитесь делать передышки и планировать свой отдых. Очень важно уметь собрать все свои силы в тот момент, когда это особенно

необходимо.

Учитесь быть позитивным.

Позитивизм мышления – это привычка, приобретаемая упорным трудом. По мере ухудшения ситуации проще всего быть пессимистом. Тренеры хорошо знают, как важно сохранять оптимизм, но не всегда относят это к себе. Не допускайте этой ошибки. Старайтесь мыслить по-чемпионски.

Учитесь имитировать положительные эмоции.

Иногда очень трудно вызывать положительные эмоции перед своими подопечными. Если вы не чувствуете в себе положительных эмоций, то старайтесь их имитировать. Показывайте те чувства, которые вы бы хотели испытывать. Если вы дадите волю своим отрицательным эмоциям перед своими учениками, то вы окажете им плохую услугу.

Убедитесь в правильности вашего кредо.

Философия победы любой ценой имеет разрушительные последствия для юношеского тенниса, для самой личности юного спортсмена. Юношеский теннис существует не для болельщиков, родителей или тренеров. Его главная цель в формировании теннисиста как личности и как спортсмена. Главное – это заставить игрока поверить в себя и развить его способности. Нельзя допускать смещения ценностей.

Если тренер не имеет твёрдых принципов, то он легко может поддастся соблазну добиваться победы любой ценой, что влияет на поведение теннисистов. Молодые спортсмены начинают оценивать себя по способности выигрывать. Если они проигрывают, то чувствуют себя неполноценными как личность.

Юношеский теннис находится в опасности, когда тренер теряет свою философскую установку. Теннис – это бесценное средство привития игрокам жизненных навыков. Теннис – это жизнь в миниатюре. Перед этим жёстким миром юноша должен остаться один на один. Он должен научиться противостоять трудностям и своевременно находить пути их преодоления. В жизни очень пригодятся полученные в теннисе навыки позитивного мышления, самодисциплины управления стрессом и самоконтроля. Только преодолевая свои слабости, можно расти.

Приобретённый опыт помогает юным теннисистам чувствовать себя более целостными, жизнестойкими и полноценными. Именно для этого служит юношеский теннис, и тренер не должен об этом забывать.

Учитесь правильно относиться к ошибкам.

Неправильное отношение к своим ошибкам является бичом многих теннисистов, независимо от их таланта. Гнев, разочарование, потеря самообладания иногда переполняют их. Тренер должен быть примером правильного отношения к ошибкам в своей личной жизни и профессиональной деятельности.

Проявляйте заботу о своих подопечных.

Результаты некоторых исследований говорят о том, что основной чертой характера своего тренера многие игроки считают проявление заботы о них. В юношеском теннисе тренер должен уделять игрокам много внимания, времени и эмоциональной энергии. Если вы хотите повлиять на своих подопечных, проявляйте заботу о них.

Укрепляйте позитивное.

Укрепление позитивных качеств более плодотворно, чем выискивание ошибок и негативизм. Учитесь искать позитивное и укреплять его. Обратная связь должна быть точной, своевременной и позитивной. При этом руководствуйтесь следующим:

- Вносите позитивные элементы в конкретные матчевые ситуации, а не в его исход.

- Поощряйте результаты обучения, как в области физических кондиций, так и в области психологии. Тренеры имеют тенденцию стимулировать то, с чем они ближе знакомы: техника ударов и биомеханика движений. Не забывайте о психологических и эмоциональных успехах своих подопечных.

- Разбивайте успех на составляющие.

- Поощряйте усилия, а не результат.

- Поощряйте немедленно. Если вы медлите, то эффект укрепления позитивного теряется.

Проявляйте жёсткость.

Тренеру следует установить жёсткие рамки, по отношению к дурным привычкам и плохому поведению, а также соответствующие дисциплинарные санкции.

Безнаказанность приводит к фактическому поощрению дурных привычек. В определённой степени все теннисисты склонны, открыто выражать свои чувства. Нужно учиться управлять негативной энергией. Игрок, открыто выражающий свои эмоции во время игры, никогда не научится самоконтролю и не достигнет успеха.

Тренер иногда опасается, что слишком жёсткий подход может стоить ему учеников. Другая причина нерешительности – отсутствие твёрдых принципов и чётких последствий для нарушителей. Важно быть последовательным при применении санкций. За плохое поведение на корте тренер может снимать игрока с турнира, лишать тренировок на неделю или отлучать от участия в соревнованиях. Очевидно, что подобные санкции должны предприниматься при поддержке родителей.

Работайте с родителями.

Тренер часто бывает, озадачен проблемами взаимоотношений с родителями. Многие из них можно избежать, если заниматься с родителями, которые играют решающую роль в процессе обучения юного теннисиста. Они не должны выпадать из поля зрения тренера.

Регулярно проводите занятия с родителями. Смело вскрывайте проблемы, информируйте родителей об успехах и недостатках их детей, знакомьте их со своими планами.

Повышайте интенсивность тренировок.

Высокая интенсивность тренировок позволяет игрокам научиться целевым назначением направлять энергию на конструктивные действия. Низкая интенсивность тренировок не даёт возможности совершенствовать навыки по активизации игры.

Тренер должен использовать любую возможность для обучения теннисистов эффективному контролю уровня интенсивности игры.

Творчески подходите к тренировкам.

Скучные, неинтересные тренировки способствуют появлению дурных физических и психологических привычек.

Одни и те же тренировки изо дня в день, из месяца в месяц убивают интерес к теннису. Тренер должен попытаться воодушевить

своих подопечных, бросить им вызов, заставить превзойти самих себя, постоянно стремиться к совершенству.

Максимально разнообразьте тренировки, вносите в них новизну. Спрашивайте совета у учеников. Такая простая вещь, как включение во время тренировки музыки, вдохновляет игроков. Постоянно изменяйте программу тренировок. Планируйте тренировки.

Используйте видеоаппаратуру для психологической подготовки.

Видео является важным инструментом психологической подготовки. Показывайте теннисистам те фрагменты матчей, когда они расслаблены, спокойны, энергичны. Сравнение этих фрагментов с игровыми ситуациями, в которых игроки зажаты, проявляют нервозность или негативизм приносит большую пользу. Видео помогает спортсмену увидеть себя в состоянии кризиса. Наблюдение себя со стороны поможет игроку осознать своё психологическое состояние на корте.

Сегодня видеоаппаратура вполне доступна и затраты на неё с лихвой окупятся. Игроки должны иметь возможность отмечать свои положительные сдвиги в области психологической подготовки. Делая видеозапись, основное внимание уделяйте съёмке игрока в перерывах между розыгрышами очка. Не следите за мячом, снимайте игрока, его психологическое состояние.

Постоянно наблюдайте за тем, что вы хотите изменить.

Это поможет вам заметить положительные сдвиги. Требуя от учеников постоянно контролировать себя, свои слабые места, вы заставляете их уделять внимание процессу обучения на регулярной основе. Система мониторинга и оценки не имеет принципиального значения. Главное – ежедневно стремиться что-то сделать для улучшения своей игры.

Ставьте перед собой цели. Что вы хотите достичь? Какие цели вы ставите перед собой как тренер? Вы должны задуматься над этими вопросами, поскольку это определяет вашу мотивацию. Каковы ваши промежуточные цели? Каковы долгосрочные? Каковы задачи на день?

Тренер должен иметь такую же тренировочную программу, как и его ученики. Вы должны постоянно к чему-то стремиться. Это поможет вам быть более организованным и сознавать, что вы двигаетесь в правильном направлении. Неадекватно личное чувство мотивации и побудительные мотивы могут оказывать негативное влияние на ваших подопечных.

Избегайте негативных методов.

Негативные методы – страх, угрозы, наказание – иногда приносят успех. Однако, постоянное использование негативных эмоций имеет отрицательные долгосрочные последствия, которые влияют на наиболее важный аспект психики теннисиста – его самомотивацию.

Ведите записи.

Записывайте все. Вы должны иметь детальную информацию обо всех ваших игроках. Чем больше вы знаете, тем эффективнее вы можете построить тренировочный процесс. Записи помогают детально контролировать прогресс игроков. Позитивная обратная связь помогает разрешить проблемы и преодолеть недостатки.

Психологические проблемы тренера.

- Вы считаете, что если вы тренер, то игроки должны автоматически вас уважать. Уважение нужно заслужить. Оно прямо пропорционально вашей преданности делу, последовательности, честности и тренерским способностям.

- По мере возрастания напряжённости вы проявляете по отношению к своим подопечным негативизм, враждебность и критичность. Несомненно, что тренерская деятельность сопряжена со стрессами. У всех нас есть тенденция защищать себя, перекладывая свои просчёты и ошибки на своих подопечных. Такое поведение подрывает доверие к тренеру и создаёт психологические трудности его ученикам.

- В своей деятельности вы непоследовательны. Непоследовательность подрывает авторитет тренера.

- Вы склонны обвинять, а не обучать. Когда дела идут плохо мы имеем тенденции к поиску объекта, на который можно было бы направить отрицательные эмоции. Недостаток мало констатировать, нужно указать пути его устранения. Теннисисту необходимо помочь понять, как поражение связано с определёнными факторами, которые нуждаются в исправлении. Между обвинениями и конструктивными советами существует зыбкая грань, которую тренер обязан перейти.

- Вы много говорите, но мало слушаете. Подчас тренер слишком много говорит. Игроки должны чувствовать, что их понимают. Тренер должен быть психологом, он должен чувствовать, чем живут его подопечные. Это возможно в том случае, когда тренер задаёт вопросы и внимательно слушает ответы на них.

Вы плохо обращаетесь с вашими учениками. Тренер должен совершенствовать своё умение точно, ясно, эффективно выражать свои мысли. Успех процесса обучения зависит от эффективности общения.

- Вы достаточно работаете над повышением своего профессионального уровня. Тренерская наука не стоит на месте, она стремительно развивается. Профессионал высокого класса должен быть постоянно в курсе новинок в области обучения и тренерской деятельности. Работы в области спортивной психологии могут предоставлять значительную ценность для совершенствования психологических аспектов тренерской деятельности. Читайте все, что имеет отношение к вашей профессии.

- Вы испытываете утомление и упадок сил. Утомление может принимать явные и скрытые формы: снижение энергетического уровня, снижение толерантности к трудностям и неопределённостям, раздражительность, отсутствие энтузиазма и огонька в работе. Если работа не доставляет вам радости и удовольствия, если вам не хочется утром идти на работу, если вы чувствуете неудовлетворение, то вы явно перетрудились и нуждаетесь в отдыхе. Разнообразьте вашу тренерскую деятельность, регулярно отдыхайте, планируйте своё время и вам удастся избежать упадка сил.

3.3. Некоторые особенности восприятия информации молодыми теннисистами

На тренировках тренеры обсуждают и анализируют с учениками предыдущие тренировки и игры, естественное, что от них к молодым теннисистам поступает и новая информация. Сколько раз можно было наблюдать на тренировках такую ситуацию. Тренер подзывает ученика и объясняет ему новое задание. Тот опустил глаза или начинает смотреть по сторонам. Тренер делает ученику замечания, так как считает, что ученик без особого внимания слушает. Прав ли тренер? Скорее всего, нет. Он не учитывает особенности восприятия информации учеником.

Известно, что где-то около 83% информации доходит до нас по визуальному каналу, 11% через аудиальный канал, 6% через восприятие жестов и движений. Каждый человек отличается от других, там индивидуально использует для приёма информации

преимущественно какой-то канал, или использует каналы в определённых и свойственных только ему процентных отношениях. Приведённые выше цифры отражают лишь общую тенденцию. В каждом конкретном случае надо определять, как воспринимается и перерабатывается информация теннисистом.

Попросите на одной тренировке теннисиста рассказать о том, что ему запомнилось с прошлой тренировки. Старайтесь его не перебивать и внимательно наблюдайте за его глазами и речью.

Если глаза большей частью смотрят вверх, то используется визуальный канал, если глаза чаще опускаются вниз, то кинестетический канал, если же глаза перемещаются влево и вправо по горизонтали, то – аудиальный.

При использовании визуального канала чаще всего теннисист будет использовать слова: ясно, очевидно, вижу, заметил, цветной и т.д. В случае кинестетического канала чаще можно услышать уже другие слова: чувствую, напряжение, двигатель, делаю проводку, тяжёлый и т.д.

Отметим, что каждый теннисист использует все три канала, но каким-то он отдаёт предпочтение. Понятно, что в зависимости от используемого канала каждому теннисисту необходимо индивидуально строить обучение и давать инструкции. Здесь тренеры и родители просто обязана проявлять пластичность, в ином случае будет непонимание и чистые конфликты. Тренерам очень советуем в дневниках отмечать особенности восприятия информации учениками.

Если ученик преимущественно использует кинестетический канал, то он учится через ощущения, для него самое главное – двигательная практика. Все новые движения нужно разучивать вместе с ним. Основная стратегия обучения состоит в том, что тренер ведёт тело ученика, учёба идёт методом проб и ошибок. Для закрепления тех или иных движений требуется многократное повторение.

Обращаем внимание тренеров. Во время разговора такой тип теннисистов редко смотрит в глаза, постоянно находятся в движении, могут играть с мячом. У них очень часто бывает спады в игре и быстрая смена настроений, им трудно доводить начатое дело до конца.

Если теннисист больше использует визуальный канал, то в их обучении необходима наглядность, это наиболее быстро обучаемый тип, для них свойственно делать записи в дневниках или наблюдать за игрой других теннисистов. Таких теннисистов необходимо заставлять имитировать движения без мяча, при этом задавать им вопросы о том, что они чувствуют в теле. Им очень легко чаще всего даётся внутренняя визуализация, что стоит использовать для программирования действий на корте. Если они, слушая тренера, сначала взглянули налево наверх, а потом перевели глаза направо вверх, то им не хватает информации, необходимо что-то ещё им показать.

Слушая, обычно смотрят в глаза, обладают резким и громким голосом.

В теннисе реже всего встречаются игроки с переработкой информации на аудиальном канале. Для таких теннисистов важна чёткость объяснения, логика. При обучении наиболее эффективны словесные объяснения или различные команды.

Слушая тренера чаще всего, опускают глаза. Когда рассказывают сами, то используют длинные фразы, перескакивают с темы на тему. Обладают часто хорошим ритмом, голос достаточно тихий и хорошо поставлен.

На тренировках для теннисистов с преимущественным визуальным каналом, как уже говорилось, надо больше показывать, затем просить их повторить. При этом просто необходимо обращать их внимание на ощущениях в различных частях тела во всех фазах удара. Будет происходить перевод информации с визуального канала на кинестетический, что даёт игроку тонкое ощущение теннисных движений.

3.4. Ругать или хвалить на площадке

Представим себе типичную ситуацию на тренировке. Игрок наигрывает удар, например, слева по линии. Пусть у него получился отличный по всем параметрам удар: сильный, под заднюю линию, партнёр был явно не готов к подобному. Как чаще всего реагирует на это тренер? Скорее всего, похвалит, возможно, пошутит, похлопает по плечу и т.д. Пройдёт некоторое время, игрок, исполняя тот же удар, делает несколько ошибок. Как тогда ведёт себя тренер? Может начать ругать, может указать на ошибку, может от досады махнуть рукой или отвернуться. Все будет определяться личностными особенностями тренера.

Возникает вопрос. Был ли эффективен тренер в обеих ситуациях? (Ситуации могли быть очень сложными, если ещё и родители выразили своё отношение к происходящему). Если тренер ограничился тем, что указано выше, то со всей определённостью стоит сказать, что ученик в таких ситуациях мало чему научился. Скорее, произошло обратное. Теперь теннисист уже знает реакцию тренера. Конечно же он захочет повторить хороший удар, будет стараться. В результате у него в теле возникнут напряжения, удар едва ли будет получаться. Чего не хватило тренеру в обеих ситуациях? Хороший удар не закреплён, теннисист не знает как себя вести, если у него во время игры опять возникнут проблемы с ударом слева по линии.

В обеих ситуациях тренер очень слабо сформировал обратную связь для ученика. В первом случае стиль поведения тренера можно было бы, например, изменить следующим образом. Эмоциональная реакция на отличный удар вполне уместна. Затем можно было бы сделать паузу в тренировке, и задать несколько открытых вопросов ученику, т.е. вопросов, повышающих теннисистом осознание своих действий. Закрытые вопросы чрезмерны по точности и ответом «да» или «нет» теннисист уходит от мыслительных усилий по осмыслению ситуации.

Тренер мог спросить: «Какие положительные ощущения у тебя возникли во время последнего удара?»

Ответ ученика: «Я обратил внимание на удивительный треск во время удара».

Мог ученик ответить и так: «Перед самым ударом я сделал вдох, задержал дыхание и добился отличного расслабления, после этого ударить мне не стоило никаких трудов».

Тренер помог теннисисту заметить, что его отличный удар закодирован звуком или ощущением расслабленности перед ударом. Дальше тренер может теперь предложить ученику не напрягаться для выполнения отличного удара, всего лишь прислушиваться к звукам своего удара или ловить ощущение расслабленности в теле перед ударом.

Мы устроены удивительным образом. Наше тело хоть раз поймав какое-то движение обязательно его воспроизведёт, надо лишь осознать код этого движения. Дальше тренировка пойдёт успешно и без напряжения. И, что самое главное, теперь во время ответственного матча игроку не придётся начинать дрожать и терять уверенность после ошибки при ударе слева. Он вспомнит удивительный треск при ударе или ощущение расслабленности, тело получит необходимую команду, следующий удар слева по линии принесёт удовлетворение тренеру и ученику.

Совершенно аналогично может вести себя тренер и в случае нескольких подряд ошибочных ударов слева по линии. Пусть мяч попадает все время в сетку, например. Необходимо перепрограммировать действия теннисиста. Тренер может сказать ученику: «Сделай

несколько глубоких дыханий. Почувствуй расслабление. Теперь мысленно представь летящий после удара мяч, обрати внимание, на какой высоте над сеткой пролетел мяч, представь всю траекторию мяча. Повтори это несколько раз. Становись на корт и ещё сделай удары по линии слева».

Тело получило задание, оно знает теперь куда надо направлять мяч, игрок делает удары слева и постепенно ловит необходимое ударное движение. Когда он поймает отличный удар, то можно воспользоваться указанной выше процедурой.

В обоих случаях тренер расширяет осознание теннисиста, если в его игровой практике возникнут подобные ситуации, то он знает, что ему делать. Он помнит вопросы и советы тренера, что придаст ему уверенность.

Итак, можно хвалить, можно ругать, но за этим ещё должны быть рекомендации тренера о том, как действовать в той или иной ситуации. Приведённые выше примеры показывают, что для выхода из сложной ситуации теннисист использует визуальный, аудиальный и кинестетический каналы. Поэтому на тренировках обязательно необходимо учить молодых теннисистов воспринимать и перерабатывать информацию на всех трёх каналах.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Успешная игра в теннис предполагает отменную физическую подготовку, владение различными ударами, умение выбирать тактические варианты. Столь же важное значение имеет и психологическая подготовка. Для победы игрок должен знать, как ему действовать в той или иной ситуации. Поэтому на тренировках должно уделяться большое внимание психологической подготовке. Тренер с учеником должны выбрать совместно различные рутины, позволяющие теннисисту эффективно настраиваться на очередной розыгрыш мяча, на следующий гейм, сет или матч. Выполнение рутин должно фиксироваться в дневнике, рутины должны составлять основу ежедневной психологической подготовки. И тогда можно ожидать от теннисиста высоких достижений. Соответственно тренеру и родителям необходимо выбрать стиль поведения и обучения, оказывающий позитивную поддержку молодому теннисисту.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Дыхание при ударах с отскока

1. Встаньте в исходную позицию: ступни параллельно, торс может быть прямой или плечи слегка наклонены вперёд, ноги согнуты. Мягко зафиксируйте свою внутреннюю энергию в точке, находящейся на 7 см ниже пупка. Мягко вдохните через нос, начните делать замах.

2. Пока рука делает замах дыхание задерживается. Мягко поведите ракетку на воображаемый мяч, в момент контакта издайте лёгкое шипение «шссс», оно как бы исходит из живота. Должно быть ощущение замедленных движений.

3. Вернитесь в исходное положение.

4. Повторите несколько раз.

5. Теперь проделать то же самое, только все в реальном темпе. Когда ракетка встретится с мячом, издайте взрывной возглас «хэиии», исходящий из желудка.

6. Когда будет достигнута координация ваших движений с дыханием, можно перейти на следующую ступень сложности. Теперь вы продолжите делать все точно так же, как и раньше, но когда ракетка пойдёт вперёд вместе с выдохом, то мысленно представьте себе, как поток вашей внутренней энергии устремляется от вашего живота в руку. Когда же будете делать вдох, мысленно представляйте себе, как космическая энергия втекает в точку тандэна.

7. На следующем этапе сложности продолжайте выполнять то же самое движение, однако, теперь, когда рука с ракеткой пойдёт вперёд, представьте себе, что она заряжена энергией, и мяч отлетает от ракетки с огромной скоростью.

8. Закончив имитацию удара, слегка подпрыгните на месте, поставив ступни рядом. Во время прыжка прижмите обе руки к груди ладонями к небу и одновременно вдохните через нос.

9. Затем поверните кисти ладонями к полу и опустите руки, чтобы они естественным образом упали по бокам вашего тела. В то же время выдохните мягко через рот. Мысленно представьте, что энергия мягко опускается в тандэн.

10. Закройте глаза и расслабьтесь. Старайтесь ни о чём не думать. Оставайтесь в таком положении несколько минут. Вы должны почувствовать, что все клеточки вашего тела наполнены силой.

11. Сложите ладони вместе, потрите их друг о друга, потрите ими глаза прежде, чем открыть их, помассируйте ими лицо и голову и немного походите.

12. После каждого этапа упражнения рекомендуется делать глубокий вдох через нос, и при выдохе со звуком «ха» добиться расслабления.

13. Вместо того чтобы сопровождать каждый удар в отдельности вдохом- выдохом, попробуйте сделать вдох-выдох на три удара, но так, чтобы, они не потеряли скорость движения. Затем пять, семь и так далее. После нескольких повторений вы найдёте, что вам необходимо сделать остановку и вдохнуть воздух. Если вы вдохнёте его одним движением, развившееся напряжение в тандэне перейдёт в значительное расслабление. Но если вы сперва сделаете короткий вдох при помощи выпячивания нижней части живота, а затем продолжите его, расширяя и верхнюю часть, вы сможете сохранить значительную часть напряжения. Если продолжать такую практику более 10 минут, то вы обнаружите в своём животе особого рода силу, какую, возможно, никогда раньше не ощущали. Вы почувствуете себя очень сильным игроком, вы поймёте, какая сила скрывается в вашем тандэне и может быть направлена в удар по мячу.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2.

Дыхание при подаче

Для координирования своего дыхания и подачи имеет смысл выполнить несколько подводящих упражнений.

Упражнение 1.

Шаг 1: Встаньте прямо, плотно поставив ноги вместе, расслабьтесь. Обе руки поместите ладонями к полу, большими пальцами к животу прямо перед собой, до конца выпрямив локти и прижав их к груди.

Шаг 2: Не двигаясь, наклоните голову и посмотрите на тыльную сторону своих кистей.

Шаг 3: Не сгибая локтей, медленным круговым движением вперёд и вверх поднимите обе руки ладонями к небу. При этом сделайте ровный вдох через нос и сопровождайте движения рук глазами.

Шаг 4: Задержите дыхание, и неподвижно постоит 2-3 сек., глядя на руки, а затем вытянувшись всем телом, как бы «надавите» ладонями на небо.

Шаг 5: Медленно верните голову и туловище в исходное положение. Глядя прямо перед собой, плавно опустите, по-прежнему не разгибая локтей, обе руки по швам, ладонями вниз. При этом спокойно выдохните через рот.

Шаг 6: Задержите дыхание и вновь 2-3 сек. постоит неподвижно, держа руки вытянутыми вдоль туловища.

Шаг 7: Повторите все вышеупомянутые движения в той же последовательности 10-20 раз подряд.

Шаг 8: Закончив упражнение, 5-10 минут спокойно постоит или медленно походите.

Когда вы проделаете это упражнение ежедневно в течение нескольких недель и научитесь легко координировать своё дыхание и движения, то переходите к следующему упражнению.

Упражнение 2.

Шаг1: Встаньте в исходное положение для подачи. Сделайте глубокий вдох через нос и выдох со звуком «ха». Почувствуйте расслабление. Набейте несколько раз мяч (мысленно).

Шаг 2: Сделайте мягкий вдох через нос, имитируйте подброс мяча и начните движение правой рукой.

Шаг 3: Задержав дыхание, медленно проделайте все движения, в момент контакта с предполагаемым мячом одновременно с мягким движением руки с ракеткой, издайте лёгкое шипение «шссс» при выдохе. Оно как бы исходит из живота.

Шаг 4: Вернитесь в исходное положение, повторите несколько раз, обращая внимание на начальное расслабление.

Шаг 5: Теперь проделать ещё раз всю подачу, но уже в реальном темпе. В момент контакта с предполагаемым мячом издайте взрывной возглас «хэпп», исходящий из желудка.

Когда будет достигнута координация дыхания с движением тела, то сделайте следующее упражнение.

Упражнение 3.

Вы продолжаете все делать так же, как и раньше, но когда ракетка пойдёт с петли наверх, то мысленно представьте себе, как поток вашей внутренней энергии устремляется от живота к плечу, руке, кисти. Когда же будете делать вдох, то мысленно представьте себе, как космическая энергия втекает в ваш тандэн. Теперь можно перейти на следующий уровень сложности.

Упражнение 4.

Повторяйте упражнение 3, но в момент движения ракетки с петли на мяч представьте себе, что ваши руки заряжены энергией. Обязательно в конце сделать глубокий вдох и выдох со звуком «ха».

ПРИЛОЖЕНИЕ 3.

Активирующее и успокаивающее дыхание

1. Нейтрализация избыточного возбуждения, снятие нервного перенапряжения после стрессовых ситуаций.

Используется успокаивающий тип дыхания. Он характеризуется постепенным удлинением выдоха до продолжительности удвоенного вдоха.

Пример успокаивающего дыхания:

Вдох (4 сек.), пауза (2 сек.), выдох (4сек.) вдох (4 сек.), пауза (2 сек.), выдох (5сек.), ••• вдох (4 сек.), пауза (2 сек.), выдох (8 сек.).

2. Преодоление сонливости, вялости, утомления.

Используется активирующий тип дыхания. Это упражнение является как бы зеркальным отражением успокоительного типа дыхания.

Вдох (4 сек.), пауза (2 сек.), выдох (4сек.) вдох (5 сек.), пауза (2 сек.), выдох (4 сек.), 4 ••• вдох (8 сек.), пауза (2 сек.), выдох (4 сек.).

ПРИЛОЖЕНИЕ 4.

Тактика или «рутинные» удары

Суть тенниса – последовательность ударов, приводящих к победе над противником. В игре многих теннисистов можно заметить часто одну и ту же последовательность ударов, говорящую о том, что у них в запасе есть определённые игровые комбинации. Тренеры Американской Теннисной Ассоциации (USTA) на основе анализа практической деятельности специалистов в 46 области тенниса выделили основную группу комбинаций, использование которых существенно повышает эффективность действий теннисистов. Для каждой комбинации они предлагают набор подводящих упражнений, способствующих быстрому и основательному постижению теннисной мудрости. Подбирая комбинации и упражнения к ним, тренеры USTA придерживались нескольких стратегических принципов, на которых стоит остановиться. Если понять эти принципы, получить хорошую практику на корте, то получаешь громадное удовольствие от разыгрываемых на корте комбинаций.

Теннис – игра ошибок

На всех уровнях игры, как отмечают специалисты, около 85% проигранных мячей обусловлена ошибками, лишь 15% мячей выигрывает противник. Поэтому секрет победного тенниса, в первую очередь, состоит в уменьшении собственных невынужденных ошибок, а, во-вторых, в создании трудностей противнику и вынуждении его совершать рискованные удары, отличающиеся малой надёжностью. Невынужденные ошибки чаще всего связаны с техническими ошибками и бедностью выбора ударов, отвечающих ситуации.

Рассмотрим основные пути к уменьшению собственных невынужденных ошибок.

- Основная ваша задача – перебивать мяч над сеткой. Если ваш партнёр и вы играете с задней линии, то добейтесь того, чтобы мяч пролетал над сеткой на высоте порядка 1,5 метра, что обеспечит вам не только безошибочную игру, но достаточную глубину удара.

- Конечно, очень приятно попадать мячом под самую заднюю линию, но тем самым вы создаёте для себя большую вероятность ошибки. Даже профессиональные игроки знают насколько трудно играть под заднюю линию. В углах своей площадки начертите квадраты со стороной около 2 метров. Аналогичные квадраты пусть начертит ваш партнёр по тренировке. Играйте и старайтесь попасть в эти

квадраты. Пройдёт время, обратите внимание, насколько более надёжной станет ваша игра. У вас появится отличная привычка часто использовать кроссы, т.е. «рутинные» привычки.

- Когда соперник играет агрессивно, старайтесь играть достаточно высоко над сеткой, глубоко, кроссом или ударом по центру, чтобы успевать приготовиться к следующему удару, особенно занять выгодную позицию.

- Движение к мячу и своевременная подготовка к удару – ключи к безошибочной игре. Старайтесь бить по мячу в ударной зоне, где-то в районе вашей талии. Это обеспечит хороший баланс тела в момент контакта с мячом.

- Есть ещё одно правило, направлять мяч туда, откуда он пришёл, по той же траектории. Такую тактику надо дополнять выбором позиции на площадке, позволяющей контролировать ситуацию и иметь удобные условия для ответного удара.

- Наносите удары по открывшимся частям площадки противника. Когда вы достигнете такого уровня, что будете надёжно посылать мячи над сеткой и в пределах корта, то можно ставить перед собой и более сложные задачи, например, использовать открытые зоны площадки противника. Такая тактика вынуждает соперника перемещаться по корту, у него могут возникнуть затруднения с ответом. Ваша тактика будет иметь ещё больший успех, если вы к этому добавите выход к сетке или очень агрессивный удар.

Описанные выше тактические приёмы направлены на придание вашей игре надёжности, избавления от невынужденных ошибок. При такой тактике вы используете «процентные» удары, приносящие наибольший процент выигрышных очков. Великолепный и рискованный удар, конечно же, приведёт в восторг вас и зрителей, но может повлечь за собой очень вероятную ошибку. Стоит приучить себя в ситуациях, когда испытываете затруднения, вам не хватает одного очка для завершения гейма или всей игры, вам не хватает очков для выравнивания счета в гейме, совершать наиболее надёжные свои удары.

Вы используете «рутинные» удары, стандартные комбинации, но они приносят вам очки и укрепляют вашу уверенность в себе. «Рутинные» удары приносят эффект, если в перерывах между розыгрышами мяча вы напоминаете себе о своей приверженности этой тактике, вы ведёте игру, а не ваш противник.

Для того чтобы победить, мало только самому не делать невынужденных ошибок, необходимо ещё вынуждать к ошибочным действиям вашего противника. Речь тоже пойдёт об использовании «рутинных» ударов, стандартных комбинациях, но они уже будут требовать больших усилий с вашей стороны. К тем качествам, которые у вас есть, необходимо добавить, по крайней мере, ещё одно. Это способность концентрироваться на мяче, но периферически видеть противника и площадку. Поэтому многие упражнения, которые предлагают специалисты USTA, направлены именно на этот аспект. Каким образом можно создавать затруднения для противника? Приведём несколько возможных вариантов.

Использование ударов противходом

Во время игры ваш противник может заметить, что вы придерживаетесь принципа игры по открывающейся части корта. Особенно это будет бросаться в глаза, если вам удалось провести несколько успешных и агрессивных ударов. Если ваш противник начинает читать ваши намерения, к тому же он отличается быстротой передвижения по корту, обладает хорошими взрывными качествами, то имеет смысл сыграть в некоторых ситуациях противходом, т.е. играть в ту часть площадки, которую после удара противник покидает. Противнику будет весьма трудно изменить направление движения, у него, наверняка, возникнут проблемы с ответом. Самый тонкий здесь момент состоит в

том, чтобы заметить периферически начало рывка противника и по возможности не спешить с ответным ударом.

Использование кроссов для «открывания» площадки

Многие игроки используют тактику игры в один и тот же угол, применяя кросс справа или слева. Они ждут короткого ответа, а затем уже наносят завершающий удар. Такая тактика приносит желаемый эффект, если набраться терпения и ждать, когда противника «вынесет» с корта. Если этот момент ваше периферическое зрение обнаружило, тогда уже стоит использовать завершающий удар по открытой части корта. Стоит приучить свою периферию реагировать на «неловкие» движения противника и ловить его на этом.

Вынуждайте противника много двигаться по корту

На всех уровнях игры полезно заставить противника двигаться по корту из стороны в сторону, вдоль и поперёк. Можно, к примеру, сыграть достаточно длинно, затем начать использовать кривой кросс, выбрать момент и кинуть короткий мяч и т.д. После нескольких таких пробежек противник начнёт думать, что у него сегодня явно трудный день и сложная игра. Эффективно использовать эту тактику можно при соблюдении нескольких условий. Во-первых, нужно обладать достаточным репертуаром ударов, во-вторых, периферически замечать «неловкость» позиции противника. Наконец, третий момент, вы, наверное, уже его заметили, речь постоянно идёт о проявлении игровой инициативы. Игра ведётся теннисистом, у которого на различные ситуации есть автоматические ответы, ему не приходится задумываться над тем, куда играть. Он просто играет, узнавая типовую для себя ситуацию.

Используйте слабые стороны противника. Одним из важных тактических моментов в теннисе является «разведка» способностей противника и наигрывание их в процессе игры. Если вы заметили, что у вашего противника относительно слабый и оборонительный удар слева, то имеет смысл иногда наигрывать эту слабость. Весьма предусмотрительно использовать слабую сторону противника при счёте 30:40 или 40:30. Если ситуация позволяет атаковать любой фланг, то атакуйте слабый.

Концентрация внимания на слабых сторонах противника при отсутствии воображения может привести и к обратным результатам. Играя только под слабую руку, вы можете, во-первых, натренировать удар противника, во-вторых, что ещё хуже, сбить свою игру. Играть под слабую руку стоит при условии, что это вписывается в одну из ваших «рутинных» комбинаций. Ещё возможно будет лучше, если вы чаще играете под сильную руку, но время от времени напоминаете противнику о его слабостях. Тогда даже при ударе с сильной стороны ваш противник постоянно будет спешить занять более удобную позицию для выполнения своего слабого удара. Здесь вам очень поможет развитое периферическое зрение. Оно позволит заметить торопливое смещение игрока в противоположную сторону после удара с сильной руки. Ещё раз отметим, что в ситуации игры с противником, у которого есть явные слабости, не стоит изменять себе, наигрывайте свои «рутинные» комбинации.

Выше приведены лишь некоторые принципы, базируясь на которых опытные советуют строить свою тактику и направлять «рутинные» комбинации. Известный специалист в области тактики Джон Крук в своё время предложил 12 принципов, определяющих тактику одиночной игры. Надо сказать, что они очень тесно переплетаются с предложениями специалистов USTA.

Есть ещё один важный момент, на котором стоит заострить внимание. Для того чтобы играть определённые «рутинные» комбинации, необходимо взять за основу какой-то стиль игры. Тренер, опираясь на свой опыт, может предложить игроку придерживаться определённого стиля игры. Иногда это приносит свои плоды. Многие специалисты предлагают иной путь. Используя различные

возможности, игрок должен сам присмотреться к игре достаточно продвинутых игроков. Приверженец ментальной тренировки в теннисе Т.Голви предлагает не просто наблюдать за другими игроками, но после просмотра мысленно вселиться в приглянувшегося игрока и в его «шкуре» поиграть на корте. Надо стараться, по возможности, повторять отдельные удары, связки ударов и эмоциональные проявления, вплоть до копирования выражения лица. После нескольких подобных подражаний игрок сам сможет выбрать тот стиль игры, которого бы он хотел придерживаться. Как правило, мысленное повторение действий других игроков позволяет теннисисту сделать выбор в соответствии с теми физическими и психологическими особенностями, которые заложены в нем.

Для того чтобы было легче сделать выбор стиля игры присмотритесь к ведущим теннисистам. Достаточно легко заметить, что можно говорить о четырёх стилях игры:

- Контратакующий
- Агрессивный с задней линии
- Универсальный
- Агрессивный у сетки

Скажем несколько слов о каждом стиле.

Контратакующий: этот стиль определяется исключительным движением и быстротой игроков, надёжностью их ударов, терпением, хорошей концентрацией на мяч. Задача таких игроков – возвращать все мячи, что предполагает исключительную подготовку. Для таких игроков матч кончается с последним мячом. Они не будут жаловаться, они терпят, но представляется возможность, и они контратакуют. Хорошим примером могут служить: М.Чанг, С.Бругера, А.Санчес и др.

Агрессивный с задней линии: игроков этого стиля отличает быстрота, сила, выносливость. Они часто принимают рискованные решения. Они завершают свои комбинации весьма агрессивным ударом, им приходится прикладывать много мастерства, чтобы держать соперника на задней линии. Для этих игроков характерна отличная работа ног и баланс тела во время удара. Вспоминая агрессивных игроков, конечно же вспоминаешь Ш.Граф, А.Агасси, М.Селиш, М.Сафина и др.

Универсальный: представители этого стиля настоящие атлеты, обладающие исключительными двигательными способностями, с хорошей координацией. Игроки этого плана легко переходят от обороны к атаке, используя слабость противника. Если у вас нет какого-нибудь одного способа выиграть, вам удаётся игра в любой точке корта, то, по всей вероятности, вы универсальный игрок. Особенно, если вас радует игра П.Сампраса, Е.Кафельникова, М.Хингис и др.

Агрессивный у сетки: если у вас достаточный рост, вы обладаете большой проворностью, у вас хорошо получается удар над головой, вы легко направляете свою подачу и успеваете занять активную позицию где-то в центре корта, то вы, скорее всего «сеточник», обладаете большей агрессивностью и любите рисковать. Примерно так (с индивидуальными вариациями) играют: С.Эдберг, П.Рафтер, Г.Русецки и др.

Предположим, что один из четырёх стилей вам подошёл, и вы готовы пытаться играть подобно великим игрокам, использующим выбранную вами манеру действий на корте. Что дальше? Возможны различные пути. Один из них намечен специалистами USTA. Для каждого стиля игры они, опираясь на богатый опыт, накопленный Ассоциацией, предлагают разучивать вполне определённые комбинации

ударов. Чтобы процесс шёл эффективно, тренеры USTA предлагают для каждой комбинации набор подводящих упражнений.

Если идти по этому пути, то стоит с самого начала правильно определить своё отношение. Предложения специалистов USTA надо рассматривать как ещё одну инструкцию относительно того, как действовать на корте. О том, как следует работать с инструкцией, мы уже говорили. Сделайте попытку выключить своё практическое сознание. Ознакомьтесь с какой-нибудь из предлагаемых комбинаций. Наверняка вы в своей игровой практике уже неоднократно играли подобную комбинацию. Постарайтесь мысленно представить себе, как это у вас выходило. Словно смотрите кино. Добейтесь чёткого и цветного изображения. Внимательно всмотритесь. Затем на тренировке сделайте попытку несколько раз сыграть эту комбинацию. Постарайтесь максимально внимательно следить за тем, что вы делаете. Особое внимание обращайте на чувство комбинации. Удобно ли вам выполнять завершающий агрессивный удар. Понаблюдайте за работой ног, переносом веса тела, за разворотом туловища, за моментом удара и т.д. Что-то может не получаться, тогда ещё раз проделать подводящие упражнения и обязательно мысленно прокрутить всю комбинацию. В исполнении любой комбинации очень важным ещё является момент выбора вращений для каждого удара из комбинации.

Специалисты USTA рекомендуют выполнять следующие шаги при разучивании комбинаций.

Шаг 1. Ментально прокрутите и практикуйте по отдельности каждый удар из комбинации. Особое внимание на этом этапе уделяется технике ударов. Желательно достичь высокой степени надёжности исполнения ударов. Очень многое здесь будет определяться ментальной частью обучения. Ваши затраты на это будут очень быстро окупаться.

Шаг 2: Тренировками надо добиться автоматизма в строго определённом ответе на мячи, посланные партнёром или тренером. Вы не должны думать, что вам делать. Вы знаете, куда и как вам отвечать. Очень важно, чтобы непосредственно перед ударом у вас не было никаких мыслей в голове. Вы просто смотрите и играете. Мы уже говорили об этом, но стоит ещё раз напомнить. Непосредственно перед замахом сделайте вдох и задержите дыхание. Это позволит приостановить мысли, а создающееся напряжение в нижней части живота позволит вам одновременно с частичным выдохом сделать агрессивный удар. Автоматизм в ударах превращает их в очередную «рутину». Набор подобных «рутин» и определяет уровень игрока.

Шаг 3: Насколько это возможно надо постепенно переносить новые комбинации в игровую практику, если у вас возникает чувство неуверенности или появляется много ошибок, то лучше всего начать все с первого шага. Не надо стараться быстро исправить ошибки. Лучше без критики понаблюдать за собой. Сравнить то, что заметили с ментальными образами, может быть стоит ещё мысленно поиграть «в шкуру» любимого вашего теннисиста.

Обязательно обратите внимание на то, как вы фокусируете своё внимание на мяче. Помните, что надо очень хорошо видеть мяч в момент его отрыва от ракетки партнёра и в момент пролёта над сеткой.

Ниже будут приведены основные комбинации и подводящие упражнения для обучения игроков, придерживающиеся агрессивного стиля с задней линии. Надо сказать, что эти комбинации и упражнения вполне могут быть использованы контратакующими игроками и игроками универсального типа.

Какова структура этой части? Приводятся комбинации, затем идёт представление подводящих упражнений.

Комбинация 1. Идёт обмен ударами по диагонали, за счёт длинных ударов вынуждаете противника сыграть коротко, где-то в районе

линии подачи, дальше следует агрессивный удар по линии.

Упражнение 1:

Цель: отработка глубокого кросса слева и справа.

Процедура: во всех четырёх углах площадки очертить квадраты со стороной 2 метра. Игроки обмениваются ударами справа. Засчитываются только мячи, попавшие в площадь квадратов.

Игрокам очень полезно мысленно эти квадраты представить несколько раз. Затем игроки используют кроссы слева.

Упражнение 2:

Цель: отработка ударов слева и справа по линии.

Процедура: игроки обмениваются ударами по линии, используется не весь корт, а только коридоры для парной игры. Затем сделать разметку, чтобы обозначить такие коридоры, но уже в рамках корта для одиночной игры (поставить фишки). Повторить упражнение.

Упражнение 3:

Цель: повысить надёжность ударов из угла корта.

Процедура: на половине корта игрока **А** пространство между линией подачи и задней линией делится на две равных части. Игрок **А** может играть в любую точку половины корта теннисиста **В**, последний же может сыграть только в один из выделенных прямоугольников, например, расположенный в правом углу половины корта игрока **А**. В этом случае **А** произвольно использует кросс или удары по линии.

Упражнение 4.

Цель: вынудить противника сыграть коротко, на что ответить агрессивным ударом по линии.

Процедура: **А** и **В** обмениваются кроссами справа, как только **В** играет относительно коротко (в район линии подачи), то **А** агрессивно играет по линии.

Упражнение 5.

Цель: за счёт работы ног добиться стабильности в длине ударов.

Процедура: **А** и **В** играют кроссами игру ошибок, учитываются лишь мячи, попадающие в пространство между задней линией и линией подачи.

Упражнение 6.

Цель: отрабатывается навык надёжного удара по линии.

Процедура: фишками отмечается на половине игрока **А** пространство, ограниченное боковой линией и параллельной линией, идущей на расстоянии двух метров. Если **В** попадает в выделенную зону до линии подачи, то **А** агрессивно играет по линии. Если **В** попадает за линию подачи, то **А** ответит кроссом.

Упражнения 1-6 развивают в теннисисте навык отвечать противнику определённым образом в зависимости от того, куда попадает мяч. Кросс относится к категории более надёжных ударов, удар по линии стоит проводить лишь при определённых обстоятельствах, что заметно уменьшит процент невынужденных ошибок.

Аналогично выполняются и все упражнения с наигрыванием кросса слева.

Комбинация 2. В предыдущей комбинации завершающий удар игрок делал по линии. Следующим этапом в плане становления мастерства может стать реализация короткого мяча кроссом справа. При этом возникает одна тонкость. У игрока появляется выбор. Он может использовать одну из двух рутин: ударить по линии или играть кроссом. Как в игре осуществлять выбор? Здесь важную роль начинает играть периферическое зрение. Концентрируя своё внимание на мяче, игрок должен заметить положение противника в момент удара и после него. Если противник задержался у боковой линии, то на короткий мяч стоит играть по линии, если же он сдвинулся в центр и открыл угол, то правильным решением будет удар кроссом. Рекомендуется после упражнений на релаксацию мысленно прокрутить эпизоды из тренировки или матча, посмотреть, где был противник и оценить свои действия. Возможны какие-то изменения в сторону большей эффективности.

В качестве подводящих можно использовать упражнения 1, 3, 5, 6.

Ещё раз отметим. В этом приложении, которое посвящено вопросам тактики, мы упор делаем на психологический аспект, на выбор в каждой ситуации наиболее надёжного удара, на уменьшение невынужденных ошибок, что в итоге придаёт игроку уверенность и ответственность за свои действия.

Комбинация 3. Реализация короткого мяча ударом справа с использованием мощной подкрутки. Такой удар выбивает противника с корта и открывает всю площадку, что заметно облегчает выигрыш мяча последующим ударом.

У этой комбинации есть особенность. Наиболее эффективна она, когда мяч противника попадает в зону полутора метров от боковой линии и чуть-чуть не долетел до линии подачи.

Мысленно эту комбинацию стоит проигрывать в уме, обращая внимание на то, где касается корта мяч.

Для овладения комбинацией используются подводящие упражнения 1, 3, 5 и новое упражнение 7.

Упражнение 7.

Цель: развитие навыка использовать удар в открытый угол после косога кросса и ответа противника по линии.

Процедура: выделить фишками зоны вдоль боковой линии, которые использовались в упражнении 6. Игроки **А** и **В** обмениваются, например, кроссом слева. Пусть каждый сделает 4-6 ударов, игрок **В** после такой перекидки играет относительно коротко, попадая в упомянутую выше зону. Игрок **А** использует косога кросс слева, выбивая игрока **В** с корта. Если **В** ответит ударом слева по линии (под некоторым углом идёт мяч), то **А** играет справа агрессивно кроссом в открытый угол.

Аналогично строится упражнение и для розыгрыша кроссом справа.

Комбинация 4. До сих пор речь шла о комбинациях с использованием кросса справа или слева. В приводимой ниже комбинации применяется обратный кросс. В предыдущих комбинациях предлагались тактические варианты на короткий ответ противника. Речь шла о реализации относительно коротких мячей, но попадающих в зону 1,5 метров от боковой линии. Если же мяч попадает по центру, то, как действовать? (Здесь и дальше центром мы называем часть корта, заключённую между двумя 1,5-метровыми зонами, примыкающими к боковым линиям). Один из надёжных вариантов реализации короткого мяча по центру 52и предлагается в комбинации 4.

Подводящие упражнения 5 и новые упражнения 8 и 9.

Упражнение 8.

Цель: развитие навыка использовать обратный кросс в ответ на прямой удар в центре.

Процедура: коуч направляет прямой удар по центру под левую руку игроку А, последний забегает и играет обратный кросс (можно поставить две мишени: в углу площадки и в районе пересечения линии подачи с боковой линией, все это на стороне коуча). Очень полезно это упражнение проиграть мысленно и обратить внимание на то, как глаза выбирают направление будущего удара, происходит это как раз перед началом замаха.

Упражнение 9.

Цель: развитие навыка использовать обратный кросс на короткий ответ противника.

Процедура: **А** и **В** обмениваются обратными кроссами, пусть каждый сделает по 4-6 ударов, затем **В** посылает мяч чуть ближе линии подачи. **А** играет обратным кроссом в сторону мишени, установленной на половине корта **В** в районе пересечения линии подачи и боковой линии. Когда такой навык образуется, то можно иногда на короткий мяч агрессивно играть по линии. Напомним, что предварительно необходимо упражнение проиграть в уме, чтобы запрограммировать свои действия визуальными образами.

Чаще всего все приведённые упражнения играют интенсивно 15-20 минут, затем следует расслабление и разбор.

Комбинация 5. Используется обратный кросс с сильной подкруткой в ответ на удар под левую руку по центру. Если противник не справился с этим мячом и отвечает коротким мячом под правую руку, то следует агрессивный кросс в открытый угол.

Рекомендуется использовать подводящие упражнения 5 и новое упражнение 10.

Упражнение 10.

Цель: развитие навыка использовать обратный кросс справа (слева) с сильной подкруткой, вынуждающий противника ответить коротко.

Процедура: на высоте 1,5 метров над сеткой повесить верёвку, фишками обозначить на обеих половинах корта линию, проходящую по середине между задней линией и линией подачи.

А и **В** обмениваются ударами, **В** играет кроссами слева, **А** отвечает обратным кроссом справа, оба играют в зоны, ограниченные фишками и задней линией. После 4-6 ударов **В** отвечает коротко под правую руку **А**, тогда следует агрессивный кросс в свободный угол.

Комбинация 6. За счёт мощных ударов под заднюю линию лишить возможности противника использовать кроссы. Речь идёт о центральной части корта, о её примерных размерах мы уже говорили выше.

Подводящие упражнения: 5 и новое упражнение 11.

Упражнение 11.

Цель: развить навык играть под заднюю линию по центру.

Процедура: натянуть на высоте 1,5 метра над сеткой верёвку, фишками обозначить на обеих половинах корта зоны, ограниченные задней линией, линией, проходящей по середине между задней линией и линией подачи, с боков зоны отстоят от боковых линий где-то на 1,5 метра.

А и **В** играют, используя сильную подкрутку в указанные выше зоны.

Приведённые выше комбинации и подводящие упражнения нацелены на то, что игрок своими действиями вынуждает противника сыграть коротко. В зависимости от того, где находится противник и куда попал мяч, игрок имеет возможность сделать выбор и произвести

агрессивный удар в открытую часть корта. Упражнения дисциплинируют действия игрока, помогают ему привыкать использовать надёжные (процентные) удары. У игрока развивается навык автоматических ответов в конкретных игровых ситуациях. Понятно, что с ростом мастерства репертуар действий будет расширяться, изменяться и критерии оценки самих ситуаций.

ПРИЛОЖЕНИЕ 5.

Тактика подающего

В настоящем приложении приведены некоторые тактические комбинации для подающего игрока. Все они одобрены Американской теннисной ассоциацией. Для каждой комбинации предлагаются подводящие упражнения, которые могут быть использованы как последовательные шаги, ведущие к формированию у игроков навыков эффективных действий при подаче. Часть упражнений можно использовать для тестирования подачи.

При отборе упражнений специалисты исходили из следующих принципов игры в теннис.

1. Теннис – игра ошибок, надо максимально использовать в каждой ситуации самые надёжные удары (процентные удары). В первую очередь, это кроссы и обратные кроссы.

2. Стараться использовать слабости противника.

3. Заставлять противника много двигаться по корту и сбивать ритм его игры.

4. Уменьшить угол возможных ответов противника.

5. Перед каждой подачей необходимо выполнять теннисные «рутины» в полном объёме.

6. По своей сути предлагаемые комбинации принимают форму ещё одной «рутины». Освоив их, теннисист чётко будет знать, что и как ему делать в различных игровых ситуациях. Предлагаемые упражнения обучают теннисистов тоньше воспринимать корт, концентрировать своё внимание на различных его зонах, предопределяющих выбор ответа по направлению и обработке.

Комбинация 1. С помощью подачи в угол выбить противника за пределы корта, следующим агрессивным ударом по линии выиграть мяч.

Подводящие упражнения: 1, 2, 3, 4.

Упражнение 1.

Цель: развить навык подавать по месту.

Процедура: разделить на стороне партнёра поле подачи на две равных части: зона (Л) и зона (П). При отработке подачи из первого положения, начать подавать с линии подачи, одну подачу в зону (Л), вторую – в зону (П). В случае успеха встать по середине между линией подачи и задней линией. Опять сделать подачи в обе зоны. Наконец, в случае успеха, начать подавать из привычного положения на задней линии. Если совершается ошибка, то начинать все заново.

Упражнение 2.

Цель: развить навык разводиться подачу.

Процедура: в поле партнёра поставить четыре мишени: одну в зону (П), вторую на линии, разделяющей зоны (Л) и (П), третью в зону

(Л). Первые три мишени поставить где-то на расстоянии 30-50 см от линии подачи. Четвертая мишень ставится перед третьей, но на метр ближе к сетке. Игрок подаёт из первого положения последовательно по четырём мишеням. Ошибка вынуждает начинать все ещё раз. Аналогично строится упражнение из второго положения при подаче.

Упражнение 3.

Цель: развитие навыка подавать точно и мощно.

Процедура: поле подачи партнёра разделить опять на зону (Л) и (П). Провести линию или пометить фишками линию, которая идёт параллельно задней линии и отстоит от неё на 2,5 метра (силовая линия). Игрок начинает подавать (например, из первого положения). Он должен попасть с подачи в зону (Л), расстояние от места попадания до линии подачи должно не превышать 50 см. второе касание мяча после подачи с землёй должно произойти за силовой линией. В случае успеха можно сделать подачу в зону (П), соблюдая упомянутые выше условия.

Аналогично строится упражнение при подаче из второго положения.

Упражнение 4.

Цель: научиться выбивать подачей противника за пределы корта с последующим агрессивным ударом по линии.

Процедура: поставить в поле подачи мишени 3 и 4 (см. упражнение 2), целясь в них, выбить противника за пределы корта, если он отвечает кроссом справа, то нанести агрессивный удар справа по линии.

Аналогично строится упражнение для подачи из второго положения.

Комбинация 2. подача по центру (через мишень 1) с последующей реализацией слабого удара противника слева.

Подводящие упражнения 5 и 6.

Упражнение 5.

Цель: развить навык использовать слабость удара противника слева.

Процедура: подать подачу по центру (через мишень 1), если противник отвечает под правую руку, то нанести агрессивный удар ему ещё раз под левую.

Аналогично можно наигрывать слабость удара справа.

Упражнение 6.

Цель: развить навык использовать слабость удара противника слева.

Процедура: подать подачу через мишени 3 или 4, если противник отвечает ударом по линии, то агрессивно играть слева под слабую руку.

Комбинация 3. подача в тело подающего, в таком случае можно ожидать, что приём будет слабый и короткий, что позволяет затем использовать агрессивный удар по линии или кросс.

Подводящие упражнения: 2,5 и новое упражнение 7.

Упражнение 7.

Цель: развить навык агрессивных ударов в ответ на слабый и короткий приём подачи противником.

Процедура: коуч направляет мяч чуть-чуть дальше линии подачи и примерно в 1,5-2 метрах от боковой линии. Игрок отрабатывает последовательно агрессивный ответ по линии или кроссом. Упражнение одинаково строится для ударов слева и справа.

ПРИЛОЖЕНИЕ 6.

Тактика защитных действий

Обводящие удары и свечи являются основными средствами защиты в теннисе. Когда используется обводящий удар, то он пролетает над сеткой где-то на расстоянии 30-90 см, т.е. ниже существенно, чем при обычном ударе с задней линии. Очень полезно при обводящих ударах использовать мячи с подкруткой, чтобы они попадали в ноги противнику, или различного рода свечи. Если же ваше положение на корте стало очень сложным, то подайте свечу в дальнюю от вас часть площадки, чтобы занять удобную позицию. Если ветер дует вам в лицо или солнце ослепляет противника, то весьма полезно воспользоваться свечой. Если же ваш противник недостаточно перекрывает сетку, он играет у сетки не всегда эффективно, ветер дует вам в спину, то стоит сделать обводящий удар.

Комбинация 1. Противник после кросса справа успевает продвинуться вперёд за линию подачи. В этом случае целесообразно играть по линии справа. Вам придётся изменить направление мяча (хотя для надёжности более правильно было бы отвечать в том же направлении), зато противнику придётся много передвигаться по корту.

Подводящие упражнения: 1, 2, 3.

Упражнение 1.

Цель: научиться варьировать по высоте и длине удары для эффективной обводки.

Приготовления: натянуть верёвку где-то на высоте метра над сеткой.

Процедура: коуч последовательно кидает игроку четыре мяча, тот должен последовательно выполнить длинный кросс, короткий кросс, длинный удар почти по линии и короткий удар. Время игры порядка 10-15 минут. Затем аналогичные упражнения делаются для удара слева. Обязательно мысленно проделать упражнения.

Упражнение 2.

Цель: развить навык игры в ноги противнику.

Процедура: игрок **А** играет с задней линии, игрок **В** играет с линии подачи (разминочное положение). Оба используют кросс справа, через 10 минут меняются местами.

Упражнение 3.

Цель: развить навык отвечать обводящими ударами на агрессивный кросс справа противника.

Процедура: **А** и **В** обмениваются кроссами справа, **В** играет чуть дальше линии подачи, **А** агрессивно бьёт кроссом справа. **В** обводит кроссом или ударом по линии.

Комбинация 2. Предыдущие три упражнения подготовят вас и к ещё одной комбинации. Направлять низкий обводящий кросс в ответ на движение противника вперёд после длинного кросса.

Подводящие упражнения: 1, 2, 3.

Комбинация 3. Использование повторного обводящего удара. Если ваш противник атакует, например, ударом слева по линии, то можно первый обводящий удар с низкой траекторией сделать по линии. Если противник сыграет этот мяч с лёта, то следующим ударом целесообразно сделать уже обводку кроссом.

Подводящие упражнения: 1, 2, 3.

Комбинация 4. Использование повторного обводящего удара, если противник совершает агрессивный удар по центру.

Подводящие упражнения: 1,3,4.

Упражнение 4.

Цель: развить навык отвечать на сильный удар по центру ударом в ноги противнику, бегущему к сетке.

Процедура: **А** и **В** обмениваются ударами по центру, после 4-6 ударов **А** играет относительно коротко, **В** агрессивно играет по центру.

А отвечает ударом с большой подкруткой в ноги, следующим ударом он обводит партнёра.

Комбинация 5. Обводящие удары против игрока, выходящего к сетке по центру. Подводящие упражнения: 1, 2, 3, 5.

Упражнение 5.

Цель: развить навык отвечать кроссами на выход противника к сетке по центру. Процедура: **А** и **В** обмениваются 4-6 раз ударами по центру, **А** играет относительно коротко, **В** выходит к сетке после удара по центру. **А** обводит противника кроссами. В этом упражнении надо обратить внимание на периферическое слежение за перемещением противника, что позволяет более эффективно выбирать обводящий удар.

Комбинация 6. Обводящие удары против игрока, вышедшего к сетке после удара справа по линии.

Подводящие упражнения: 6 и 7.

Упражнение 6.

Цель: развить навык обводить противника кроссом после его удара справа по линии.

Процедура: **А** и **В** обмениваются ударами по линии, после 4-6 ударов **А** играет относительно коротко, **В** агрессивно играет по линии

справа. **А** отвечает обводящим кроссом слева. **В** с лёта играет **А** под правую руку, после чего **А** обводит **В** ударом по линии.

Упражнение 7.

Цель: развить навык обводить противника ударом по линии после его удара справа по линии.

Процедура: **А** и **В** обмениваются ударами, **А** играет коротко, **В** после удара справа по линии идёт к сетке. **А** обводит ударом по

линии, если **В** достаёт мяч и играет **А** под право, то последний делает обводящий удар по линии. Аналогично строятся упражнения для выхода к сетке противника под правую руку.

Комбинация 7. Против короткого и слабого удара с лёта. Подводящее упражнение: 8.

Упражнение 8.

Цель: развить навык играть агрессивно в противника на короткий и слабый удар с лёта.

Процедура: **А** стоит у сетки, а **В** на задней линии. После нескольких ударов **А** играет коротко с лёта под удар справа **В**. **В** агрессивно играет в игрока **А** под правую руку, тот произвольно сыграет с лёта **В** под левую руку. **В** отводит противника по линии.

Комбинация 8. Игра в ноги с последующей обводкой свечой. Подводящее упражнение: 9.

Упражнение 9.

Цель: развить навык играть в ноги, чтобы затем было удобно обводить его свечой.

Процедура: **А** и **В** играют по линии, после 4-6 ударов **В** играет где-то в район линии подачи, **А** агрессивно играет **В** под левую руку. **В** отвечает ударом в ноги **А**, последней с лета играет по диагонали. **В** догоняет этот мяч и обводит противника свечой.

Комбинация 9. Обводка свечой, если противник агрессивно сыграл, например, вам под левую руку.

Подводящее упражнение: 10.

Упражнение 10.

Цель: развить навык легко переходить с обычных ударов на обводящую свечу.

Процедура: коуч кидает игроку три мяча последовательно. Сначала в правый угол, затем где-то в район места подачи, третий мяч он кидает в левый угол. Первая два удара игрок делает, используя кросс справа (в одну мишень), третий удар – обводящая свеча в другой угол.

ПРИЛОЖЕНИЕ 7.

Действия между розыгрышем мяча

В последнее время появилось много литературы о ментальном аспекте тенниса. В этих книгах предлагаются различные подходы в обучении теннисистов выполнению определённых ритуалов или рутин, направленных на вхождение в «зону» оптимальной реализации их возможностей. Имеется в виду оптимизация как физического состояния, так ментального и эмоционального. Особая роль здесь отводится ментальной подготовке теннисистов, т.к. определённый настрой ума спортсменов позволяет им самостоятельно во время игры регулировать своё физическое и эмоциональное состояние, что в итоге резко повышает надёжность и эффективность их игры.

В приложении 7 предлагается 3RS ментальная система обучения, она и включает в себя три стадии: освобождение (release), пересмотр ситуации или планирование (review) и вправление или рутина (reset). Название трёх стадий системы начинается с английской буквы «r», отсюда и название всей системы. В дальнейшем в этой книге вместо английского 3RS мы будем использовать обозначения: ОПР. Система ОПР включает в себя три стадии:

О – освобождение: избавление от отрицательных эмоций и мыслей, вызванных неудачами в предыдущих розыгрышах.

П – планирование: анализ того, что происходит и что надо делать.

Р – рутина: конкретные действия перед подачей, перед приёмом подачи, перед игрой непосредственно и за несколько дней до турнира.

О – освобождение

Освобождение начинается с момента, который только что закончился. Иногда освобождение происходит очень мягко, когда в процессе матча вы делаете отличный удар или очень умело достаёте удар противника. Вы говорите себе: «Всё в порядке». Мало кто замечает, что вы руководили своим освобождением. Вы просто сделали позитивное замечание после удачного удара. В других случаях

освобождение может быть открыто для широкой публики. Вы шутите над собой после ошибочного удара. Освобождение может быть позитивным или негативным. Если вы чувствуете себя хорошо, тогда освобождение будет позитивным. Например, сжатие кулака. Если же вы играете плохо, огорчены, нервничаете или злитесь, то освобождение принимает форму не очень громкого высказывания. Это лучший вариант: сделать заявление, которое не вызовет нареканий со стороны. Наилучшее освобождение в ситуации ошибки – моментально имитировать соответствующий удар. Это является примером того, как можно отрицательную энергию направить в конструктивном направлении.

П- планирование

Следующая фаза представляет собой планирование, в процессе которого вы думаете о том, что произошло, и о том, как играть дальше. Для примера, вы можете перебирать струны ракетки левой рукой, идти к задней линии и спросить себя: «Что произошло? Я совершаю невынужденные ошибки, или мой противник переигрывает меня? Должен я что-нибудь поменять в своей игре, или продолжать играть как раньше?» Это как раз то время, когда вы напоминаете себе о планах на игру, возможно с кодовыми словами, о чем речь ещё пойдёт. Возможно, вы делаете себе указания:

«Подавай первую подачу и беги к сетке».

Р – рутин

Финальное Р представляет собой прохождение рутины до подачи или приёма. Это серия шагов, привычных для вашего стиля, что поможет вам расслабиться перед следующим розыгрышем. Например, перед тем как выполнить подачу, вы встаёте за задней линией и смотрите на противника, затем делаете шаг вперёд и повторяете счёт. Затем мысленно представляете подачу, которую хотите выполнить, делаете глубокое дыхание и ощущаете расслабление, набиваете мяч о корт, делаете паузу и начинаете подачу.

Финальное «Р» чаще всего строится на расслаблении, хотя иногда, когда у вас замедленное движение, вы нуждаетесь в стимулировании активности. В этом случае вы нуждаетесь в командах типа «Давай действуй» или нечто подобное.

Шаг 1. Освобождение

После любого розыгрыша мяча, когда судья объявляет счёт, к тому что произошло на корте у теннисиста складывается определённое отношение. Оно может выразиться эмоционально, в форме какой-то фразы или жеста. Вы могли выиграть мяч, могли его проиграть. Всё это уходит в прошлое, но в значительной мере определяет ваше настоящее. Надо уже готовиться к новому розыгрышу, а вы всё ещё переживаете прошлое. Необходимо вернуться в настоящее время, а не эмоционально переживать только что сыгранный вами мяч. Множество невынужденных ошибок связано с тем, что теннисисты очень медленно выходят из плена предыдущего розыгрыша.

Если теннисист выиграл последний мяч, то чаще всего он шутит, улыбается, ему может показаться, что он скоро победит. В случае проигрыша теннисист может кинуть ракетку, закричать, начать спорить, обзывать себя и т.д. В том и другом случаях теннисист выражает своё отношение к своим действиям. Такое действие психологи называют завершённым. Теннисист не может быть безразличен к тому, что делает на корте. Пусть выражает своё отношение к отличному удару и к очень плохому, пусть не стесняется проявлять себя на корте. Действие должно завершаться выражением отношения к нему. Если завершённости нет, то игрок будет возвращаться к нему снова и снова, а это уж точно не даёт играть эффективно, не позволит сконцентрироваться на игре. Для большинства игроков, как показывает

опыт, лучше, если освобождение имеет позитивный характер. Ниже даны упражнения, которые помогут вам выбрать форму освобождения и осознать то, как вы «отходите» от последнего розыгрыша мяча.

Упражнение 1. Оно позволит вам сделать своё освобождение конструктивным и позитивным.

Определите характер вашего освобождения, ответив на следующие вопросы и оценив ваши ответы.

Редко -1

Иногда – 2

Часто – 3

Всегда – 4.

А). Я ругаюсь в перерыве между розыгрышем мячей.

Б). Я удерживаю себя от вспышек гнева.

В). Я использую юмор в сложных ситуациях.

Г). Я позволяю себе высказывания в адрес противника.

Д). Я бью ракетку, швыряю мячи в заградительный фон и т.д.

Е). Я бываю очень нервным и мне трудно успокоиться перед следующим розыгрышем.

Ж). Я постоянно ругаю себя.

З). Я иногда имитирую удары после ошибки.

И). Я иногда кричу на корте, но это не выходит за рамки правил.

К). Я сержусь после плохих ударов, но держу это в себе.

Позитивизм	Негативизм	
В	А	Е
З	Б	Ж
И	Г	К
	Д	

В. Позитивизм: Оценки 3 или 4 по пунктам В, З, И указывает на то, что вы уже полностью конструктивны в своём освобождении в перерывах между розыгрышем мячей.

С. Негативизм: Оценки 3 или 4 по пунктам А, Б, Г, Д, Е, Ж, К указывают на то, что вы уязвимы к спадам в игре, что может негативно отразиться на дальнейшем течении игры.

Упражнение 2. Одним из путей для того, чтобы сделать ваше освобождение конструктивным, является запись желаемых видов освобождения на листке бумаги, придание им позитивного характера, постоянный просмотр листа перед тренировкой или матчем.

Упражнение 3. Позитивное освобождение имеет смысл... тренировать не только на корте, но и в обычной жизни. Как только вы начнёте следить за собой, то процесс пойдёт, и вы достигните желаемого.

Ещё раз отметим, что освобождение позволяет вам вернуться от уже сыгранных мячей к новому розыгрышу. Как бы ни складывалась ситуация на корте до этого момента, вам необходимо жить настоящим. Каждый розыгрыш мяча вынуждает теннисиста начать все сначала. Вели ли вы в счёте 5:1 или проигрывали 1:5 – все это относится к прошлому. Надо играть новый мяч, надо войти в оптимальную зону, а начинать вхождение лучше всего с освобождения.

Шаг 2. Техника «Стоп»

Первая стадия ОПР представляет собой разговор внутри себя по поводу только что сыгранного мяча. Разговор часто сопровождается эмоциональными проявлениями, жестами, гримасами, криками, киданием ракетки, целованием ракетки и т.п. Но освобождение обязательно сопровождается внутренним разговором. Желательно, чтобы он был конструктивным и позитивным. К этому разговору есть ещё одно требование. Все перерывы в теннисе ограничены по времени. Это касается перерывов между розыгрышами мяча в гейме, перерывов между геймами и сетами. Поэтому освобождение должно происходить быстро и эффективно. Для того чтобы разговор внутри себя не затянулся, рекомендуется использовать технику «Стоп». Техника «Стоп» отлично помогает на корте, но её с таким же успехом можно использовать в сложных житейских ситуациях.

Техника «Стоп». Она берет своё начало из практической психологии, используется для торможения мыслей в голове. Техника очень простая, любой теннисист может освоить её самостоятельно. Заключается она в том, что вы прекращаете любые действия одновременно с командой «Стоп». Попросите друга помочь вам. Найдите тихую комнату, устройтесь удобно и начните считать от 1 до 20. Пусть неожиданно ваш друг крикнет: «Стоп». Вы должны немедленно прекратить считать. Это пример того, как вы будете вести себя на корте. С тем лишь изменением, что команды вы будете давать себе сами, и делать это не очень громко, скорее всего, про себя.

Техника «Стоп» требует некоторой практики. Очень полезно осваивать её на тренировке. Не менее полезно использовать её в житейских ситуациях, особенно в тех случаях, когда вам не все удаётся. Со временем у вас появится отличная привычка контролировать себя и ход своих мыслей.

Техника «Стоп» используется после первой стадии ОПР. Чтобы окончательно справиться с освобождением, вы используете технику «Стоп». Забегая вперёд отметим, что после второй стадии ОПР опять же применяется техника «Стоп».

Некоторые спортсмены вместо техники «Стоп» весьма эффективно пользуются задержкой дыхания. Они выполняют брюшное дыхание, затем задерживают дыхание, создавая напряжение в нижней части живота. Как показывает практика, это приводит к торможению мыслей. Так как надо дышать, то спортсмен делает короткий выдох и вдох, стараясь поддерживать напряжение в животе.

В настоящее время среди теннисистов большее распространение получила техника «Стоп». Ещё раз напомним. После конструктивного освобождения вы резко говорите себе «Стоп». Тренировка позволит вам после такой команды себе тормозить свои мысли и начинать направлять своё внимание на текущий момент и будущее.

Шаг 3. Пересмотр или планирование

После освобождения и использования техники «Стоп» можно переходить к быстрому анализу текущей ситуации и выбору плана игры на следующий розыгрыш. Начать надо с того, чтобы всем своим видом продемонстрировать свою уверенность. Переложить ракетку в другую руку, поймать уверенную походку. Почувствовав в себе уверенность, можно начать анализировать ситуацию. Лучше всего, чтобы

игрок начал задавать себе вопросы, которые обычно задаёт на тренировке или после матча коуч. Затем надо спланировать предстоящий розыгрыш. Обычно у каждого игрока есть в запасе несколько комбинаций атакующих и защитных действий. Например, специалисты USTA (Американская ассоциация тенниса) предлагают 58 комбинаций, к каждой из них ещё несколько подводящих упражнений. Все эти комбинации основаны на «процентных» ударах, т.е. на наиболее надёжных и эффективных ударах, уменьшающих количество невынужденных ошибок. У каждого теннисиста есть свои комбинации. Очень советуем каждой из них дать своё кодовое название. Например, Игра 1, Игра 2, Игра 3 и т.д. Тогда во время второй стадии вы можете дать себе команду: «Игра 3». Вы знаете, что это означает. Важно, что вы себе даёте короткий, понятный и чёткий приказ, что увеличит вашу уверенность в себе.

Теперь перейдём к упражнениям, которые помогут вам оптимально спланировать свои действия и пересмотреть возможные ошибки в прошлом.

Упражнение 1. Дайте ответ на вопрос: «Между розыгрышами мяча у вас есть желание много или мало думать? Могли бы вы вспомнить матчи, когда вас охватила обида, т.к. вы не были достаточно сфокусированы на пересмотре и планировании своих действия?»

Упражнение 2. Создайте свою собственную систему пересмотра и планирования. В таблице приведены возможные варианты, в разделе «Другие» напишите ваши действия при пересмотре ситуации. Например, после освобождения, после команды «Стоп», я моментально переложу ракетку в другую руку, взгляну на струны и начну двигаться от того места, где был розыгрыш мяча, расслаблюсь, задаю себе вопросы, которые задаёт мне тренер, сделаю выбор на следующий розыгрыш.

Я буду	Я буду избегать
Переложу ракетку в другую руку	Пропущу пересмотр
Пойду уверенно (плечи назад, голова чуть-чуть вниз)	Выглядеть неуверенно
Взгляну на струны Задам себе вопросы тренера: • Что случилось? • Почему я выиграл мяч? • Почему проиграл мяч? • У меня есть план? • Я учитываю слабости противника? Буду искать глазами тренера для помощи.	Забуду план игры. Другие:
• Дам себе команды: «Смотри на мяч», «Держи мяч», «Двигайся». • Расслабляюсь, делая глубокое дыхание	

Посмотрите на то, что вы выбрали и что добавили. Теперь сделайте попытку записать идеальный для вас способ пересмотра и планирования.

Упражнение 3. Практикуя пересмотр и планирование, попросите друзей наладить для вас обратную связь. Очень полезно наблюдать за собой, используя видеозапись.

Упражнение 4. Внимательно посмотрите за действиями других теннисистов.

Возможно, что-то из их практики будет полезно и для вас.

После второй стадии у вас уже появится план игры на следующий розыгрыш, вы чувствуете уверенность, вы достигли оптимального возбуждения. Вы, наверно, заметили, что вторая стадия – опять разговор внутри себя. Все необходимые вы уже решили, от слов пора переходить к делу.

Опять надо использовать технику «Стоп» и перейти к третьей стадии. Какие рутины вы обычно используете при подаче?

Какие рутины предвосхищают приём? Упражнение 5.

В следующей таблице сделайте отметку у тех элементов, которые вы используете в своей рутине.

Я буду	Я буду избегать
<p>При подаче: Сделать шаг Проговорить счёт Расслабиться с помощью дыхания Набить несколько раз мяч Мысленно представить эффективную подачу Начать подачу</p> <p>При приёме: Сделать шаг к линии Повторить счёт Встать на носки Сделать разножку</p>	<p>Позволять кому-нибудь отвлекать меня во время рутины. Пропускать шаги рутины</p>

Посмотрев на таблицу и выделенные вами элементы, запишите ваше представление о рутине перед подачей:

перед приёмом:

Шаг 4. Приложение системы ОПР к различным игровым ситуациям

В настоящей главе мы хотим познакомить вас с тем, как система ОПР может быть использована в различных игровых ситуациях. Мы не можем охватить все ситуации, но после проработки приложения вы будете в состоянии самостоятельно применить систему ОПР как к любым другим ситуациям на корте, так и в обычной жизни.

В первую очередь систему ОПР можно применить в естественных и стандартных условиях: между розыгрышами мяча, в перерывах между геймами и партиями, наконец, в перерывах между матчами. Рассмотрим каждую из этих ситуаций.

Предположим, идёт начало матча, и вы играете хорошо, тогда система ОПР должна быть рациональной, короткой, не должна казаться большой. Однако нельзя сокращать «рутины». Нельзя пользоваться системой ОПР от случая к случаю во время матча. Тогда она не будет работать. Выполнение этого правила необходимо сделать частью своей игры.

Старайтесь поступать примерно так. Если всё идёт хорошо, освобождение от каждого розыгрыша должно быть кратким, позитивным, утвердительным. Говорите про себя: «Ты сделал это хорошо. Продолжай и дальше». Пересмотр должен быть весьма быстрым. Вы говорите себе: «Играй комбинацию 1, 2 или какую-нибудь другую». Но рутина (третья часть системы) должна выполняться абсолютно так, как и в случае трудных ситуаций на корте. Взгляните на другую часть корта, сделайте глубокое дыхание для расслабления, сформулируйте образ следующего удара, набейте мяч и, например, подавайте. Все это занимает очень мало времени, но при постоянной тренировке превращается в мощную силу.

Если игра не идёт, то на реализацию системы ОПР надо выделить больше времени. Освобождение от очередного розыгрыша должно быть более критичным и важным для вас, т.к. оно должно дать вам толчок перейти от ужасных негативных чувств к конструктивному началу. В очень тяжёлой ситуации, например, в решающем гейме финального сета важно применять пересмотр, включающий в себя оценку ситуации и выбор оптимальной тактики, но без долгих раздумий и без колких замечаний в свой адрес. Рутин же протекает обычным путём. Всё это вместе позволит выходить из очень сложных ситуаций.

Как вести себя в перерывах между геймами?

У теннисиста есть 90 секунд на перерыв. Возникает вопрос как его использовать эффективно. Некоторые игроки садятся и пьют воду, другие вытираются, третьи сидят и о чём-то думают. Позвольте вашему сознанию, чувствам и сердцу выполнить систему ОПР пока длится перерыв.

Вы должны освободиться от груза сыгранных мячей. Взгляните на зрителей, взгляните в них, это должно погасить ваши эмоции, подумайте о том, что этот матч значит для вас. Скажите себе что-нибудь позитивное и конструктивное. Дайте возможность мыслям и эмоциям покинуть вас. Затем используйте технику «Стоп» для окончательного освобождения. Начните пересмотр ваших замыслов. Спросите себя:

«Что необходимо мне сделать?» Возможен даже такой вариант: загляните в свой дневник, где записан план на этот матч. Так иногда поступает К.Эверт. Затем переходите к рутинам, включающим релаксацию. Положите холодное полотенце на шею, если вы очень устали, закройте глаза. Мысленно представьте себе, что хотите делать дальше. Затем встаньте и направляйтесь к месту подачи или приёма. Если вы эффективно выполнили «Освобождение» и «Пересмотр» во время перерыва, то у вас отлично пройдёт рутина и вам будет легко войти в игру.

Что делать до матча?

Предположим, что до очень важного для вас турнира осталась всего одна неделя. Некоторые игроки начинают прикидывать, кто из теннисистов встретится с ними в первом круге турнира. Ваша память начинает перечислять игроков, с которыми лучше бы не встречаться в первом круге. Вы начинаете ругать себя за боязнь некоторых игроков, но в глубине сердца страх остаётся. Вам становится все хуже и хуже. Что делать в такой ситуации? Начните с того, что проанализируйте ваши мысли. Представьте себе мысленно возможных

противников и обратите внимание на свои ощущения в желудке. Дайте возможность своим чувствам проявиться, осознайте их. Затем используйте процедуру «Стоп», затормозите свои чувства и мысли, переходите к планированию.

Выполняя Освобождение, практически оцените, что происходит. Скажите себе:

«Посмотри на себя, думающего о своём противнике, стань от этого более сильным. Для победы я должен сделать следующее: я должен смотреть на мяч, играть мяч, использовать план на игру, бороться за каждый мяч. Я обязан сделать это. Я должен в большинстве случаев подавать с первого мяча, т.к. мой противник умеет забивать вторую подачу, я обязан следовать плану моей игры. Я буду работать над этим всю неделю».

Дальше используйте процедуру «Стоп», она поможет освободиться от мыслей. Переходите к рутинам. В описываемой ситуации очень полезно сделать упражнение на мышечную релаксацию и выполнить визуализацию того, что хотите делать. Можно почитать или посмотреть фильм, можно сделать дыхательные упражнения и ударные движения рукой.

Когда вы спланировали определённое конструктивное действие, то, если есть возможность, его надо выполнить. Начать работать над первой подачей, над концентрацией внимания на мяче, работать над доставанием тяжёлых мячей любой ценой, минуя отвлекающие мысли. Если вы находитесь где-то и что-то делаете и т.д., а у вас появляются различные мысли по поводу приближающегося турнира или матча, то скажите себе, а ещё лучше запишите в блокноте свои планы по работе над каким-то ударом, затем обязательно закончите дело, которым вы занимались.

Если во время турнира пошёл дождь, и игра переносится, то делайте все, что вы хотите, но, чтобы это способствовало релаксации и сохранению энергии. Можно поесть, слушать музыку, смотреть фильм и т.д. Если опять появляются различные мысли по поводу приближающегося матча, то примените систему ОПР и возвращайтесь к своим занятиям.

Рассмотрим ещё несколько ситуаций, в которых стоит использовать систему ОПР.

Когда вас охватывает гнев во время игры.

Большинство людей не осознают того, что у нашего гнева есть обратная, положительная сторона, он свидетельствует о том, что нас заботит происходящее. Если вы не устанавливаете высокие стандарты для себя, если у вас нет чувства справедливости правил игры, то у вас будут трудности в ситуациях, когда противник пытается «зажать» мяч, судья ошибся, кто-то со стороны вмешивается в игру и т.д. Ваш гнев – позитивный сигнал о том, что вы уделяете слишком много внимания себе, своему противнику и ситуации в целом.

Ваш гнев может выйти из-под контроля и помешать игре, это – негативная сторона. Каждый теннисист хорошо знает, что есть разделительная черта между гневом, который мотивирует и гневом, разрушающим ваши действия.

Как использовать систему ОПР? Для начала необходимо выбрать для себя оптимальное освобождение. Как вы хотите, чтобы чувства покинули вас? Можно воспользоваться старыми привычками и начать ругать ракетку и себя. Если же вы хотите применить жёсткое освобождение, то напомните себе, что вы несколько потеряли контроль над своим состоянием, но вы готовы использовать «Стоп» технику сейчас или в любое другое время, если возникнет необходимость. После этого необходимо выполнить задуманное, это переломный момент, вы переходите в стандартную фазу пересмотра или планирования нового поведения. Дальше уже легко перейти к рутине, которые приведут вас в состояние релаксации.

Рассеивание внимания.

«Меня часто отвлекают различные вещи. То я думаю о свидании вечером, то меня привлекает происходящее на соседнем корте, то я смотрю на подходящих к корту людей. После этого мне трудно сконцентрировать своё внимание на мяче или придерживаться плана игры. У меня вообще есть привычка одновременно делать несколько дел».

Вас волнует что угодно, но только не дела на корте. Вы любите жизнь, у вас много забот, вас волнуют новости и т.д. все это очень хорошо, но не в момент матча, когда вы должны принимать подачу или посылать её.

Большинство теннисистов впадает в состояние рассеянного внимания. Одни уходят в себя, позволяя своим мыслям скользить. Другие отвлекаются на крики, пролетающий самолёт. В обоих случаях игрок теряет нить игры, начинает допускать невынужденные ошибки. Как поступать в этом случае?

Как вы добиваетесь того, чтобы рассеивание внимания не влияло на вашу игру?

Как вам удаётся сфокусировать своё внимание на мяче или на планировании игры?

Дайте возможность своим мыслям проявляться во время освобождения. Пусть они скользят в любом направлении. Используйте «Стоп» технологию и положите конец вашим отвлекающим мыслям. Дайте себе команду: «Играй. Входи в игру. Продолжай и т.д.» Помните, что необходимо использовать возбуждающую версию рутины, чтобы вернуть себя после отвлечения в игру.

Потеря лидерства.

«Я играл замечательно до счёта 5:1 в мою пользу, затем что-то произошло, и мой противник выиграл сет. Не могу понять, что произошло?»

Теннисисты часто расслабляются, начинают думать о том, что у них в запасе ещё много геймов, что у них нет никаких проблем. Однако опытные коучи знают, что это не совсем так. У игрока, ведущего в счёте, подсознательно возникает тенденция к успокоенности, его не тревожит потеря одного или двух геймов. Лишь потом у него появляется удивление, что счёт сравнялся. Противник усиливает игру, и трудно сказать, чем все это закончится. Как в этом случае использовать систему ОПР? Как удерживают интенсивность игры и фокус внимания теннисисты, ведущие в счёте, которым до победы осталось выиграть всего несколько мячей? Когда начнёте пересмотр своих позиций, то скажите себе, что и при счёте 5:1 в вашу пользу, гейм надо играть так, как будто он решающий. Можно давать себе и другие команды на фокусировку внимания (например, во время пересмотра представьте себе, что счёт 1:5 в пользу противника). Дайте себе установку, играть в таком ключе все мячи, это заметно усилит ваши шансы и позволит избежать ситуации, когда вы не можете выиграть при счёте 5:1 в вашу пользу.

Теперь рассмотрим, как используется правило ОПР внутри гейма. Пусть в этом гейме вы подаёте.

Освобождение: (предположим счёт по геймам 5:4 в пользу противника, до этого момента все геймы на своей подаче вам удалось выиграть).

Вы: «Только бы подать, у меня уже были двойные в этом сете» Делаете ваше освобождение более позитивным и конструктивным.

Вы: «Я применю правило ОПР, как я делаю это на тренировке, тогда у меня будет удачная подача».

Техника «Стоп».

Планирование:

Вы: «Я заметил, что мой противник плохо принимает слева, а у меня как раз туда сегодня и идёт подача. Сделаю рутину и подам под левую руку, буду ожидать короткий и слабый ответ противника».

Техника «Стоп».

Рутинa подачи: мы о ней уже много говорили, нет смысла что-либо повторять.

Мяч после подачи попадает под левую руку противника, после розыгрыша вам удаётся выиграть мяч. Счёт 15:0.

Подача во второе положение.

Освобождение:

Вы: «Хорошо, что выиграл первый мяч. Здорово было бы выиграть и второй, тогда противник дрогнет, а мне будет более спокойно, я ещё волнуюсь».

Техника «Стоп».Планирование:

Вы: «Надо опять стараться подать под левую руку, чуть-чуть развернуть плечи и ноги. После его приема надо агрессивно сыграть справа. Второй мяч очень важен, если его выиграть, то у меня будет большое преимущество».

Техника «Стоп».Рутинa подачи:

Первая подача попадает в сетку. В запасе есть несколько секунд, их надо потратить на ОПР.

Освобождение:

Вы: «Мазила, нашёл время попасть в сетку». Заменить на позитив:

Вы: «Я делаю ОПР и у меня подача достаточно стабильная сегодня, надо слегка расслабиться».

Техника «Стоп».Планирование:

Вы: «Выполню рутину и буду подавать под левую руку».

Техника «Стоп».

Рутинa подачи: выполняется в полном объёме.

Подача получилась скорее в игрока, чем под левую руку, но вам удалось ударом справа выиграть мяч.

Счёт 30:0.

Подача в первое положение.

Освобождение:

Вы: «Слава Богу, теперь я дожду его, никуда не денется».

Техника «Стоп».Планирование:

Вы: «Успокоиться можно только после выигрыша гейма. Я хочу неожиданно подать под право, думаю, что противник не ждёт, к тому же он слегка открывает правый угол».

Техника «Стоп».

Рутинная подача: в полном объёме.

После подачи мяч идёт под правую руку, но противник удачно принимает, играет кроссом и выигрывает.

Счёт 30:15.

Подача во второе положение.

Освобождение:

Вы: (начали трогать струны на ракетке). «Я забыл, что он иногда хорошо играет кроссом справа, я слишком рано успокоился, он ещё сопротивляется, я должен собраться».

Техника «Стоп».

Планирование:

Вы: «Надо больше протаскивать мяч вперёд и обрабатывать его, подам с первого мяча под левую руку, сделаю всю рутину».

Техника «Стоп»

Рутинная подача: в полном объёме.

Первая подача удалась, и противник послал мяч в аут. Счёт 40:15.

Подача в первое положение.

Освобождение:

Вы: «Стало легче, теперь я просто обязан выиграть».

Техника «Стоп».

Планирование:

Вы: «На таком счете надо подавать с первого мяча, хорошо расслаблюсь и подам».

Техника «Стоп».

Рутинная подача: всё в полном объёме, после вдоха и выдоха почувствовать расслабление и желание выиграть.

Вы удачно подаёте и выигрываете, приведённой выше схеме расписать несколько геймов на тренировке, повторять это на других тренировках, пока не поймёте, что использование схемы ОПР стало для вас нормой, и это приносит вам несомненную пользу.

ПРИЛОЖЕНИЕ 8

Психологическое тестирование молодых теннисистов

Тест 1. Направление мотивации

Предложите молодому теннисисту следующее упражнение. Пусть он начинает подавать. Если он готов подавать одним мячом, то за каждое попадание он получает 10 очков, за ошибку с него снимают 5 очков. Если он хочет использовать для подачи обычные два мяча, то

за выполнение подачи он получает 7 очков, а за двойную ошибку с него снимают 4 очка. Надо в итоге набрать 50 очков. Какую стратегию выбирает ваш ученик?

Если первую, то замотивирован на успех и готов рисковать. Если же ему ближе вторая стратегия, то он стремится не рисковать, а постепенно двигаться к цели. Первого игрока будет трудно приучить выждать момент для агрессивного удара, второй же с трудом будет рисковать, он больше надежд возлагает на ошибки противника.

Тест можно проводить и по несколько иным правилам. Игрок может менять стратегии. В этом случае особое внимание надо обратить на концовку упражнения. По ней можно будет судить о том, как игрок будет играть решающие мячи.

Тест 2. Визуальный или кинестетик

Предложите ученику написать десять прилагательных, описывающих свойства моря. Прилагательные должны отражать конкретные свойства моря (прилагательное «красивое» ни о чём не говорит).

В качестве примера приводим два списка.

Игрок 1	Игрок 2
1. Сильное	1. Спокойное
2. Чёрное	2. Бурное
3. Блестящее	3. Штормовое
4. Огромное	4. Тихое
5. Шумное	5. Голубое
6. Солёное	6. Глубокое
7. Бурное	7. Зелёное
8. Гладкое	8. Бурлящее
9. Прозрачное	9. Гладкое
10. Весёлое	10. Сильное

В первом столбике больше визуальных прилагательных: 1, 2, 3, 4, 8, 9.

Во втором столбике больше кинетических прилагательных: 1, 2, 3, 4, 8, 10.

У первого игрока больше используется визуальная информация. Можно ещё добавить, что у второго игрока рядом соседствуют прилагательные, описывающие противоположные свойства моря. О втором игроке можно сказать, что у него часто меняется настроение без видимых причин.

Игрока 1 надо обучать через показ движений, а игрока 2 – через совместную имитацию ударов. Мы уже об этом писали, но ещё раз напомним. Обратите внимание на движения глаз обоих теннисистов. У игрока 1 глаза часто направлены к небу, а у 2 – опущены вниз и направо вниз.

Игроки 1 типа легче обучаемы, игроки 2 типа лучше чувствуют игру и ситуацию.

Это обстоятельство легко проверить.

Тест 3. Пластичность

Дайте обоим игрокам (если у вас есть оба типа) задание: играть друг на друга плотным ударом с небольшой подкруткой. В какой-то момент надо сбить противника с ритма, например, используя удар с подрезкой. Обратите внимание на то, какой из теннисистов будет это делать более успешно.

Тест 4.

Желательно завести дневники, и записывать там задачи на тренировку или игру. Затем делать отметки о выполнении задания. Обратите внимание на почерк обоих теннисистов. У **1** строки и буквы расположены достаточно ровно и даже красиво. У **2** – строки и буквы прыгают и скачут.

У игрока **1** будет лучше получаться внутренняя визуализация, программирующая действия. Второй игрок будет отличаться большей импровизацией в игре. У игрока **1** реже бывают спады в игре, если же они есть, то он трудно с этим справляется. Игрок **2** подвержен частым перепадам настроения, но он тонко чувствует наступление перемен, что позволяет его научить справляться с этим.

Тест 5.

В теннисе желательна определённая агрессивность. Её наличие можно установить так. Попросите теннисиста нарисовать животных. Если у них будет открыта пасть, и прорисованы зубы, то можно говорить о наличии агрессивности. Надо следить за тем, чтобы она не переносилась на противника, а проявлялась во время удара с соответствующим возгласом (например, «хэиии») и перед приёмом подачи в агрессивной стойке (хотя бы выражение лица),

Тест 6.

Обратите внимание на передвижения теннисиста по корту в перерывах между розыгрышами мяча. Если он ходит достаточно быстро, то ему во время игры стоит делать успокаивающее дыхание. Такой игрок очень часто после агрессивного удара не контролирует возможный ответ противника. Поэтому на тренировках такому теннисисту имеет смысл во время розыгрыша ставить задачу с каждым ударом вкладывать больше сил. При этом обязательно при ударе делать выдох с возгласом «хэиии» или типа этого, что сохраняет напряжение в животе и позволяет прибавить в силе.

Тест 7.

Для придания уверенности игроку, попросите его записать на листке слова, которыми он себя после ударов обзывает. Вместе с учеником измените эти слова на позитивные и конструктивные. Пусть некоторое время ваш ученик при игре со счётом перед каждым розыгрышем громко скажет, что он собирается делать.

Тест 8.

На каждой тренировке старайтесь играть тестовые упражнения на подачу, приём и отдельные удары. Например, десять подач из первого положения. В дневнике записать результат, например, 5 из 10. На следующей тренировке ваш ученик будет знать свой последний результат. Он должен хотя бы его повторить. Более того, можно поставить себе задачу на месяц вперёд или на другой срок. Добиться 80% попадания первой подачи. Придание цели количественного параметра, и отслеживание его изменения придаёт, как показывает практика, уверенности молодым теннисистам.

Тест 9.

Очень часто на игре молодого теннисиста отрицательно сказывается присутствие родителей. Это бывает в тех случаях, когда после соревнований дома проводится разборка игры. Как узнать, влияет это или нет? Самый простой способ, это попросить теннисиста представить себе небольшую речку, которая течёт слева-направо. Предложить ребёнку путешествие. Он может идти вдоль берега, плыть на лодке или плыть сам. Обязательно сказать, что речка очень мелкая, но на лодке плыть можно. Если ребёнок хочет плыть сам, то он уже готов действовать самостоятельно, если плывёт на лодке, то ему нужна помощь. Если двигается по берегу, то у него срабатывает мотивация «от». Речка может быть ребёнку хорошо знакома. Тогда предложить ему мысленно двигаться до того места, где он ещё не бывал.

В этом путешествии интерес представляет встреча с крупными камнями или какими-нибудь предметами. Если они будут, то, по всей видимости, на ребёнка есть давление.

Дальше предложите ему проговорить то, как он должен играть, чтобы выиграть. Пусть перечисляет. Затем спросите его: «Когда ты перечислял свои действия, у тебя не было ощущения, что перед тобой стоит отец (мать, тренер), который это говорит? Вспомни его (её) голос, и пусть он повторит то, что ты сказал. Если ребёнок признает похожесть голосов, то отец (мать) действительно придавливают его дома на разборках, возможно, даже обижают. В этой ситуации тренер должен договориться с родителями о том, что домашние разборки надо прекратить на какое-то время или не ходить на соревнования. Тренер сам должен отследить, как это отразится на игре.