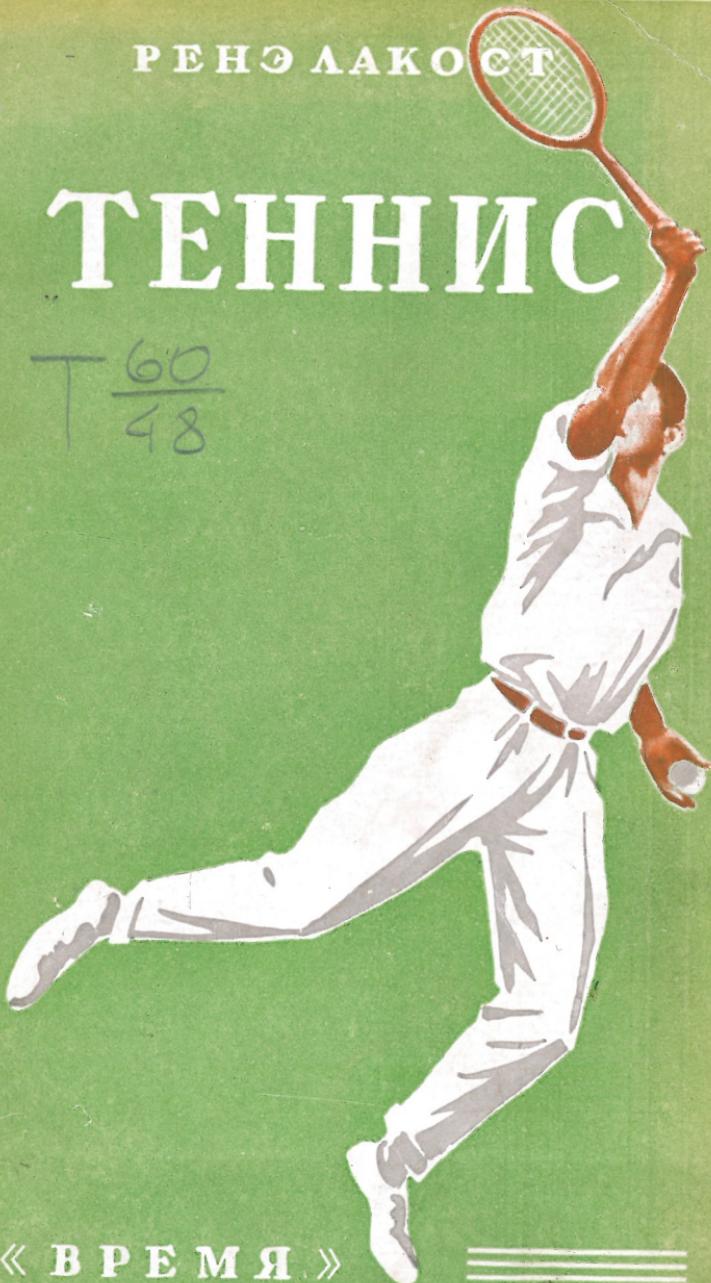


РЕНОЛАКОСТ

ТЕННИС

T $\frac{60}{48}$



«ВРЕМЯ»



2020246089

НКВД (подс) № 116
9-

60
28

СИ.
РЕНЭ ЛАКОСТ

ТЕННИС

ПЕРЕВОД С ФРАНЦУЗСКОГО
Б. ГЛЮКА
ПОД РЕДАКЦИЕЙ
А. Н. ДЕМЕНТЬЕВА

С 29 РИСУНКАМИ

ДОПУЩЕНО ЛЕНИНГРАДСКИМ
ОБЛАСТНЫМ СОВЕТОМ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ



КООПЕРАТИВНОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО «ВРЕМЯ»
ЛЕНИНГРАД

RENÉ LACOSTE
TENNIS

ОБЛОЖКА РАБОТЫ
М. В. УШАКОВА

1929



10572-38

Ленинградский Областной № 35052
Тираж 5000 — 8 л. Заказ № 1616
Гос. тип. им. Евгении Соколовой
Ленинград, пр. Красн. Команд., 29

ПРЕДИСЛОВИЕ

Предлагаемый вниманию советских теннисистов перевод книги Лакоста представляет собою ценный вклад в нашу весьма скромную литературу по теннису. Автор книги, француз Ренэ Лакост, является крупнейшей величиной на теннисном горизонте. Взяв впервые в 1919 году ракету в руки, он уже в 1922 году появляется на международной арене: на чемпионате мира в Брюсселе он бьет известного английского игрока Ропер-Баррета, но проигрывает румыну Мишу. В 1923 году он выигрывает первенство Франции и с тех пор является бессменным участником французской команды в играх на кубок Дэвиса. В 1926 г. Лакост одерживает свою первую победу над непобедимым американцем Тильденом, а в 1927 году бьет его три раза под ряд и становится общепризнанным чемпионом мира.

Следует особенно отметить, что на первых шагах своей блестящей карьеры Лакост не отличался какой-либо исключительной талантливостью или врожденными способностями к теннису. Секрет его успехов заключается в упорной систематической работе над собой, над своим физическим развитием и в постоянной, регулярной, строго про-

думанной тренировке. Лакост не обладает природными исключительно быстрыми рефлексами его ближайшего соперника Коше или врожденной подвижностью Боротра. Он игрок скорее медлительный, предпочитающий держаться за задней чертой, чем блистать атаками у сетки. Но все его удары, вся его игра исключительно точны и расчетливы. Он тщательно продумывает свою тактику; его записные книжки переполнены техническими и теоретическими замечаниями относительно того или иного удара, той или иной тактики и дают повод для насмешек его товарищей, называющих его «профессором».

В связи с этим его книга, книга теоретика, блестяще доказавшего правильность своих теорий на практике, является особенно ценной и поучительной. Еще одну приятную и в связи с предыдущим несколько неожиданную особенность следует отметить в книге, а именно: несмотря на свой необычайно серьезный, теоретический, почти научный подход к искусству тенниса, несмотря на свое личное положение общепризнанного чемпиона, Лакост не пользуется в своей книге методом категорических предписаний, не поучает «малых сих» самодовольным тоном бесспорного авторитета. Вместо скучных сухих правил, он подробно описывает, как держать ракету, как выполнять удары, какую применяют тактику лучшие мировые игроки, заслуживающие того, чтобы у них поучиться, и снабжает эти описания своей весьма ценной и авторитетной критикой.

Такая форма изложения, несравненно более живая, чем сухие предписания, является в то же время и значительно

более действенной; предлагая вниманию начинающего ряд лучших способов держания ракеты и выполнения ударов и предоставляя ему полную свободу выбрать из них наиболее для него естественный, она не вызывает у обучающегося столь обычного протеста против рекомендуемых ему основных правил, как против каких-то отвлеченных, насилиственно навязываемых догм.

В этом отношении книга Лакоста должна оказаться очень полезной для лиц, впервые знакомящихся с теннисом; она дает им возможность с самого начала научиться правильно выполнять удары и приобрести хороший стиль игры.

С другой стороны, подробная характеристика игры лучших мастеров тенниса дает советским теннисистам, более опытным, то, чего им так недоставало, а именно: конкретное представление о технике и тактике мировых чемпионов.

Указанный характер книги обуславливает большую ценность ее для всех широких масс советских теннисистов, как начинающих, так и желающих совершенствоваться. К сожалению, в связи с иными путями развития спорта в буржуазных странах, в книге совершенно не затронуты вопросы, касающиеся массовой работы, медицинского контроля, физкультурной ценности тенниса; одним словом, касающиеся всего того, что составляет характерную особенность развития спорта в стране Советов. Зато целые главы посвящены изложению личных успехов и неудач чемпиона, восторженному описанию триумфов Сюзанны Ланглен и т. п. Естественно, что эти главы, как не представляющие интереса для советских читателей, в переводе

совершенно опущены. В целом же, учитывая наблюдающийся за последние годы необычайный рост кадров советских теннисистов, можно думать, что перевод книги Лакоста явится вполне своевременным и окажется очень полезным для советского тенниса в смысле его развития и повышения общего уровня игры.

A. Дементьев

I

НАЧИНАЮЩИМ

Теннис, в таком виде, как играют в него первоклассные теннисисты, — спорт атлетический, который требует столько же выносливости, как партия футбола, и вызывает такое же сильное напряжение, как бег на 100 метров или даже гребля. Но теннис также и игра, развлечение для всех тех, кто его ищет в спорте. В любом возрасте, молодые и взрослые могут найти в нем физическое упражнение в желаемой дозе, дающее прекрасный отдых от умственной работы.

Если вы желаете не только развлечься, но и стать хорошим игроком, не начинайте играть слишком поздно, когда уже трудно воспитывать свои рефлексы. Ребенок моложе 10 лет приобретает обычно дурные привычки в игре, но в 12 или 13 лет — самое время начинать играть. Я лично начал играть в 15 лет. Я не играл бы, быть может, лучше, чем теперь, если бы я начал играть раньше, но мои движения на площадке были бы наверное более легкими и свободными.

Чтобы быстро совершенствоваться, нужно посвятить теннису много времени. Почти наверное придется забросить другие виды спорта; не столько потому, что невозможно совместить технику тенниса с техникой других видов, сколько потому, что не хватит сил, энергии и времени серьезно заниматься одновременно и тем и другим.

Только долгая и упорная работа дает хорошие результаты. Благодаря тому, что я пересилил усталость и занимался подсобными гимнастическими упражнениями, мне удалось стать хорошим игроком.

Покупая ракету, выбирайте крепкую и хорошо натянутую, не слишком легкую, не слишком тяжелую, хорошей марки. Запишитесь в клуб, где вы сможете иметь хороших партнеров или наблюдать игру хороших игроков. Если вы начнете играть в надлежащих условиях, теннис покажется вам приятным и легким. Неудачное же начало парализует лучшие намерения.

Возможно быстрее научитесь правильно держать ракету. Держите ее за самый конец ручки. Напрягайте мускулы руки во время удара. Когда мышцы кисти расслаблены, удары не удаются, если только мяч не попадает в самый центр ракеты, а это случается часто. Выберите способ держать ракету для удара справа и, повернув ее в руке на четверть оборота, научитесь держать ее для игры (см. рис. 1) слева. Неиграйте справа и слева одной и той же стороной ракеты, как некоторые игроки. Не пытайтесь держать ракету одинаково для любого удара, но для начала удовлетворитесь двумя указанными способами. Вы сможете тогда прекрасно подавать, бить «смэш» (smash),¹ делать удары слева с лету, держа ракету так же, как для обычного удара слева, и держа ее для удара справа — взять справа же мяч с воздуха. Не старайтесь рабски копировать игру вашего учителя или лучшего игрока, которого вы знаете. Страйтесь только выбрать два основных способа держания ракеты, которые вам позже позволят, с небольшими изменениями, найти и другие способы, еще лучшие.

¹ См. главу «Смэш».

В особенности, учитесь правильно выбирать себе место на площадке: во время подачи, при приеме подачи и во время розыгрыша очка. В промежутке между двумя ударами поддерживайте ракету левой рукой, прижав ее к груди. Будьте всегда готовы выполнить любой удар. Страйтесь держаться или далеко за задней линией, или очень близко к сетке. После удара всегда возвращайтесь на середину площадки.

На площадках надо стоять всегда на пальцах ног. Отбивая мяч, никогда не стойте грудью к сетке.



Рис. 1. Способ держать ракету, который позволяет выполнить удар справа, как с задней черты, так и с лету.

Чтобы выполнить смэш, подачу, драйв или мяч с лету справа, ставьте левую ногу перед правой, при игре же слева — наоборот. Если ноги поставлены неправильно, в ударах не будет легкости, точности и силы. Каждый удар в теннисе есть результат совместной работы всех мускулов тела. Мускулы работают гармонично только тогда, когда равновесие тела вполне устойчиво, когда ноги стоят правильно.

Учитесь следить за мячом. Девять раз из десяти, когда игрок ударяет не центром своей ракеты по мячу и не на достаточном расстоянии от своего плеча, — это происходит

оттого, что вы недостаточно следите за полетом мяча до 80% очков достаются противнику потому, что вы неправильно бьете по мячу, а 80% ваших ошибок происходяг оттого, что вы недостаточно следите за полетом мяча до момента, когда вы его ударяете.

Не берегите своих сил, но и не растрчивайте их пона-расину. Страйтесь играть экономично. Не делайте лишних жестов. Стремитесь каждый раз, как вы сможете предугадать ответ вашего противника, приготовиться к его отражению. Придать быстроту удару поможет не стремительный жест, а размашистое и свободное, старательно выполненное движение.

Можно многому научиться, изучая игру сильных игроков. Но не следует буквально копировать игру какого-либо чемпиона, когда начинаешь играть. Он не всегда следит за мячом глазами, он дает замечательные удары при плохо поставленных ногах, пробует новые, трудно исполнимые удары, весь смысл которых в том, чтобы поразить противника. Чемпион может и даже должен уклоняться в разных случаях от классической манеры игры, той, которая обыкновенно дает наилучшие результаты. Он тем более опасен для противника, чем сильнее в его игре отражается его личность.

Начинающий же, напротив, будет играть тем лучше, чем дольше он сумеет затушевывать в игре всякое проявление своей личности. Он должен находить в игре лучших игроков только бесспорные приемы и подражать только им.

В теннисе долгое время надо избегать трудных ударов, играть так, чтобы мяч пролетал над самой сеткой. Прежде чем стремиться послать недосягаемый для противника мяч, нужно научиться просто отбивать его.

Начинающий должен подавить в себе желание во что бы то ни стало выигрывать каждое очко; никогда не

следует забывать об основных принципах игры ради выигрыша очка.

Единственное, что должно быть общим у начинающего и у чемпиона, это сосредоточение внимания, которое должно проявляться возможно более полно. Без этого — успех невозможен. Длительное пребывание на площадке, бесцельное созерцание всего происходящего вокруг, болтовня с партнерами не дадут ничего. От этого не только ничего не выигрываешь, но устаешь и физически и нравственно.

Сосредоточивайтесь, следите за мячом, ставьте правильно ноги, приготовляйтесь к удару задолго до его исполнения, не пытайтесь дать трудный удар, ни даже просто выиграть очко, — и вы будете изумлены своими успехами.

Берите уроки, но умолите вашего учителя, чтобы он только направлял вашу игру, следил бы за правильностью ударов, а не заставлял вас подражать ему или еще кому-нибудь другому. Один и тот же характер игры не подходит всем и каждому. Лишь основные принципы обязательны для всех. Трудная роль тренера заключается в том, чтобы преподать эти принципы и следить за их исполнением.

Страйтесь с самого начала поддерживать качество ударов на одном уровне. Изучайте, конечно, сначала прямой удар. Но начинайте вскоре учиться и удару слева. Прежде чем играть рискованную игру у сетки, научитесь играть с задней линии, но не пренебрегайте смешом и ударами с воздуха. Бесконечно работайте над подачей.

Необходимо, чтобы характер игры был возможно более гармоничным. Многие игроки обладают отдельными ударами такого высокого качества, которыми не обладают ни Тильден, ни Сюзанна Ланглен, но никто не может сравняться с последними, потому что ни у Тильдена, ни у Сю-

заны Ланглен нет ни одного слабого места. Страйтесь найти у себя слабую сторону и избавиться от нее. Не давайте образоваться пробелу в вашем исполнении и укоренитесь ошибкам.

Не страйтесь слишком сильно резать мяч. Становитесь всегда в наиболее выгодные условия для отдачи мяча. Не надо долго учиться, чтобы несколько видоизменить правильную хорошо поставленную игру, но очень трудно, привыкнув сильно резать мяч, отучиться от этого и бить по мячу прямо. Ничто не сравнится с быстрым прямым ударом.

Последний совет: никогда не падайте духом. Прогресс в теннисе идет всегда медленно и очень часто нерегулярно. Иногда год работы не дает себя знать, а результаты скаживаются внезапно, когда игрок уже теряет надежду. Надо иметь терпение и убеждение, что прилежная и вдумчивая работа даст результат, на который рассчитываешь.

Замечательно в теннисе то, что каждый получает награду по заслугам. Искусство игрока зависит значительно больше от продолжительности и регулярности тренировки, чем от природных качеств.

II

СТАРЫЕ И НОВЫЕ

На теннисных площадках часто говорят о прежних знаменитостях тенниса. Взвешивают и сравнивают качества старых чемпионов и современных. Ни в одном другом спорте немыслимы такие бесконечные споры. В беге — время, непогрешимый свидетель, разрешает споры. Но как можно сравнить в теннисе современного игрока с ста-ринным чемпионом?

Да и зачем воскрешать тени ушедших. Как в чемпио-нах, которые никогда не встречались друг с другом, так и в тех, кто постоянно оспаривает первенство друг у друга, нельзя видеть только честолюбивых соперников. Все они работают над одним делом, благодаря которому сегодня играют в теннис лучше, чем вчера, а завтра будут играть лучше, чем сегодня.

Теннис ведет свое начало из Англии, где в него начали играть в 1872 году. Он назывался тогда «сферистика». Сетка была вышеиной в пять футов, а у столбов достигала семи. Мяч отбивали почти в момент второго падения, всегда прямым ударом снизу вверх.

Понемногу вышина сетки была снижена, и натягивать ее стали более туго. Размеры площадки и правила игры были уточнены и зафиксированы. Чтобы играть быстрее, начали отбивать мяч раньше. Затем стали играть и с левой сто-

роны. Придумали пода́га мяч сверху, бросая его над головой.

Сначала играли на траве, затем на земляных площадках, на цементных и, наконец, в закрытых помещениях — на дереве. Сперва мячи были без обшивки и еле прыгали, а ракеты различных и странных форм. Впоследствии мячи стали обтягивать сукном, отчего они стали прыгать высоко и правильно, а опыт установил с точностью вес, размер и форму ракеты.

Начали изредка брать мяч с лету. Затем появились смельчаки, которые, подав или отразив мяч, пытались никогда не давать ему вновь падать на землю. Другие никак не могли решиться приблизиться к сетке. Постепенно игроки разбились на две категории: одни играли с задней линии, другие брали мячи по преимуществу с воздуха. За время развития тенниса то одни, то другие брали верх, и современникам подчас казалось, что один из названных способов игры имеет безусловное преимущество. Но по мере того как игроки сменялись, оказывалось, что это преимущество заключалось в личных их качествах, а не в самом способе, и игроки разных стилей попрежнему продолжали сменять друг друга.

Двадцать лет тому назад каждый игрок был специалистом какого-либо одного удара, какой-либо одной определенной тактики. Один выигрывал благодаря своей подаче, другой — благодаря точности удара справа. Теперь, чтобы претендовать на то, чтобы выиграть какое-либо сколько-нибудь значительное соревнование, нужно уметь выполнять в совершенстве любой удар.

Старинный чемпион применял всегда одну и ту же тактику, независимо от своего противника. Он играл либо с задней линии, либо у сетки. Сегодня любой сильный игрок способен изменять свою тактику в зависимости от игры противника. Понемногу спор между игроками с зад-

ней линии и приверженцами игры у сетки потух. Появился новый идеал: игрок всесторонне развитой, способный играть с любого места площадки.

Главная особенность современного тенниса — быстрота полета, которую придают мячу, и желанье бить по мячу все сильнее и сильнее. Я никогда не видел Уайльдинга,¹ но после всего, что я слышал о нем, я охотно вижу в нем предтечу современного тенниса. Он не был, быть может, по мячу сильнее, чем его современники, но его мячи отличались всегда одинаковой скоростью, достаточной, чтобы не допустить противника перейти в атаку и чтобы заставить его сделать ошибку.

В теннисе есть две возможности выиграть очко: или послать мяч вне досягаемости противника, или послать такой мяч, который он не в состоянии правильно отбить. Если игрок бьет по мячу не очень сильно, ему остается только отбить мяч так, чтобы противник его не достал; однако игрок и сам рискует сделать ошибку. При сильной игре можно меньше рисковать при пласировке, сохраняя в то же время возможность при случае послать мяч вне досягаемости противника, а кроме того значительно увеличиваются шансы на его ошибки. Играть сильно — значит затруднить себе игру, но тем самым — и в гораздо большей степени — затруднить игру противнику.

Сильная игра дает еще одно преимущество: она мешает противнику хорошо плассировать его удары, делает их обычно пассивными и позволяет отбивать их с меньшей трудностью и не торопясь.

Женский теннис проделал ту же эволюцию, что и мужской. Сюзанна Ланглен² показала, что женщины должны

¹ Австралийский игрок, державший первенство мира в течение нескольких лет до 1915 года.

² Лучшая французская теннисистка, в течение десяти лет была совершенно недосягаема даже для ближайших к ней теннисисток

точно копировать мужскую игру: подавать сверху, бить смеш и играть у сетки. Она показала также, что смешанная или парная женская игра должна быть похожа на парную мужскую. Я не думаю, чтобы скоро наступило время, когда женщина сможет бить лучших мужских игроков. Ланглен, которая так легко держала первенство по женскому теннису, благодаря своим атлетическим и интеллектуальным качествам, никогда не могла бы выиграть даже одной партии, будучи в лучшей форме, у одного из 20 или 30 сильнейших игроков. Но женский теннис, вдохновляясь мужской техникой, идет с ним по одному пути.

Каждый удар современного тенниса, мужского или женского, указывает на желание придавать все большую и большую быстроту игре, пользуясь для точности удара вращением мяча.

Подача сначала означала просто начало игры, затем ее стали производить, ударяя по мячу сверху плоским и сильным ударом. Второй мяч имел характер защиты, пока не изобрели резаной подачи.

Движение, употребляемое при игре с задней линии, стало более сложным, чтобы позволить наилучшее использование всех мускулов. Мяч бьют с самой высокой точки, чтобы выиграть время и сделать траекторию его полега более прямой. Вместо того, чтобы ударять мяч плоско, ему придают небольшое вращение, чтобы удержать его в пределах площадки.

Теперь нельзя уже играть, держа ракету все время одинаково. Современные игроки при каждом ударе держат ракету по-разному. Также и удар с лету значительно изменился. Он стал все более и более агрессивным, потому что теперь играют все ближе и ближе к сетке, а также и по-

мира. В 1926 году стала профессионалом и скрылась с горизонта тенниса.

тому, что, изучая игру с воздуха, игроки много работают над каждым отдельным ударом.

Раньше удар с лету был обычный удар справа или слева, только выполненный с воздуха. Теперь он значительно отличается от удара с задней линии.

Тильден,¹ самый разносторонний игрок, доказал, что надо варьировать удары, иногда бить прямо, иногда решать мяч, а иногда закручивать его.

Кто хочет постигнуть секреты техники тенниса, тот должен проделать долгую и трудную работу.

¹ Лучший из современных американских теннисистов, послевоенный чемпион мира до 1926 г. Долгое время был совершенно недостигаем для европейских игроков.

III ТЕХНИКА

Из всех спортивных движений движение теннисиста, кажущееся одним из самых легких и естественных, является по существу одним из наиболее сложных.

Что может быть с виду проще, чем бить по мячу ракеткой? Любой теннисист, увидев игру первоклассного игрока, внутренне удивляется, почему он не играет так же хорошо. Профан видит в теннисе лишь легкость движений. Но все это только видимость и исключительно тонкая координация движений, скрывающая сложность подготовки и выполнения удара. Игрок, желающий отбить мяч, посланный ему противником, должен суметь заранее определить, сознательно или инстинктивно, его направление и скорость. В зависимости от своих наблюдений он должен выбрать место для отдачи, взять ракетку наилучшим образом, занести ее назад и приготовить свои мускулы к наиболее эффективному и энергичному усилию. Затем он должен, и это самое трудное, быстро перенести ракетку вперед и закончить удар, одновременно с восстановлением равновесия, которое нарушается тем быстрее, чем энергичнее было произведено движение.

Глаз при изучении тенниса — инструмент весьма несовершенный. Когда наблюдаешь за игрой, обращаешь больше внимания на полет мяча, чем на движения игроков.

Кинематограф позволил разложить каждый жест и осветил совершенно другим светом технику тенниса.

Я, например, в течение ряда лет был убежден, что хороший игрок следит за мячом лучше, чем начинающий, но теперь, изучив кинематографические кадры, должен признать, что многие первоклассные игроки смотрят на мяч лишь в момент удара. Чем больше опыта имеет игрок, тем меньше он может следить за полетом мяча, так как его глаз привык уже восстанавливать всю траекторию полета, наблюдая лишь некоторую ее часть. Для него важен лишь результат. Если он способен хорошо отбивать мячи, мало наблюдая за их полетом, у него остается больше времени наблюдать за своими противниками.

Кинематограф показал, что почти во всех ударах по мячу бьют ракетой плоско. Он помог лучше понять влияние способа держать ракету на стиль игрока в целом. Чтобы отбить мяч, держа ракету двумя разными способами, надо, конечно, произвести более или менее различные движения.

Кинематограф подтвердил, что все хорошие игроки бьют по мячу почти вытянутой рукой, немного раньше, чем мяч достигает высоты плеча. Он показал, кроме того, что мускулы руки работают гораздо более сложным образом, чем это думали раньше. Рука во время удара не должна быть рассматриваема только как рычаг, упирающийся в плечо. Надо использовать, насколько возможно, вращение локтя и кисти.

Чтобы выполнить удар справа, не надо заносить руку назад вытянутой и напряженной. Надо согнуть ее в локте, опустив его вниз, и держать ручку ракеты перпендикулярно к предплечью. Только в тот момент, когда ракета после замаха готова податься вперед, рука вытягивается, локоть выпрямляется, а кисть откидывается назад. При ударе по мячу движение начинается в плечевом суставе, а потом

уже переходит в локтевой; после всего выпрямляется кисть. Это движение предплечья и кисти производится непосредственно перед самым ударом таким образом, чтобы рука была почти совершенно вытянутой и находилась вместе с ракетой немного впереди плеча. После удара рука продолжает свое движение и в конце сгибаются в локте и в кисти так, чтобы ракета заворачивалась к груди игрока.

Хотя не все с этим согласны, но большинство хороших игроков выворачивает кисть назад с тем, чтобы при ударе поставить ее в первоначальное положение. Это придает удару больше силы.

Во всех ударах тенниса: при подаче, при игре с воздуха, смешах, ударах слева и справа тем или иным образом, пользуются движением сгибания и разгибания суставов руки, чтобы увеличить силу удара. Когда удается до удара занести руку возможно дальше назад, удар получается сильнее, и мяч легче направить в желаемое место.

Кинематограф разрушает много иллюзий: он показал, что для того, чтобы выполнить прямой горизонтальный удар без резки, ни один игрок не заносит ракету назад, просто, горизонтально, чтобы затем ударить по мячу, двигая ее в той же горизонтальной плоскости. Так как тяжелая ракета утомляет руку, то для того, чтобы придать много силы удару, надо стараться ударять по мячу с возможно более далекого расстояния, не спеша, ровным движением. Вместо того, чтобы ударить по мячу коротким отрывистым движением, с паузой между замахом и ударом, большинство игроков бьет по нему после длинного замаха без паузы. В тот момент, когда кисть откидывается назад, тяжесть ракеты заставляет ее опуститься и описать короткую петлю без какой бы то ни было остановки в момент перемены направления. Такая же петля описывается при ударе слева и еще отчетливее при подаче.

Большинство игроков, старающихся выработать правильный стиль, обращает внимание исключительно на работу руки, не заботясь о координации работы всех мускулов тела. Рука — это рычаг, опирающийся на плечо; каждое движение последнего влияет на кривую, описываемую ракетой, и тем самым на удар по мячу. Самый простой способ увеличить силу удара — это ударяя по мячу перенести все тело, а следовательно и плечо вперед.

Большинство игроков бьет по мячу не с ходу, а предварительно задержавшись на месте, и им приходится наклоняться вперед всем телом, чтобы выдвинуть плечо. Чтобы было легче исполнить это, надо правильно ставить ноги. Если ступни ног стоят параллельно друг к другу и перпендикулярно к сетке, трудно не упасть, наклонившись вперед при ударе. Напротив, если левая нога, при ударе справа, стоит впереди правой, легко можно наклониться вперед при ударе, перенеся на нее тяжесть тела. Можно выполнять удар справа, широко расставляя ноги, что позволяет сильно наклоняться вперед. Коше¹ играет, ставя ноги довольно близко одну к другой, и сохраняет равновесие лишь благодаря резкому броску вперед сейчас же после удара или благодаря ускорению бега, если он берет мяч с ходу. Это самый действительный и легкий способ сильно ударить по мячу.

Некоторые игроки пользуются при ударе справа вращением корпуса, чтобы занести вперед плечо. При таком способе не надо правильно ставить ноги, как при наклоне корпуса, но удару трудно придать правильное направление, так как вращение корпуса изменяет направление ракеты, а если оно выполнено слишком рано или слишком поздно, нарушается точность удара.

¹ Один из лучших французских игроков, постоянный соперник Лакоста.

Многие игроки думают, что их долг исполнен, как только они ударили по мячу. Правда, все движения, исполненные после того, как мяч отделился от ракеты, не могут уже повлиять на его полет. Но после всякого удара, а особенно после сильного удара, равновесие игрока несколько нарушается. Способ, при помощи которого игрок восстанавливает после удара свое равновесие, имеет некоторое влияние и на успех самого удара; игрок бьет по мячу изо всех сил только тогда, когда он чувствует, что сможет легко удержать равновесие.

Вытянуть руку и следовать за мячом ракетой насколько это возможно—самый плохой способ заканчивать удар. Это не обуславливает, как это некоторые думают, более долгого соприкосновения мяча с ракетой и сообщения ему большей скорости; это вызывает лишь более сильное нарушение равновесия. Правда, не надо также и резко останавливать руку после удара по мячу. Момент соприкосновения мяча с ракетой не должен отмечаться резким прекращением напряжения, но должен совпадать с моментом максимального напряжения. Замах должен ускоряться вплоть до момента удара по мячу, а затем замедляться, так же как и рука, вначале вытянутая, должна после удара постепенно сгибаться. Кинематограф показал, что при хорошем ударе справа все игроки немедленно после удара начинают сгибать руку и тормозить ее движение, чтобы восстановить равновесие тела.

Он показал также исключительную важность работы ног; в ней заключается, в большинстве случаев, секрет игры. Хороший игрок в теннис должен инстинктивно регулировать свои шаги, их число и размер, чтобы в момент удара быть в должном расстоянии от мяча. Если он не сделает этого, удар будет выполнен лишь рукой, а не телом, и будет недостаточно сильным и точным. Если игрок бьет хуже слева, чем справа, это происходит потому, что он непра-

вильно ставит ноги. Если хороший игрок иногда может удар, который он обыкновенно прекрасно выполняет, это почти всегда происходит из-за того, что он либо по небрежности, либо из-за недостатка времени не стал в правильную позицию.

IV

ПОДАЧА

Розыгрыш каждого удара в теннисе начинается с подачи. Из всех теннисных ударов подача, быть может, самый важный. Если она плоха, игрок подвергается сильной атаке противника через каждую игру. Если она хороша, это позволяет достигнуть серьезного преимущества над противником. Послевоенная гегемония американцев и австралийцев именно этим и объясняется. Конечно, игроки сильные или высокие ростом имеют от природы большое преимущество, но в общем эффективность подачи — вопрос техники, и потому плохо подавать — непростительно. Когда выполняешь удары справа, слева, с воздуха, приходится играть в различных условиях, зависящих от ветра, состояния площадки и ударов противника. В подаче же, напротив, у игрока есть время приготовиться, он может бить по почти неподвижному мячу, который он сам подбрасывает. Все могут и должны научиться хорошо подавать.

Подача, как и любой удар, состоит из трех частей: приготовление, выполнение и окончание удара, т.-е. возвращение в основное положение.

Подготавливая свою подачу, игрок должен сначала правильно стать, взять как следует ракету и только тогда подбросить мяч. Все хорошие игроки становятся при подаче сейчас же за задней чертой, у самой ее середины, но

так, чтобы не переступить через черту. Некоторые американские игроки ставят левую ногу у самой черты, сантиметров на 30 впереди правой: они стоят лицом к правой стороне корта, а не к сетке. До тех пор, пока они не ударят по мячу, вся тяжесть их тела поконится на правой ноге, а левая едва касается земли. Во время подачи сначала сгибается левое, а затем — правое колено.

Почти все игроки с хорошей подачей держат ракету одинаково. Положите ракету на стол, наложите руку на ее ручку, как бы для того, чтобы схватить ее. Обхватите

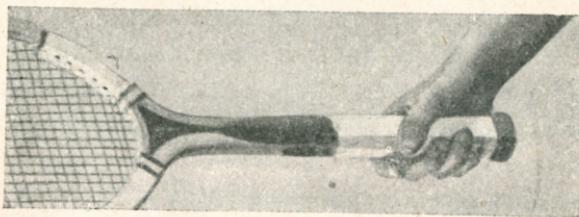


Рис. 2. Способ держать ракету для подачи. (Так держат ракету Тильден, Паттерсон, Джонстон и др.)

ручку пальцами, так, чтобы их концы, не сдвинув ракеты, коснулись бы поверхности стола. Затем приподнимите ракету левой рукой и, не отнимая пальцев от ручки, сожмите правую. Вот прекрасный способ держать ракету, который вам позволит выполнять прямую американскую и обычновенную резаную подачу (см. рис. 2). Некоторые игроки вытягивают указательный палец вдоль ручки. Лично я считаю, что пальцы должны быть плотно прижаты друг к другу.

Многие игроки, в особенности женщины, плохо держат ракету при подаче потому, что хотят держать ее так же, как и для удара справа. Следствием этого у них является тенденция толкать мяч, вместо того, чтобы бить по нему,

ударять его слишком низко и срезать его в обратную сторону, что удлиняет траекторию полета и затрудняет точную подачу.

Многие плохо подбрасывают мяч. Для хорошей подачи по мячу надо бить в самой высокой точке его полета, до которой только игрок может достать. Мяч должен быть брошен так, чтобы это место было бы и вершиной его полета, это позволит ударить по нему в точке, в которой он является почти неподвижным. Американец Джонстон, прекрасный пример для подачи, поднимает левую руку, которой он бросает мяч, одновременно с правой, которой он заносит ракету над плечом. Он бросает мяч почти вертикально и бьет по нему, над своим правым плечом, гармоничным, скорее медленным, чем быстрым движением. Ракета медленно отделяется от его левой руки, проходит над его правым плечом, спускается насколько возможно за спину, чтобы взвиться немедленно снова вверх и ударить по мячу на максимальной высоте над правым плечом. Когда ракета откидывается назад, кисть откидывается тоже, чтобы дать ракете опуститься возможно ниже и описать полную дугу, позволяющую ей плавно перейти к выполнению самого удара. Перед ударом кисть надо энергично выпрямить, чтобы ударить по мячу возможно выше. Нельзя бить по мячу с отогнутой назад кистью, ударяя мяч снизу.

В целях достижения большей эффективности при подаче мяч срезается чаще, чем при каком-либо другом ударе. Все хорошие игроки употребляют при подаче различные срезки, чтобы мяч быстро опустился на землю сейчас же после перелета через сетку, описав возможно более крутую траекторию. Джонстон сильно режет, ударяя по мячу слева направо по его правой верхней части. В сущности, эту срезку выполняет не столько кисть, сколько движение плечом, поворачивающимся при ударе вперед и вправо.

Подача американца Джонстона исполнима легче других; она называется обыкновенной резаной подачей.

В хорошей подаче движение руки усиливается не только поворотом плеча, но и перемещением вперед всего корпуса,

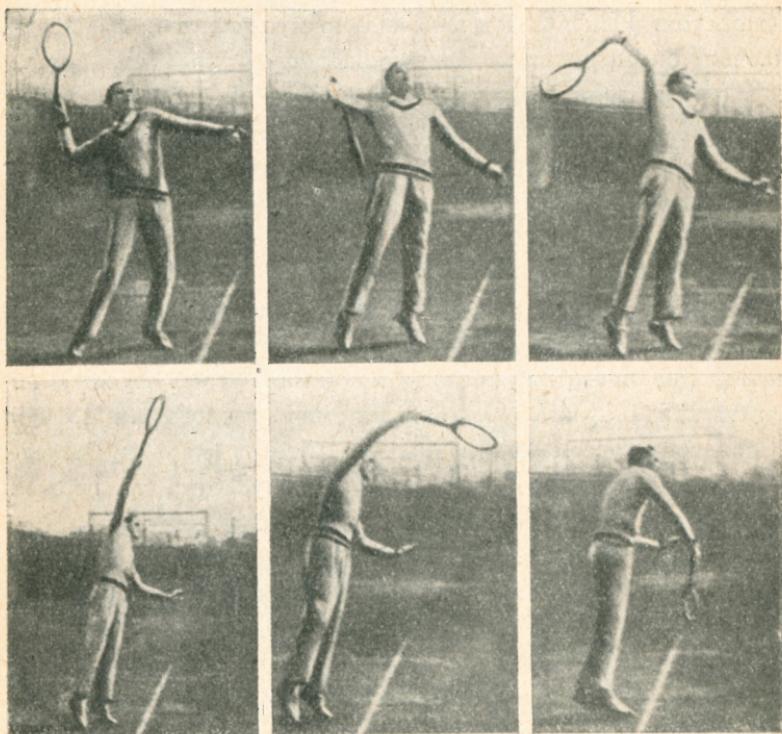


Рис. 3. Подача Тильдена. Следует обратить внимание на движение руки в начале удара и на то, как высоко бьет Тильден по мячу, поднимаясь для этого на носки. Удар производится почти совершенно плоской ракетой, т.-е. почти без срезки.

а также выпрямлением поясницы, откинутой назад в начальный момент замаха. Джонстон довольно широко расставляет ноги и наклоняется вперед за ударом; он не польз-

зуется выпрямлением в пояснице. Общая гармоничность движения, вот что характеризует его подачу. Подача Тильдена (см. рис. 3) отличается от подачи Джонстона большей быстротой и более резким движением кисти и мускулов руки. Тильден сгибает руку гораздо больше, чем Джонстон. Используя очень сильно мускулы кисти и предплечья, он начинает и заканчивает свою подачу с согнутой рукой, держа ракету почти перпендикулярно к предплечью. Многие думают, что и по мячу он бьет согнутой рукой. Они не замечают того, что его рука выпрямляется, как сильная пружина, и что стоя на носках Тильден бьет по мячу в самой высокой точке, используя для этого каждый сантиметр своего гигантского роста. Движения Джонстона мягки и гармоничны, Тильден бьет резко и сильно. Ему часто приходится для восстановления нарушенного равновесия высоко поднимать правую ногу по окончании подачи. Он бросает мяч немного левее, чем Джонстон, совсем над головой. В то время как последний всегда немножко режет свою подачу, будь то первый мяч или второй, Тильден бьет часто первый мяч совершенно прямой ракетой сверху вниз с такой силой, что кажется, мяч разобьется об землю. Для такой подачи надо бить по мячу в еще более высокой точке, чем при резаной. Джонстон не употребляет прямой подачи, так как отлично сознает, что его рост не позволит ему с успехом ее выполнить. Если Тильден иногда несколько срезает свою первую подачу, вторую он срезает всегда чрезвычайно сильно. Он бьет по мячу так же, как и Джонстон, слева направо, но для срезки пользуется не только движением кисти, но и поворотом плеча.

Другой американец, Паттерсон употребляет типичную американскую подачу, в то время как подача Тильдена является чем-то средним между обыкновенной резаной подачей Джонстона и американской. Подача Паттерсона очень

хороша и крайне опасна для его противников. Выполненная без спешки и пауз, она обязана своим эффектом размежевному, гармоничному и сильному движению, связанному с сильным напряжением мышц всего тела и перегибом впе-

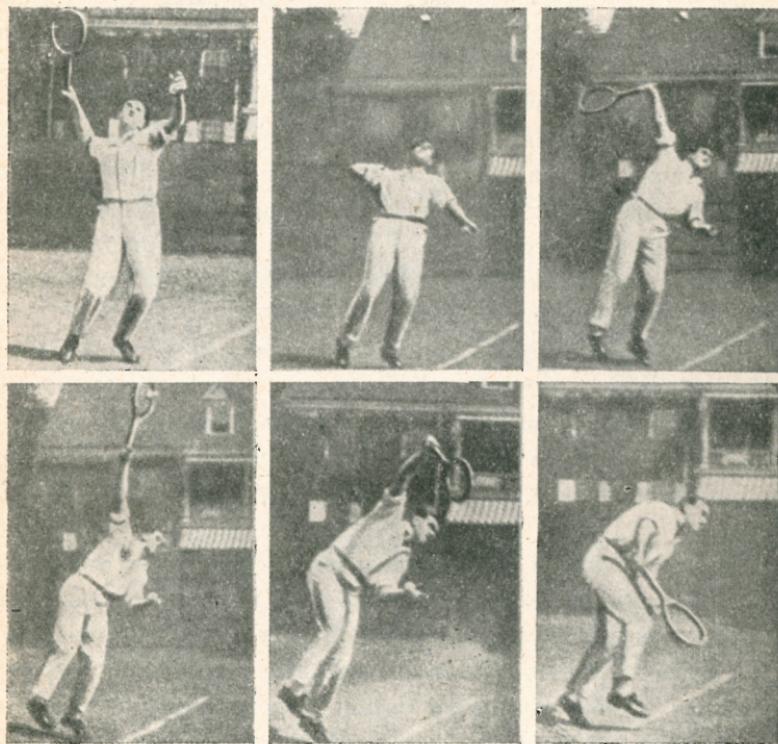


Рис. 4. Американская резная подача Паттерсона.
Следует отметить страшную силу удара; мускулы всего тела рабо-
тают очень резко, но согласованно.

ред его верхней части при ударе (см. рис. 4). Паттерсон, как и Тильден, очень часто подает свой первый мяч прямым ударом, придавая ему прямо ужасающую силу. Когда ему не удается первый мяч, он подбрасывает второй так,

что бьет по нему над левым ухом и срезает его верхнюю часть почти так же, как Тильден, т.-е. слева направо и снизу вверх. Но в то время как Тильден и в особенности Джонстон бьют по правой стороне мяча, удар Паттерсона касается его скорее с левой. В подаче Паттерсона мяч срезается очень резким и утомительным движением кисти. Брюньюон, обладающий лучшей среди французских игроков подачей, подает почти так же, как Паттерсон, но, не обладая его физической силой, быстро устает.

Я лично подавал сначала прямой мяч, затем применял американскую подачу, а теперь — чаще всего обыкновенную резаную (см. рис. 5). Моя подача не представляет собой ничего особенного; главная ценность ее состоит в том, что я ее часто варьирую.

Из всех своих ударов теннисист должен больше всего разнообразить подачу. Большинство хороших игроков одинаково выполняют как удар справа, так и удар слева. Но очень немногие из них не варьируют своей подачи, не меняют силы полета или способов срезки мяча в этом ударе.

Хороший игрок должен пользоваться всеми тремя способами подачи, ему совершенно не надо иметь какую-нибудь невероятную и эксцентрическую систему подачи. Эти способы не оправдывают усилий, затраченных на их изучение, и выполнение их очень рискованно.

Многие игроки бегут после подачи немедленно к сетке, чтобы принять с лету ответ противника. Правило о «зашаге» не позволяет занести даже одну ногу над чертой до исполнения удара. Но ведь, если желают быстро достигнуть сетки, невольно хочется занести правую ногу над чертой с тем, чтобы поставить ее перед левой, тотчас по окончании удара. Поэтому, во избежание ошибки, нужно непосредственно перед ударом наклониться вперед, с тем, чтобы после удара инерция тела увлекла бы игрока

к сетке. Старт для бега к сетке, так же как и для бега на 100 метров, зависит главным образом от равновесия тела. Вопреки общему мнению, американская подача благоприятствует быстрому удару не больше, чем обыкновенная резаная. Но мяч в американской подаче летит медленнее и дает больше времени для подбега к сетке.

Единственное средство для быстрого старта: наклониться вперед при подаче.

Ричардс¹ легко достигает сетки, потому что он очень рано наклоняется вперед при подаче; он падал бы, если бы немедленно после удара не бежал вперед (см. рис. 6). Боротра очень быстро достигает сетки, но скорее благодаря своей быстроте, чем благодаря точно изученному движению. Он слишком отгибается назад при подаче и бьет по мячу сзади головы; это не позволяет ему наклониться достаточно рано, чтобы использовать при старте инерцию тела.

¹ Ричардс — американский игрок, перешел в 1926 г. в профессионалы.

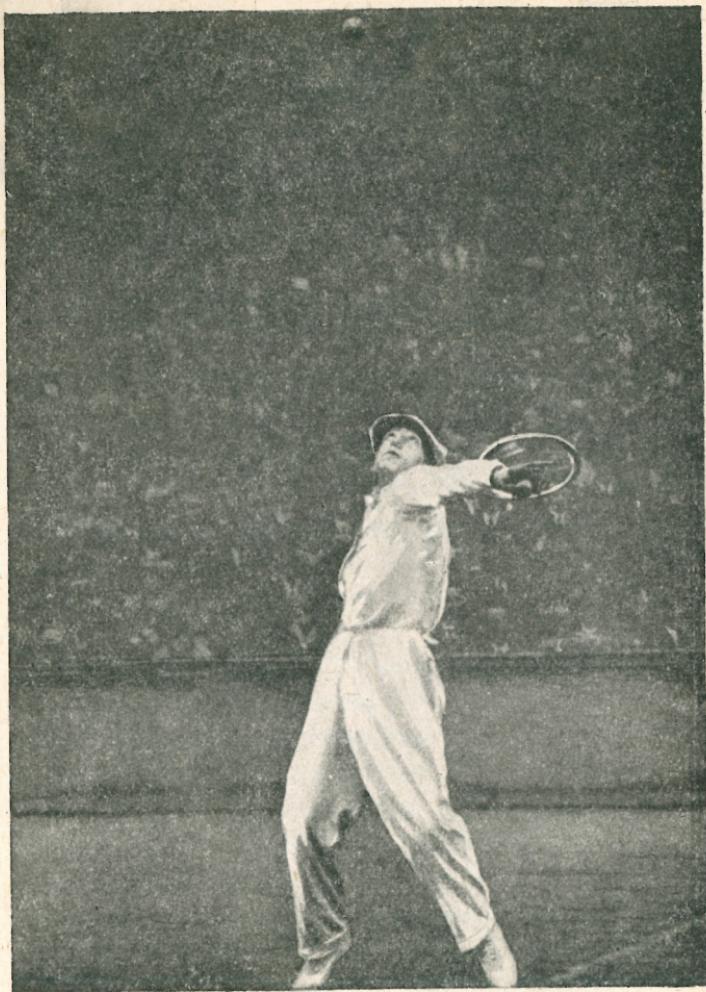


Рис. 5. Обыкновенная резаная подача (Лакост).

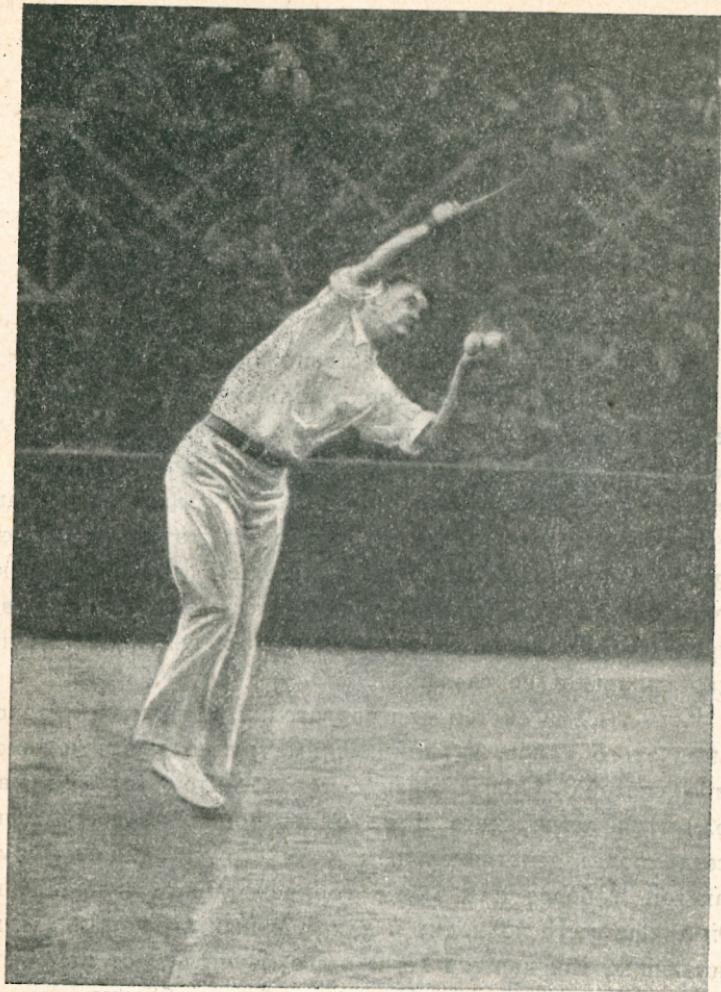


Рис. 6. Подача при последующем подбете к сетке (Ричардс).

V

УДАР СПРАВА

Удар справа — самый естественный и самый легкий для выполнения. Хороший игрок должен уметь выполнять все удары, но хороший удар справа — самое действительное и наичаще употребляемое им оружие. Быстрота и точность этого удара делают очень опасным игрока, играющего с задней линии. У игрока с лету этот удар часто служит подготовкой для выхода к сетке. Невозможно, конечно, всегда бить справа, но, когда есть возможность выбирать между двумя ударами, почти все выбирают именно удар справа, а не слева.

Есть тысячи систем для подготовки, исполнения и окончания этого удара, и начинающим трудно выбрать какой-либо способ. Общее мнение таково, что этот удар выполняется легче всего и в то же время является почти всегда более действительным, если его исполняют прямой ракетой в более или менее горизонтальном направлении. Он лучше всего подходит и для опытных игроков и для начинающих, так как его легче всего изучить и от него легче перейти к резаному или крученому, чем обратно.

Если нужно привести кого-нибудь как образец для удара справа, лучшим примером, как и для всех других ударов, будет Тильден. Его выполнение очень гибко, подходит для игрока с любыми способностями и позволяет пользо-

ваться этим ударом при любой тактике. Его манера держать ракету при ударе справа (см. рис. 7) отличается от держания ее при подаче, которое мы уже описывали, поворотом ракеты на четверть оборота. Пальцы покрывают плоскость ручки, параллельную струнам и находящуюся с той стороны, которой бьют по мячу. При подаче в этом месте находятся концы пальцев. Многие, как и при подаче, держат указательный палец вытянутым, но в силу этого ракета лишь менее крепко держится в руке.

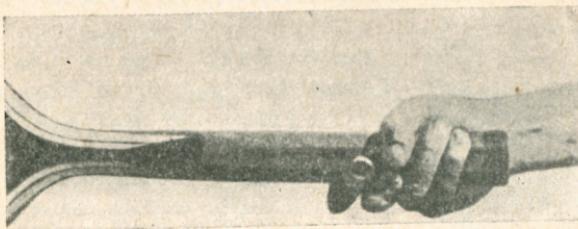


Рис. 7. Способ Тильдена держать ракету при ударе справа.

Тильден прекрасно выбирает место для выполнения удара справа: ему очень редко приходится брать мяч с слишком далекого или близкого расстояния. Очень осторожно, держась вдалеке от мяча, он приготовляется к удару с тем расчетом, чтобы ударить по мячу с ходу, при движении вперед. Очень часто, при высоком мяче, он сгибает колени, расставляет довольно широко ноги и при ударе сильно наклоняется вперед. Несмотря на свой гигантский рост, он прекрасно берет низкие мячи, едва отпрыгивающие от земли. Он часто прекрасными ударами берет мячи, казущиеся совершенно недосягаемыми, в последний момент, перед соприкосновением их с землею.

Тильден (см. рис. 8) начинает готовиться к своему удару справа не очень рано. Он быстрым движением за-

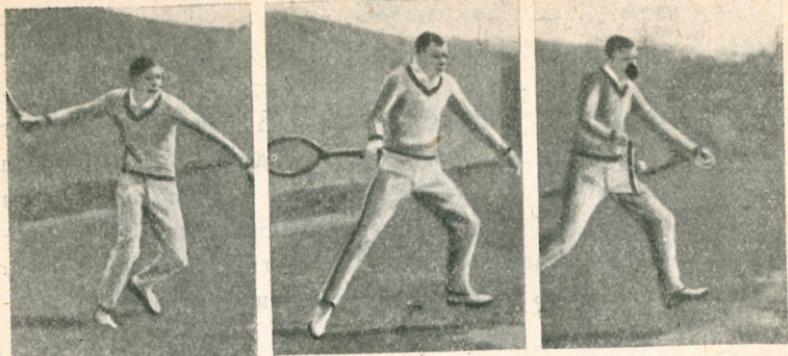


Рис. 8. Удар справа Тильдена.
Тильден бьет по мячу с ходу, несколько
слишком близко от тела и, в противовес
большинству игроков, не вытягивает руку
в момент удара. Любопытно, как обвивается
рука вокруг корпуса, после удара.



носит ракету назад возможно дальше, слегка замедляет его и, описав дугу, плавным движением выносит ракету вперед. Во время выполнения удара он сгибает и разгибает локоть и кисть. Но быстрота, которую он придает мячу, зависит, главным образом, от движения вперед плеча, а также от того, что рычаг удара (ракета и рука) — очень длинный. Кроме того, на быстроту его мяча чрезвычайно влияет его манера бросаться мячу навстречу и бить по нему с ходу. Естественно, что траектория, описываемая его ракетой, не находится в горизонтальной плоскости. Занесенная вначале довольно вы-

36

соко назад, она описывает небольшой круг, опускаясь при этом вниз, и затем выносится вперед, ударяя по мячу снизу вверх, при чем плоскость струн во время движения перпендикулярна к земле. Тильден сообщает легкое вращение мячу не только потому, что он бьет по мячу снизу вверх, но также и потому, что в момент удара движением кисти он наклоняет ракету вперед. Когда он заканчивает свой удар, плоскость струн составляет с землей угол приблизительно в 45° . Он плавно тормозит движение, при чем его рука сгибается и приближается к груди, вокруг которой она как бы обвивается.

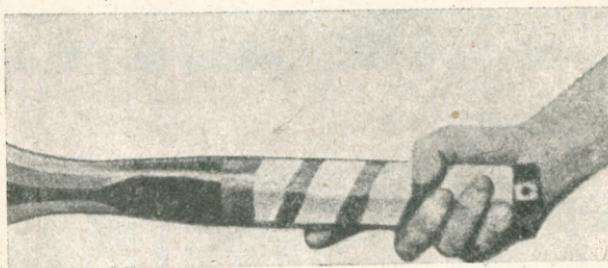


Рис. 9. Своеобразный способ Джонстона держать ракету для удара справа.

Несмотря на то, что Джонстон очень мал и легок, ему удается посыпать мяч с необыкновенной скоростью благодаря чрезвычайно гармоничному движению. Он бьет по мячу на высоте плеча, так, как учился играть в Калифорнии, где площадки тверды и мячи прыгают высоко. Его способ держать ракету очень индивидуален (см. рис. 9) и хорошо подходит к приему таких высоких мячей. Низкие мячи он берет с трудом. Начиная очень рано свой удар, он довольно медленно заносит ракету назад, а затем без какого-либо перерыва в движении очень быстро выносит ее вперед (см. рис. 10 и 11), сильно пользуясь при

ударе движением кисти и локтя. Приготовляясь к удару, он далеко и высоко относит ракету назад. В момент удара кисть, ранее сильно отогнутая назад, быстро выпрямляется,

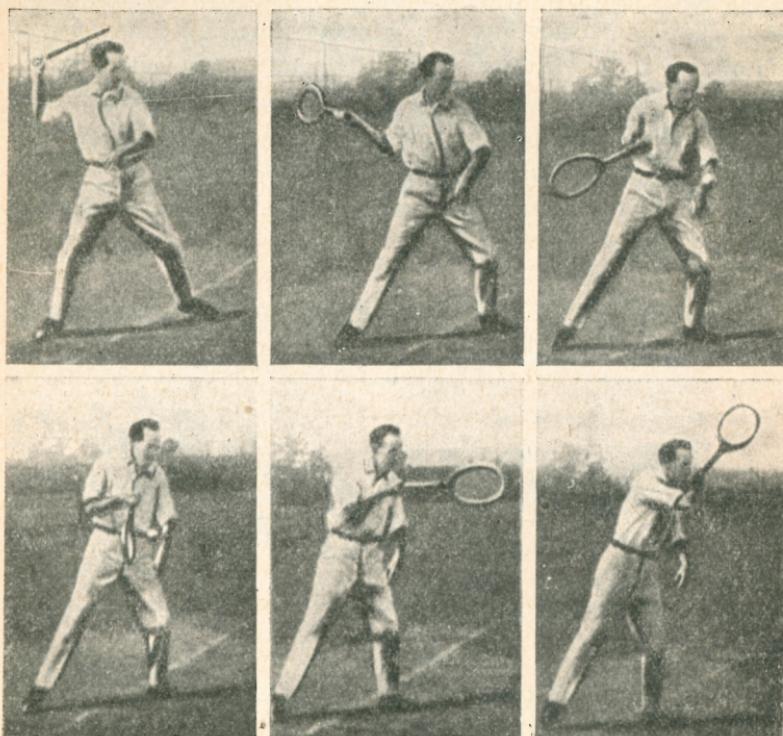


Рис. 10. Удар справа Джонстона.

При подготовке удара Джонстон заносит руку за голову. Выполняя удар, он бьет по мячу очень близко от тела, что не позволяет ему, как обычно, наклоняться вперед вслед за мячом.

и ракета как бы «причесывает» мяч, сообщая ему сильное вращение. Благодаря своему способу держать ракету Джонстон может бить по мячу значительно впереди плеча, выдвигая его вперед одновременно с ударом. Равновесие он сохраняет прекрасно, сгибая колени и широко расставляя

ноги. Он хуже Тильдена бьет по мячу с ходу, но часто, ударяя по мячу, подпрыгивает почти на месте, что помогает ему перенести вперед тяжесть тела, а в том случае, когда он находится несколько далеко от мяча, переместиться и самому. Его удар справа не так правилен, как у Тильдена, и не является таким хорошим образцом, но с ним интересно познакомиться, так как на нем можно видеть, как можно достичь быстрой и сильной игры путем координации и гармонии движений.

Коше, обладающий превосходным ударом справа, выполняет его очень сдержаными движениями. Он мало к нему готовится и чуть-чуть заносит ракету назад, почти не отрывая локтя от тела. На верхнюю часть его руки приходится мало усилия, зато вся тяжесть удара ложится на кисть и предплечье. Он принимает мяч очень близко от себя и редко совершенно разгибает руку, даже после удара.

Его мячам придает быстроту движение плеча и необычайно сильный наклон туловища вперед. Он падал бы после каждого удара, если бы не обладал прекрасной работой ног и не срывался бы немедленно вперед. Коше вовсе не режет своих ударов, за исключением тех случаев, когда ему приходится поднимать очень низкие мячи, которые он закручивает энергичным движением кисти. Ему, как и Джонстону, лучше всего удаются мячи, взятые в высшей точке их подъема, но скорее потому, что очень удлиненная траектория его мячей позволяет ему делать тем более сильные удары, чем выше мяч, а не вследствие его способа держать мяч, который дает ему возможность отлично брать низкий мяч, когда он хочет это сделать.

У Хентера¹ также прекрасный удар справа, напоминающий удар Коше, но выполняемый больше силой, тогда

¹ Хентер — партнер Тильдена в парных играх.

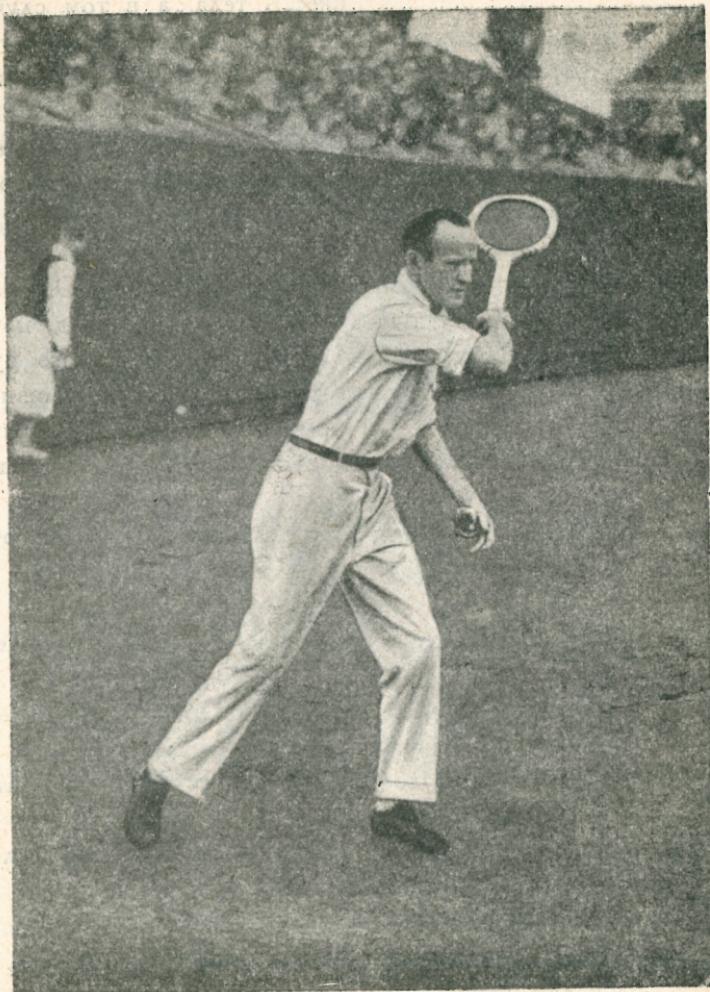


Рис. 11. Прекрасно законченный удар справа.



Рис. 12. Начало удара справа (Лакост)



как Коше пользуется быстрой движения. Он хорошо расставляет ноги, рано приготовляясь к удару, и разлагает его, как часто делает и Коше, на две отдельные фазы, разделенные паузой в момент, когда ракета только-что занесена назад. Его жест является своеобразно медленным и в то же время мощным. Мускулы руки, предплечья и кисти работают сильно, оставаясь напряженными. Его удар быстр и точен, но механичен. Хентер отбивает одинаковые мячи всегда одинаковым образом.

Брюньон обладает очень быстрым и индивидуальным ударом справа. Предвидеть направление его удара очень трудно, так как он к нему мало приготавливается и почти не заносит ракету назад. В ответ на высокий мяч он обычно отвечает плоским драйвом, сильно наклоняясь вперед. На низкий мяч он отвечает либо срезкой, либо драйвом, держа ракету каждый раз по-разному. Игра с ним всегда трудна, так как его удары чрезвычайно неожиданны. Если только послать ему мяч, на который он может отвечать ударом справа, можно всегда быть готовым к проигрышу очка.

Американец Вильямс придает своим мячам справа большую быстроту, но часто делает ошибки, так как плохо ставит ноги и вместо наклона вперед принужден поворачиваться всем корпусом. С этим движением он часто запаздывает, и мяч у него летит правее, чем он хочет. От этого ему так трудно бывает посыпать мячи справа по диагонали.

Некоторые игроки очень сильно закручивают свои удары справа. Например, бельгиец Вашер, который, благодаря очень сильному движению кисти, обладает сильно закрученным и очень опасным драйвом. Другие, как румын Мишю, закручивают мяч, ударяя по нему снизу вверх вместо того, чтобы закручивать мяч движением кисти. Если мячу придают слишком сильное вращение, его трудно

точно направить и, кроме того, он много теряет в быстроте. Кинсей дает иногда справа очень крученые мячи, затрудняющие противника, но они не бывают очень быстрыми и не всегда удаются.

Лишь немногие из хороших игроков режут свои драйвы. У Тильдена прекрасный резаный удар, но он пользуется им только тогда, когда прямой удар не приносит ему выигрыша. Чтобы дать такой удар, он заносит свою ракету выше обычновенного и не так далеко назад. Он кончает свой удар ниже, не сопровождая его поворотом плеча. Срезка достигается движением кисти, заставляющим ракету скользнуть под мяч в момент удара.

Не надо смешивать drop-shop'ы¹ с резанным драйвом. Американка Райен, обладающая исключительным shop'ом, заносит свою ракету очень высоко назад, чуть сзади плеча. Все движение она выполняет сверху вниз, скорее толкая мяч, чем ударяя. «Shop» более всего напоминает удар с воздуха справа. Это особенно заметно у Боротра, который и бьет «shop» совершенно так же, как удар с воздуха справа.

Удар справа не требует такого разнообразия в исполнении, как подача. Большинство игроков всегда слегка закручивают его, лишь некоторые изредка срезают мяч.

Сначала удар справа был лучшим моим ударом (см. рис. 12), затем, по мере того как улучшался у меня удар слева, удар справа становился все хуже и хуже и мог даже рассматриваться как худший из моих ударов. В течение долгого времени я плохо ставил ноги и, боясь ошибок, не бил сильно справа. А так как удар слева, даже самый лучший, редко бывает достаточно атакующим, вся моя игра приобрела пассивный, защитный характер. Теперь, благодаря упорной работе, я могу атаковать ударом

¹ Drop-shop — «остановленный мяч», подпрыгивающий на месте.

справа; я улучшил работу ног, изменил способ держать ракету и слегка закручиваю мяч. Мне всегда было очень трудно точно направлять мяч, будь то налево или направо. Теоретически рассуждая, игрок всегда должен выполнять одинаковое движение, куда бы он ни хотел послать мяч. Одна лишь позиция ног должна изменяться. Но на практике я убедился, что почти все игроки, сознательно или бессознательно, но изменяют в таком случае и само движение. Когда мне нужно выполнить косой удар налево, я стараюсь не заносить ракету слишком далеко, ударя по мячу более рано и направляя его в левую сторону, не думая о положении ног. Чтобы направить мяч вправо, я очень далеко заношу ракету назад, ниже, чем при перекрестном ударе влево, и с таким расчетом, чтобы ударить по мячу более поздно, снизу вверх, в момент, когда он достигнет высоты моего плеча.

VI

УДАР СЛЕВА

Игру в теннис обычно начинают с изучения удара справа. Это правильно и хорошо в том случае, если через некоторое время начинающий найдет в себе силу отказаться от выполнения хороших ударов справа, чтобы начать изучать удар слева. Есть только один способ улучшить удар: практика. Если у большинства игроков удар слева хуже удара справа, происходит это потому, что они избегали его каждый раз, когда было возможно применить его. Расположение сочленений и мускулов руки, которые управляет поворотом и сгибанием ее, не позволяет, быть может, ударять по мячу слева с такой же силой, как справа. Но пример многих игроков доказывает, что при желании можно с равным успехом играть как справа, так и слева.

У Тильдена превосходный, очень верный и быстрый удар слева. Это лучший пример, какой можно указать. Для этого удара он держит ракету почти как для подачи, но, естественно, бьет по мячу другой стороной струн (см. рис. 13). В противоположность большинству игроков он держит пальцы плотно сомкнутыми и не вытягивает большого пальца вдоль ручки ракеты (см. рис. 14). Если большинство игроков не имеет достаточно сильного удара слева, это происходит потому, что они держат ракету так же, как для удара справа. В последнем случае ла-

донь, находящаяся при ударе справа позади ракеты, при ударе слева, при котором по мячу бьют с другой стороны

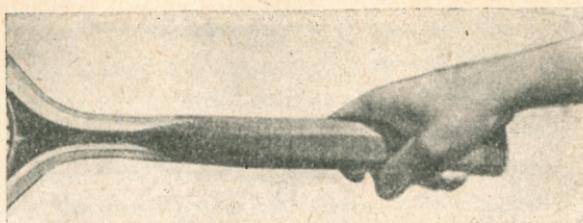


Рис. 13. Способ Тильдена держать ракету при ударе слева.

струн, оказывается впереди ее, и ракета, вместо того чтобы ударить, толкнуть мяч, совершенно бессильно тянетсѧ вперед.

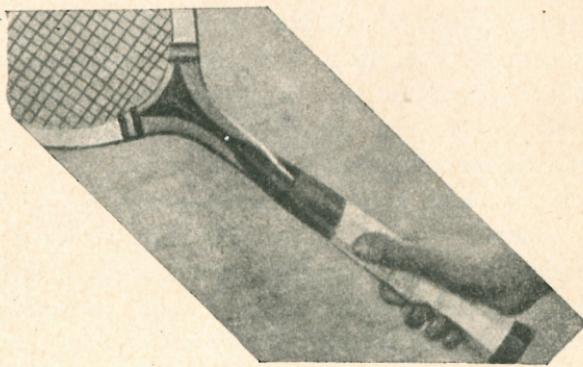


Рис. 14. Прекрасный способ держать ракету при игре слева, как с задней линии, так и с воздуха.

Тильден стоит при ударе слева, точно так же, как и при приеме справа. Он до последнего момента находится далеко от мяча и бьет по нему, если это высокий мяч,

сильно наклоняясь вперед; если же это мяч низкий, он бьет по нему с ходу, не останавливаясь в момент удара (см. рис. 15). В плохом исполнении удара слева всегда

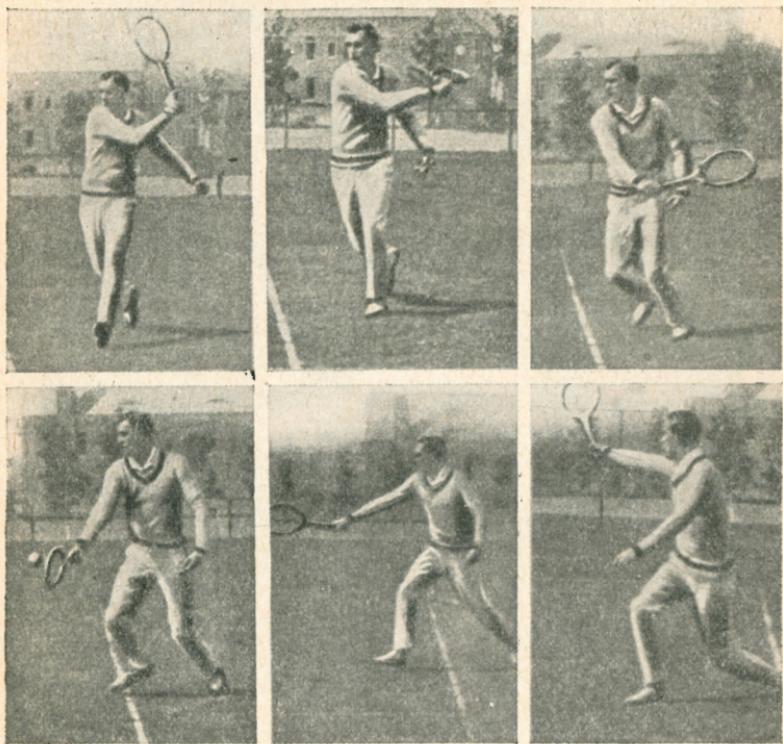


Рис. 15. Удар слева Тильдена. Тильден ударяет низкий мяч с ходу, занося ракету при подготовке к удару очень далеко назад; после удара ракета очень далеко, даже слишком далеко следует за мячом.

скрывается неправильная постановка ног. Коше и Паттерсон, обладатели прекрасных ударов справа, часто ошибаются при ударе слева, потому что неправильно стоят во время удара. На самом деле, стоять позиционно при ударе слева (см. рис. 16) не труднее, чем при ударе справа. Но

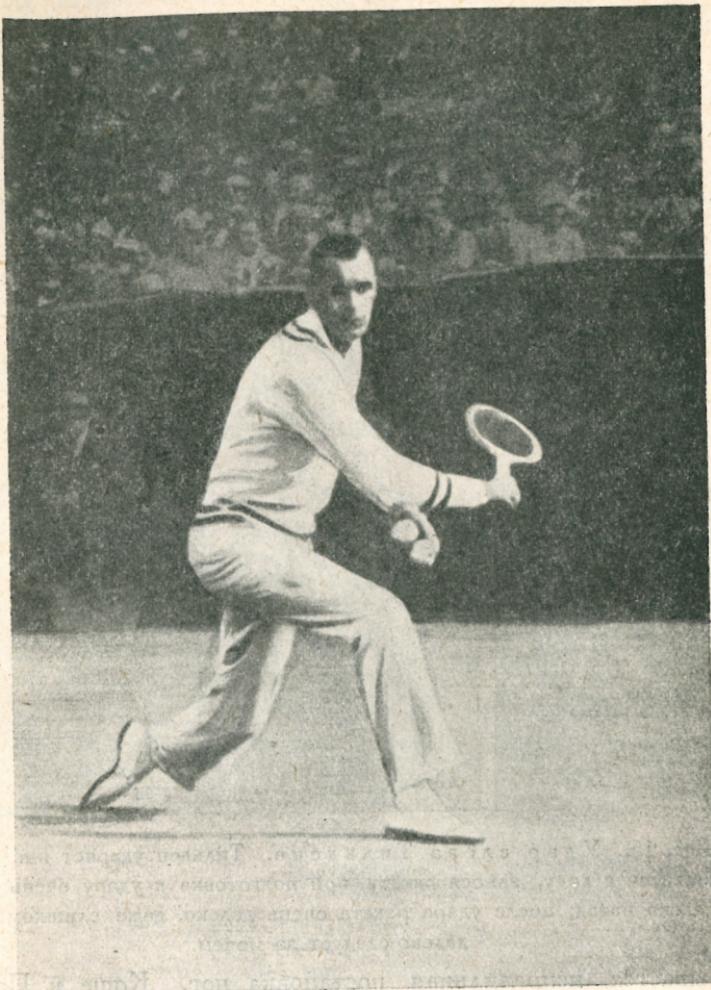


Рис. 16. Начало удара слева (Тильден).

очень трудно быть всегда готовым встать лицом к левой стороне площадки, выдвинув правую ногу вперед, так же трудно, как быть готовым к обратным движениям, при приеме мяча справа.

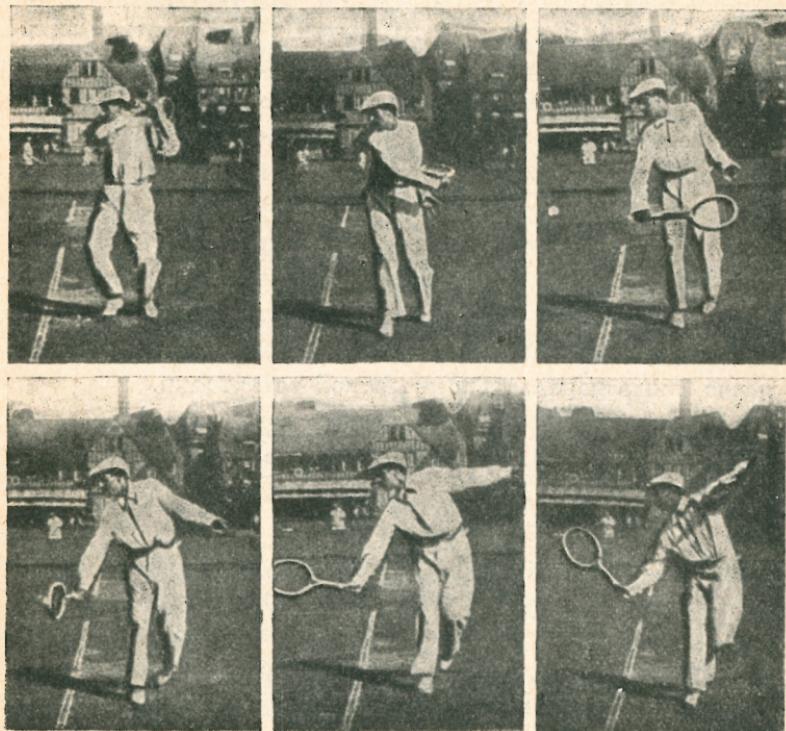


Рис. 17. Удар слева Лакоста. Следует обратить внимание на своеобразный замах ракеты и движение кисти, а также на способ, каким Лакост заканчивает удар.

Для большинства игроков, играющих по преимуществу более охотно и часто с правой стороны, чем с левой, встать лицом к правой стороне более естественно, чем к левой. И они до тех пор не научатся хорошо играть слева, пока

сознательно не перестанут избегать ударов слева, а, наоборот, будут практиковаться в них. Это нечго вроде зажоглованного круга: игроки делают ошибки при ударах слева потому, что неправильно стоят, а стоят они неправильно потому, что, боясь ошибок, избегают ударов слева.

Тильден (см. рис. 15) готовится к удару слева так же, как и к мячу справа, довольно быстрым движением. Он заносит ракету очень высоко и далеко назад и поворачивает корпус много больше, чем подготовляя удар справа. Большинство игроков не обращает достаточно внимания на этот поворот, и поэтому в момент удара они не могут вынести плеча вперед. Вместо этого у них получается поворот слева направо, а не вперед, и удар теряет силу и точность. В теннисе, при всех ударах, надо стараться двигать части тела, влияющие на направление мяча, например, плечо, лишь параллельно желаемой траектории.

Я заношу ракету очень далеко назад при ударе слева (см. рис. 17). Это позволяет мне сообщить мячу значительно большую скорость, чем большинству других игроков. Такой способ напоминает удар Джонстона справа; я так же заношу руку за спину, так же сильно поворачиваю корпус и заношу правое плечо очень далеко назад.

Большая часть игроков бьет по мячу при ударе слева значительно ниже, чем при ударе справа, просто потому, что для выигрыша времени они отступают назад, чтобы подготовиться к удару, в котором они не очень уверены; некоторые же полагают, что надо меньше силы, чтобы отбить низкий мяч, чем высокий. Расположение частей руки и ее мускулов действительно не позволяет отбить мяч при ударе слева с большой силой, если он прыгнет выше плеча. Многие игроки одинаково свободно отбивают во время розыгрыша очка мячи и слева и справа. При подаче же, когда надо принимать мячи высоко, громадное большинство избегает ударов слева.

Тильден прекрасно заканчивает свои удары слева, не очень выпрямляя руку и перенося ракету довольно низко на правую сторону. Закончить удар слева гораздо труднее, чем удар справа, так как мускулы кисти не позволяют мягко тормозить движение руки, и это приходится делать, сильно напрягая их. Многие срезают свои удары слева, особенно высокие. Это вполне естественно, так же, как естественно «прикрывать» атакующий удар справа. Наклониться вперед, стоя лицом к правой стороне площадки при ударе справа, значит выдвинуть правое плечо вперед и поднять его; это движение и вызывает столь обычное закручивание мячей при ударах справа. Наклоняясь вперед при ударе слева, стоя лицом к левой стороне площадки, игрок опускает правое плечо и в большей или меньшей степени режет мяч.

Тильден почти всегда срезает свои удары слева, когда он бьет по высокому мячу. По низким же мячам он бьет плашмя и придает им легкое закручивание движением кисти. При приеме высоких мячей у игрока имеется тенденция закручивать мячи справа и срезать мячи слева, потому что при высоких мячах при ударе надо наклоняться вперед. При низких — это ни к чему не ведет, так как плечо находится много выше ракеты, рука согнута в локте: нет прямого рычага, и плечо не служит точкой его приложения.

Удар слева у Джонстона много хуже, чем у Тильдена, а также менее агрессивен и точен, чем его удар справа. Но он все-таки заслуживает внимания, так как он делается совсем своеобразно. Джонстон бьет по мячу и справа и слева одной и той же стороной ракеты, мало изменяя способ держания ракеты. Как и при ударе справа, ладонь остается у него позади ракеты, и этот способ позволяет ему с большей силой бить по высоким мячам.

Некоторые игроки сильно закручивают свои удары слева энергичным движением кисти. Я мало верю, еще меньше, чем при ударе справа, в целесообразность такого приема: мяч теряет от этого силу и скорость, и эффект крученого мяча, на мой взгляд, не окупает этой потери. Многие игроки срезают удары слева; это гораздо естественнее, но это не позволяет сообщить мячу достаточную быстроту. Лучший удар справа — это слегка закрученный; временами, для большего разнообразия игры, он может быть заменен срезанным. Лучший удар слева — это почти плоский, заменяемый также иногда срезанным, особенно, если приходится принимать очень высокие мячи.

Положение ног при ударе слева, так же как и при ударе справа, должно было бы быть единственным фактором, обуславливающим направление мяча. На практике же большинство игроков изменяет свои движения (как и при ударе справа), в зависимости от того направления, которое они желают сообщить мячу; посылая диагональный удар слева, большинство игроков не так низко заносит ракету назад, как при ударе вдоль линии. Почти все игроки слева играют по диагонали; это происходит либо потому, что они не поворачиваются достаточно влевую сторону, либо потому, что недостаточно далеко заносят назад ракету. Это, с одной стороны, не так уже плохо, так как заставляет противника также отвечать ударом слева, но, с другой стороны, в этом есть большой минус, так как это позволяет противнику заранее предугадать ваш ответ.

Никогда не надо играть автоматично, посыпая мяч механически в одну и ту же сторону; надо менять удары и чередовать диагональные удары с прямыми. Только таким образом можно защититься от хорошего игрока с воздуха.

VII

УДАР С ЛЕТУ

В старое время встречались очень сильные игроки, которые никогда не брали мяча раньше, чем он упадет на землю, т.-е. не могли играть с лету. Даже и теперь еще некоторые игроки лишь скрепя сердце идут к сетке. Можно выиграть матч, стоя за задней чертой; подача и удары справа и слева — единственные удары, которыми пользуется Ланглен (см. рис. 18), и можно нередко видеть, как Тильден выигрывает матч без единого удара с лету. Правда, удары справа и слева надо изучать раньше, чем игру с воздуха. Но, с другой стороны, ясно, что удары с лету в настоящее время становятся все более и более важными и необходимыми; современный теннисист должен уметь играть у сетки, играя с воздуха, и чувствовать себя так же свободно, как и при игре с земли, т.-е. ударяя по мячу, уже отскочившему от земли. Он должен уметь при каждом удобном случае заканчивать игру решающим ударом с воздуха.

Условия, при которых производится удар с лета, сильно отличаются от тех, которые существуют при описанных выше ударах с земли. Не трудно понять, что игрок имеет гораздо меньше времени для удара с лету у сетки, чем для драйва с задней линии. Надо уметь быстро учитывать положение, иметь быстрые и точные рефлексы. Нельзя

рассчитывать на то, чтобы принимать у сетки каждый мяч, разве только если предугадать его направление; очень часто даже хороший игрок пропускает у сетки быстрый и хорошо спланированный мяч.

Но, отбивая мяч с лету, игрок дает гораздо меньшие времени своему противнику для его отражения, так как мяч гораздо скорее возвращается к нему обратно. Наконец, игроку у сетки открыто больше уязвимых мест противника.

Из сказанного вытекает, что при игре с воздуха должны соблюдаться определенные условия: мяч с лету нужно бить быстрым движением, стоя, несмотря на риск, возможно ближе к сетке, так как цель этого удара — выигрыш времени и атака.

Многие порицают игру Боротра¹ у сетки. Я лично убежден, что секретом его игры у сетки, кроме природной быстроты, является и техническое совершенство выполнения ударов. Он очень хорошо и правильно держит ракету, играя у сетки; при ударе с левой он держит ее почти так же, как и при игре с задней черты; впрочем, это делают почти все игроки, за исключением, может быть, Вашера, который чрезвычайно закручивает свой удар слева с задней черты и не смог бы, пожалуй, принять низкий мяч с воздуха со своим способом держать ракету.

И для удара справа с лету (см. рис. 19) Боротра держит свою ракету почти так же, как для соответственного удара с задней черты. Его пальцы покрывают плоскость ручки, обращенной к сетке. При ударах слева ладонь Боротра остается плотно прижатой к ракете, благодаря немного большему, чем на четверть окружности, повороту рукоятки. Это является еще более необходимым при игре у сетки, чем при игре с задней черты, так как при ударах

¹ Блестящий французский игрок, баск по происхождению.

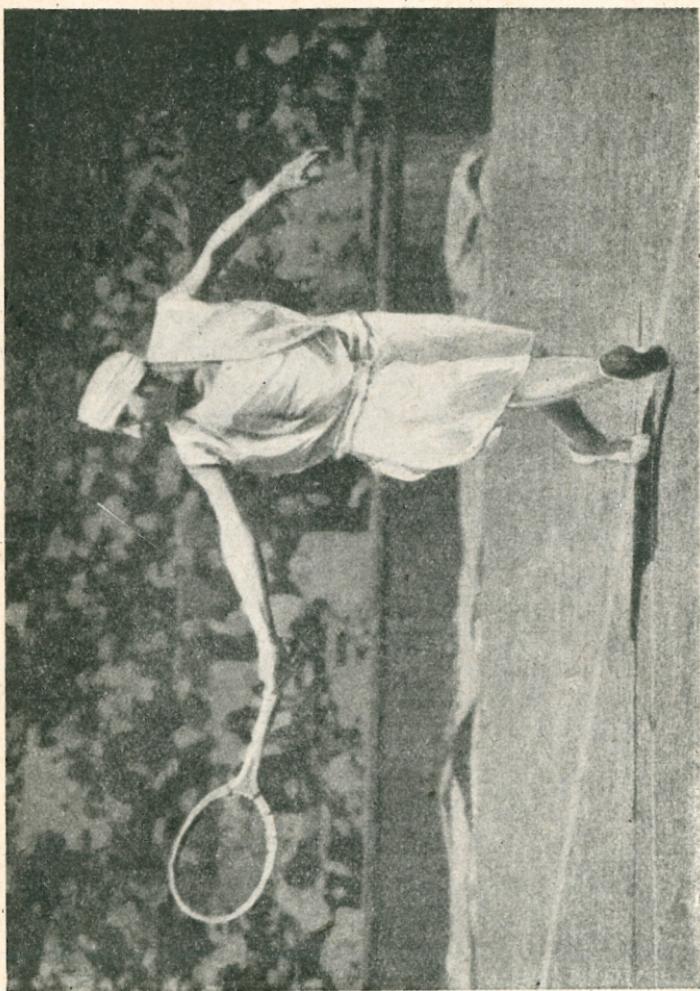


Рис. 18. Конец удара слева (Ланглен).

с воздуха мяч скорее толкают, чем бьют; при этом нет времени для длинного замаха, и вся скорость мяча зависит от умелого движения кисти.

Некоторые игроки стараются при игре с воздуха держать ракету одинаково, как для ударов слева, так и справа, но то, что было сказано по этому поводу при описании игры с земли, одинаково применимо и в данном случае. Не возможно достаточно энергично атаковать мяч и справа и слева, держа ракету в обоих случаях одинаково.

Боротра прекрасно ставит ноги при игре у сетки. Все удивляются быстроте его передвижения, но большего удивления заслуживает его работа ног и легкость, с которой он сохраняет равновесие. Многие предполагают, что при игре с воздуха не надо заботиться о правильной постановке ног. На самом деле выставлять вперед правую ногу при ударе слева и левую при ударе справа здесь еще более необходимо, чем при игре с задней черты. Сохранив равновесие при игре с воздуха труднее, чем при игре с задней черты, и плохая постановка ног очень легко может вызвать проигрыш удара. Хотя и удается часто ударить по мячу у сетки с плохо поставленными ногами лучше, чем стоя на задней черте, все же невозможно стать хорошим игроком с воздуха, делая постоянные ошибки в постановке ног.

Боротра не заносит ракету далеко назад при ударе с лету, но поднимает ее так же высоко, как и при ударе с земли. Он бьет по мячу значительно впереди плеча, сверху вниз, слегка срезая мяч, особенно при ударе справа. При ударах слева и справа с задней черты ракета бьет по мячу в момент, когда она двигается по наименее прогнутой части своей траектории. Жест игрока у сетки короче, чем при игре издали, и ракета двигается вперед почти по прямой линии. Заканчивая удар с лету справа, игрок не завертывает руку вокруг туловища, а более или менее резко

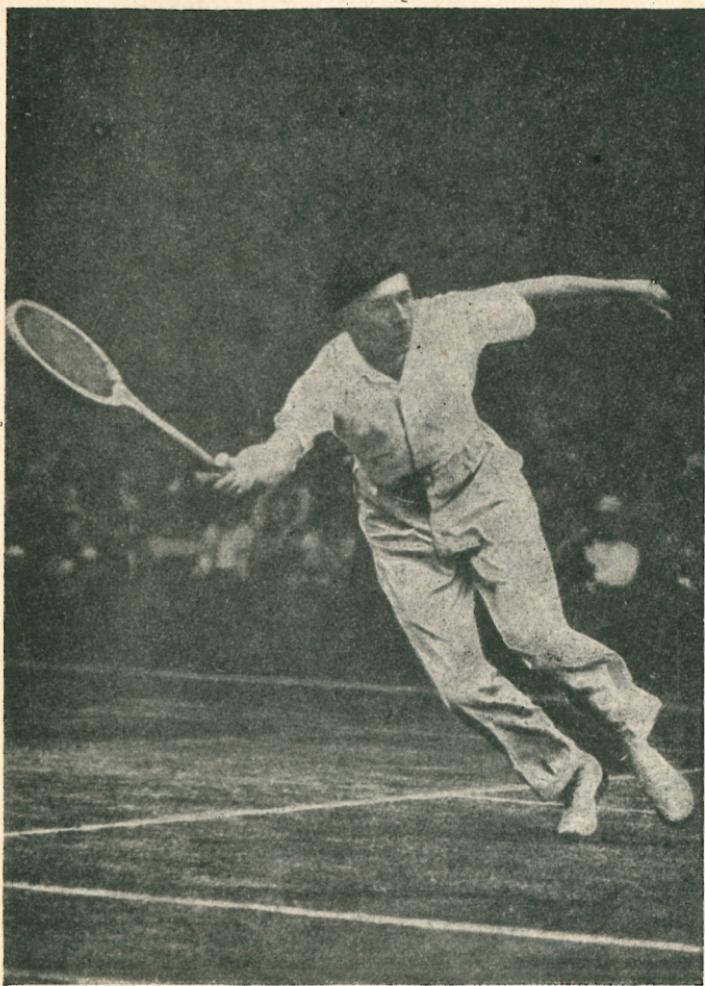


Рис. 19. Удар с лету справа.

заторможивает ее довольно низко с правой стороны. Здесь еще меньше, чем при игре с задней черты, следует стараться вытягивать руку после удара и совсем нет времени придать мячу быстроту путем поворота или наклона корпуса. Обыкновенно бывает достаточно напрячь для этой цели мускулы руки, применяя при этом те же приемы, что и при игре с задней черты. Как и там, ракета при замахе описывает сложную кривую и совершает плавное, безостановочное движение, но, естественно, более короткое. В момент удара сильно работает кисть, заставляя ракету скользнуть под мяч, что увеличивает срезку.

Поскольку при ударах с лету нельзя воспользоваться ни поворотом, ни наклоном корпуса, чтобы сообщить удару силу, надо тем более стараться всегда быть по мячу с ходу, не останавливаясь при ударе. У сетки особенно надо стараться быть всегда в движении, держать ноги довольно близко друг от друга, на носках, с слегка согнутыми коленями, чтобы суметь быстро сорваться с места в случае нужды. Никогда не надо лениться, лучше сделать несколько лишних шагов, чтобы ударить по мячу с ходу. Это увеличивает быстроту удара и, кроме того, позволяет ударить по мячу в более высокой точке.

С задней линии можно сделать почти одинаково действительный удар, принимая мяч на высоте колен или на высоте плеча. У сетки нужно уметь убивать каждый мяч, летящий на высоте плеча. Если же с лету принимается низкий мяч, нужно быть готовым к тому, что следующим мячом вас обведет противник. Боротра применяет почти одинаковые движения, независимо от высоты мяча. Чтобы принять с лету низкий мяч, он сгибает колени и нагибается сам, но работа рук остается почти такой же, как и при высоком ударе. Другие игроки, вместо того, чтобы толкнуть мяч при высоком ударе с лету, бьют по нему, как бы играя мяч с земли.

Ричардс, прекрасный игрок с лету, менее агрессивен, чем Боротра, потому что он играет дальше от сетки, но очень уверенно и точно. Он срезает свои мячи, и его движения более сложны. Из всех игроков, которых я видел,

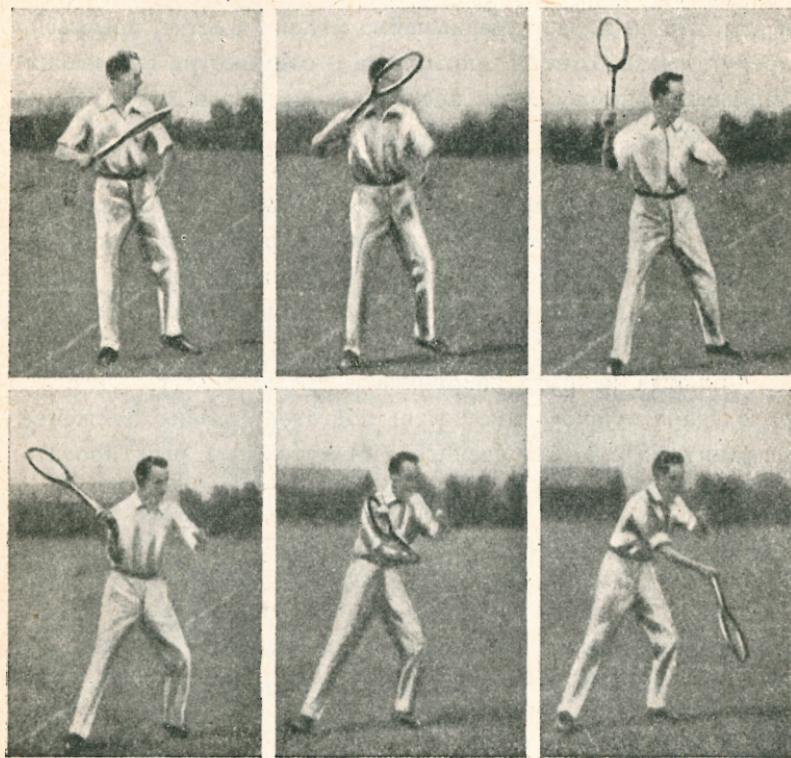


Рис. 20. Удар Джонстона с лету справа. Обратить внимание на тщательность и законченность удара и на движения тела.

ни у кого нет таких хороших низких ударов с воздуха, как у него. Он один из очень немногих, кто может привести в замешательство противника, независимо от высоты мяча, по которому он бьет, настолько точно направляет он свои

удары. Коше имеет свои особенности при игре у сетки, еще большие, чем в ударах сзади. Он довольствуется во всех случаях, за исключением разве высоких мячей справа, тем, что просто подставляет под мяч ракету и толкает ее кистью, без всякой срезки. Его главное достоинство заключается в том, что он играет чрезвычайно близко к сетке, прекрасно предугадывает ответы противника и отвечает на них неожиданными мячами с лету, посыпая их то вдоль линии, то по диагонали.

У Джонстона прекрасная и очень агрессивная игра с воздуха. Как и при игре сзади, он бьет по мячу одной и той же стороной ракеты, и слева и справа, срезая его довольно сильно и сопровождая его очень сильным наклоном плеча вперед, что делает его мячи очень быстрыми (см. рис. 20).

Никогда не надо закручивать удары с лету. Для такого удара нужно размашистое подготовительное движение, и длину полега закрученного мяча труднее регулировать, чем в резаном или прямом ударе.

VIII

СВЕЧА И СМЭШ

По сравнению с другими ударами, как подача, удары с воздуха, драйв, — свеча играет роль бедного родственника. Никто не знает всей трудности ее исполнения. Публика редко аплодирует хорошо удавшейся свече.

А главное — мало игроков понимает всю необходимость и пользу этого удара. Большинство употребляет свечу в тех случаях, когда не знает, как отбить мяч, и обычно не верит в действительность этого удара. Без умения дать хорошую свечу нельзя, однако, стать крупным игроком. Каждый раз, как приходится играть с умным и быстрым игроком у сетки, невозможно выиграть, если иногда, вместо быстрого и низкого удара, не послать мяча вне досягаемости противника, пользуясь высоким медленным ударом, т.-е. давши свечу.

Тильден владеет свечой исключительно хорошо. Он посыпает мяч с большой точностью и так, что заранее нельзя предугадать, даст ли он драйв, или свечу. Этим свечам, скорее чем своим знаменитым сильным и низким ударам, обводящим противника (*passing-shot*), он обязан своими почти заранее предрешенными победами над Боротра. Серия точных и удачных свечей позволила мне побить того же Боротра, находившегося в прекрасной форме в финале первенства САСШ в 1926 г.

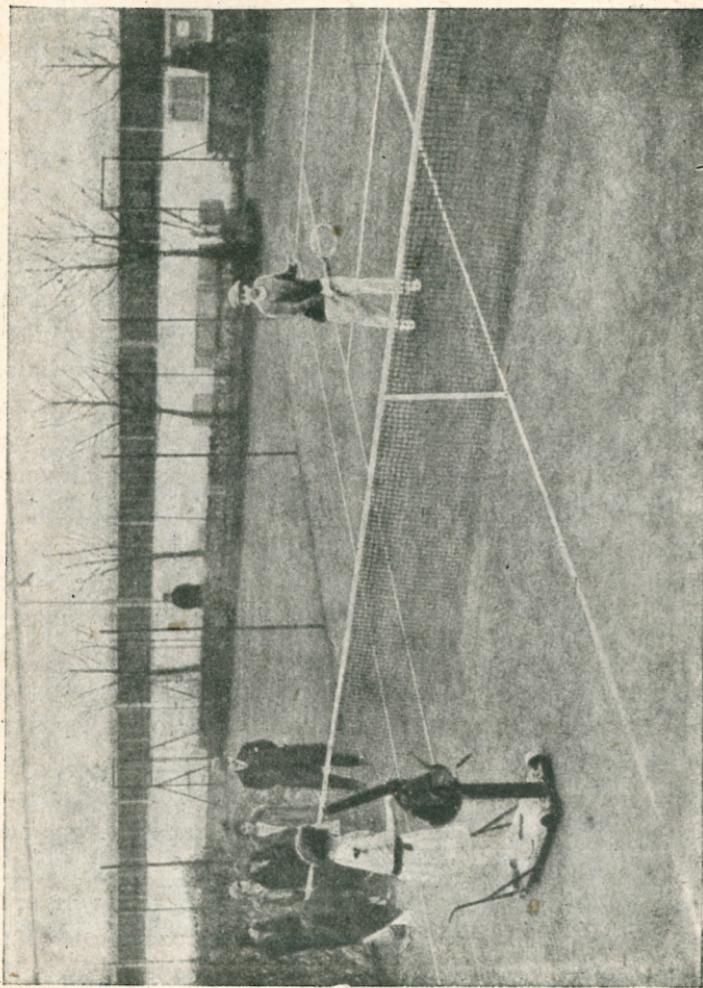
Дело в том, что хорошую свечу чрезвычайно трудно отбить. Недавно я урегулировал свою машину для тренировки (см. рис. 21) с таким расчетом, что мячи проходили в 5 или 4 метрах над сеткой и падали у самой задней черты. Из 10 смэшей, которыми я пробовал отбить эти мячи, у меня вышло не больше двух.

Выполнить хорошую свечу еще труднее, чем отбить ее. Вряд ли многие представляют себе те трудности, которые связаны с регулировкой высоты, длины и направления свечи. Для этого необходимо точно знать силу, нужную для удара, и иметь при этом значительно большую точность, чем в любом другом ударе. Если вы при ударе не попадете по мячу самой серединой вашей ракеты, ваш противник, вместо недосягаемой для него свечи, получит хороший случай отбить мяч. Свеча должна быть безукоризненной, иначе это — потерянное очко.

Каждый раз, как это будет возможно, давайте свечу делая по возможности почти такое же движение, как при прямом, почти горизонтальном ударе. Приготовляйтесь к удару таким же образом, но держите ракету лишь несколько ниже. Бейте по мячу снизу вверх медленным, размеренным движением, взяв ракету так же крепко, как для самого сильного драйва, и не обрывайте вашего движения. Избегайте, когда это возможно, просто подставлять ракету для выполнения свечи. Делая указанное более сложное движение, можно достигнуть более точных результатов и обмануть противника, ожидавшего сильного удара при виде далеко занесенной назад ракеты.

Многие игроки срезают свои свечи. Это делается для большей точности, но срезка замедляет полет мяча, и противнику остается больше времени отступить и подготовиться к смэшу. Некоторые игроки иногда дают быстрые и низкие свечи, энергично закручивая мяч. Это очень

Рис. 21. Машина для тренировки.



трудный для приема удар, но он еще труднее для выполнения.

В общем, для хорошей свечи не надо сильно срезать мяча. В тех случаях, когда сильный удар противника не позволяет приготовиться, достаточно просто подставить ракету, чтобы получилась свеча. В отчаянных случаях срежьте мяч, но это будет чисто защитный удар. Если же есть время спокойно приготовиться к удару, тогда можно придать мячу легкое кручение. Если противник не поймает мяча над своей головой, он его совсем не поймает, так как крученый мяч летит быстро и сгребительно отскакивает от земли. Но лучше давать свечу прямо, без всяких срезок.

Свечу можно дать не только с задней черты, но иногда и от сетки, а именно в тех случаях, когда противник находится тоже у сетки. Свеча с воздуха — удар исключительной трудности. Он редко удается, но очень красив. Коще один из немногих, кому эти удары удается. Он подставляет свою ракету гочным и размеренным движением. Но достаточно малейшей неточности в выполнении этого удара, чтобы мяч наверняка был убит противником, еще легче, чем при свече с задней черты.

Можно применять свечу, играя с задней черты, когда противник тоже играет с задней черты. Например, в том случае, когда какой-либо сильный удар выбил вас с позиции, можно, при помощи медленной и не очень высокой свечи выиграть время и снова возвратиться на свое место в середине корта.

Смэш — удар, которым пользуется игрок для ответа на свечу, ударяя по мячу, проходящему над головой, и с силой направляя его в землю вне досягаемости противника. Удар этот необходимо знать; любая свеча, если она немного коротка или низка, станет вашей добычей. Умение смэшировать позволит вам итти к сетке, не опасаясь высоких мячей.

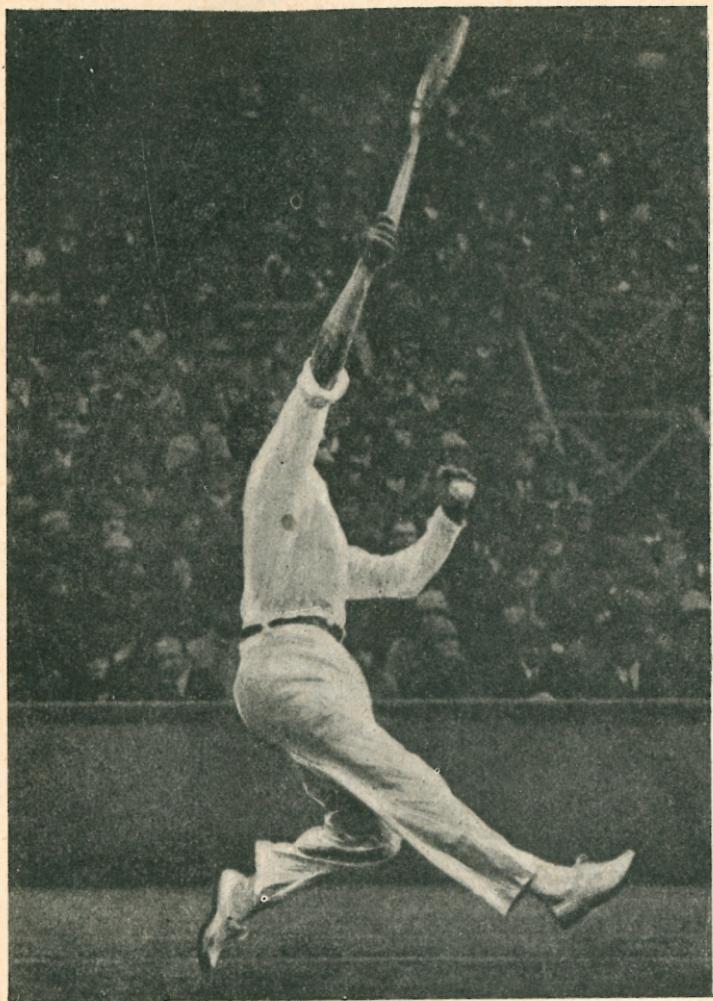


Рис. 22. Смэш (Коше).

Теннис

Смэш должен быть агрессивным еще в большей степени, чем обычный удар с воздуха. Отбить свечу прошого каким-нибудь слабым ударом — значит дать противнику лишний шанс и выпустить выигрыш из рук.

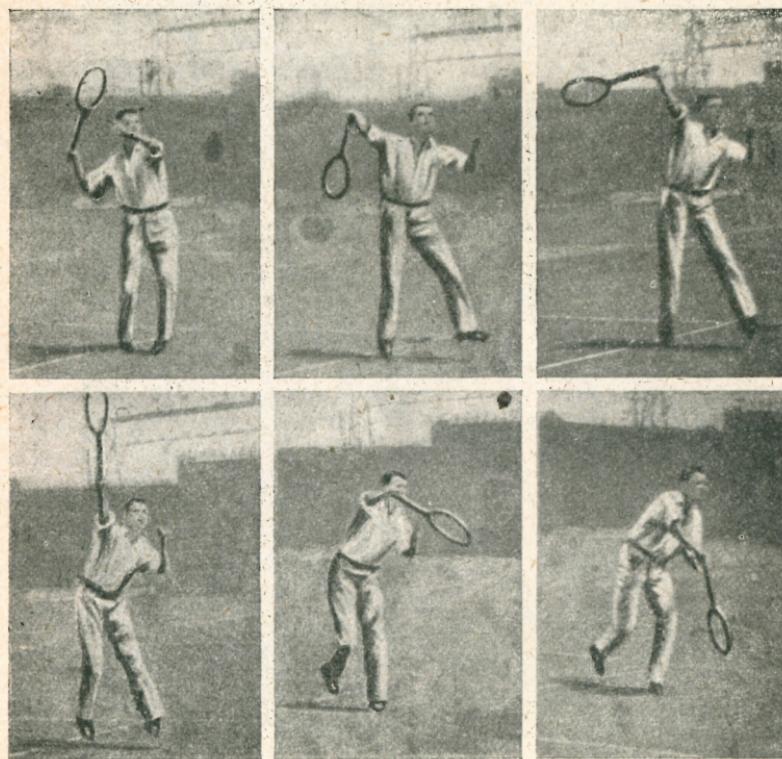


Рис. 23. Смэш Ричардса. Обратить внимание на „игру ног“; сначала вес тела покоятся на правой ноге, затем Ричардс, подпрыгивая, ударяет мяч и опускается на левую ногу.

С технической стороны смэш очень похож на подачу (см. рис. 22) с той разницей, что при подаче приходится бить по почти неподвижному мячу, стоя на одном месте,

Рис. 24. Высокий удар с воздуха (Брюнон).



а при смэше надо бить по мячу, траекторию которого бывает подчас довольно трудно оценить; надо уметь бить смэш, отступая, подвигаясь вперед, направо, налево, прыгая, — одним словом, из самых разнообразных положений.

Чтобы хорошо бить смэш, надо очень пристально смотреть на мяч, точно и быстро ставить ноги в правильное положение и уметь сохранять равновесие при самых необычайных положениях тела.

Большинство игроков исполняет смэши как подачу. Никогда не следует срезать мяч при смэше; это ведет к уменьшению скорости полета мяча и к увеличению трудности выполнения удара. Игрок, подающий мяч без всякой срезки, как Коше или Боротра, или срезающий лишь слегка свою подачу, как Ричардс (см. рис. 23), сможет всегда пользоваться для смэша движениями, употребляемыми им при подаче. Ему гораздо легче будет удаваться смэш, чем Брюньону или Тильдену, обладающим очень резаной подачей и потому принужденным изменять свое движение при выполнении смэша.

Некоторые игроки, как Джонстон, слегка срезают смэш. У них получается нечто вроде простой резаной подачи. Но надо всегда избегать движений, напоминающих американскую подачу.

Самое главное условие для удачного смэша — это уверенность. У меня смэш был всегда самым слабым местом, потому что я обладаю резаной подачей и, кроме того, слишком медленно передвигаюсь при виде приближающейся свечи. Но главной причиной моей неудачи всегда был страх, я боялся «смазать» удар.

На площадках часто слышны разговоры о смэшах с левой руки. На самом деле ничто, кроме высоты этих мячей, не дает оснований называть этим именем высокие мячи с воздуха, выполняемые иногда Боротра (см. рис. 25)

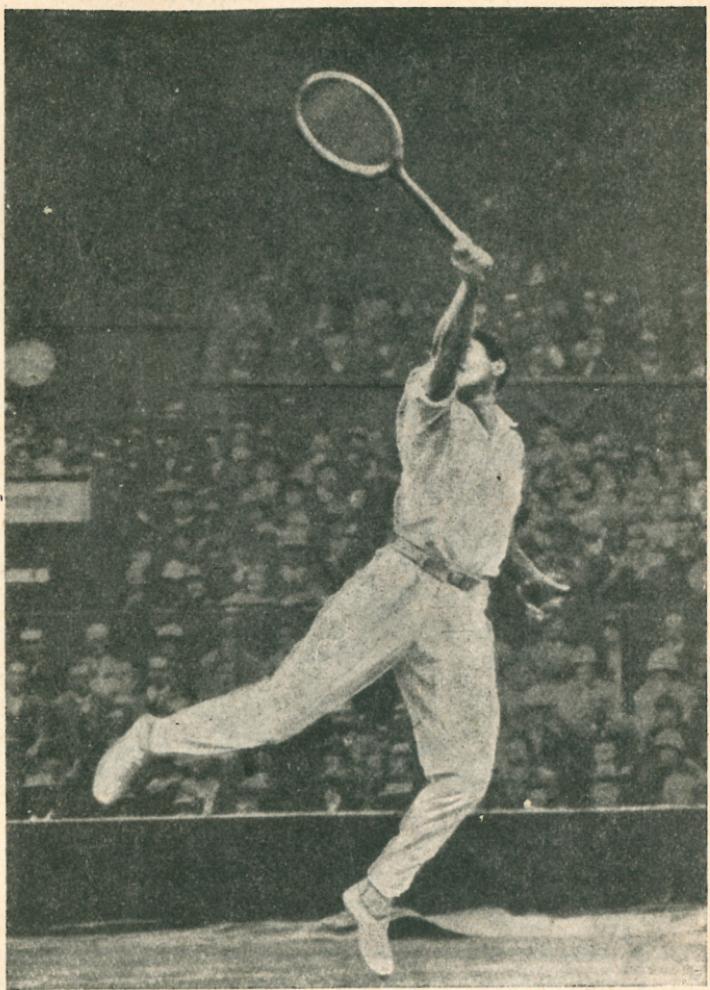


Рис. 25. Высокий удар с воздуха слева (Боротра).

Джонстоном или Ричардсом (см. рис. 26). Высокий удар с воздуха с левой руки — это самый трудный удар. Он требует прекрасной постановки ног и очень сильной кисти.

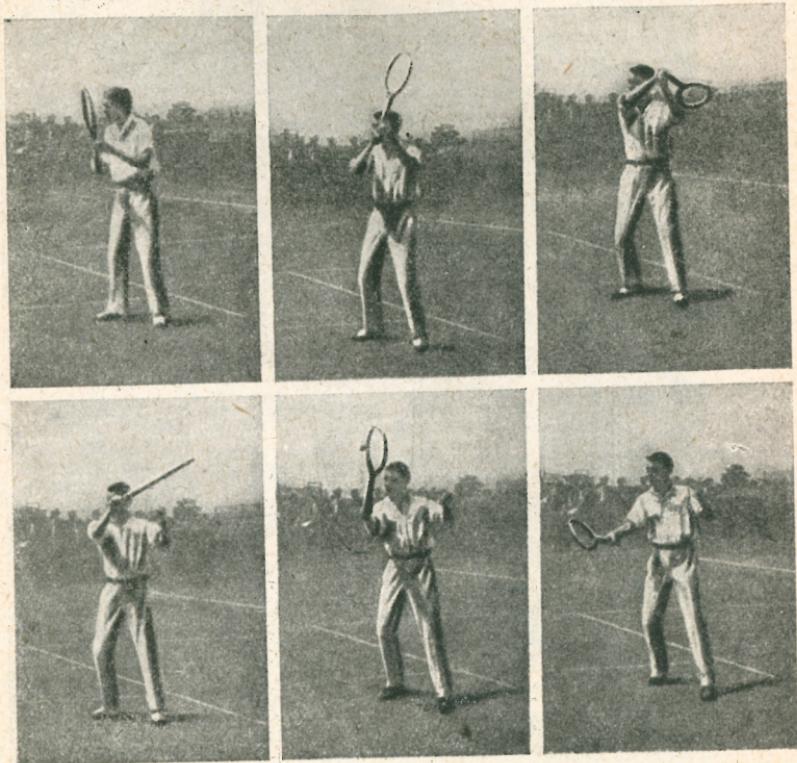


Рис. 26. Высокий удар с воздуха слева (Ричардс).
Ричардс не так правильно ставит ноги, как Джонстон, но
прекрасно регулирует расположение тела.

но с технической стороны не заслуживает специального изучения.

Не всегда возможно принять свечу с воздуха. Часто застигнутый свечой врасплох, будучи близко у сетки или

двигаясь вперед, игрок принужден стремительно бежать назад, чтобы отбить мяч после его падения на землю. Если мяч подпрыгивает достаточно высоко, можно по нему ударить смэшом, вместо удара справа или слева. Этот удар еще больше напоминает подачу, чем простой смэш, и труднее последнего.

Иногда, будь то при ударе справа или слева, можно попытаться поставить противника в тяжелое положение, послав ему, вместо длинного и сильного мяча, короткий и слабый, еле-еле перелетающий через сетку. Этот удар очень труден и требует не меньшей точности в выполнении, чем при свече.

Немногие игроки пользуются с успехом такими мячами; в большинстве случаев они стараются их срезать так чтобы они прыгнули назад и противник не смог бы поймать мяча. Это приводит к многочисленным ошибкам. Не надо стремиться сразу выиграть очко этим ударом, надо стараться утомить противника, заставляя его бежать к сетке и обратно, сначала приманив его к ней, а затем послав ему длинный, трудный для приема мяч. Не надо слишком резать мячи, надо главным образом стараться, чтобы мяч упал не дальше черты подачи и не прыгнул бы высоко, иначе есть возможность, что противник убьет его.

При игре с задней черты можно изредка посыпать такие мячи; при игре же у сетки от них следует вовсе отказаться. Во всех случаях, когда есть возможность закончить розыгрыш коротким ударом с воздуха (а закончить розыгрыш должно быть единственной мыслью игрока у сетки), почти всегда можно с меньшим риском убить мяч косым или длинным, но во всяком случае сильным ударом в сторону от противника.

IX

РАСПОЛОЖЕНИЕ ИГРОКОВ НА ПЛОЩАДКЕ

Как только игрок выучится основным ударам, он должен стараться усвоить главные правила расположения на площадке. Большинство игроков выбирает себе какое-либо место для игры и там беззаботно ожидает те мячи, которые могут достаться без труда. Они не понимают, что от места, выбранного ими, зависит и сам удар, что место для приема, подачи, для игры с задней черты или у сетки должно быть выбрано в зависимости от известных технических соображений.

Приобретение способности правильно выбирать себе место на площадке есть лучший показатель того, что начинаящий переходит в ряды хороших игроков. Главная сила Джонстона заключается в его умении встать всегда с таким расчетом, чтобы иметь возможность выполнить любой удар с минимальной затратой энергии и с максимальным эффектом. Сила Боротра и Тильдена заключается в том, что после выполненного удара они немедленно думают о следующем, возвращаются на середину площадки идерживаются от желания выбежать вперед к черте подачи и быть вынужденными играть с полулета. Сколько прекрасных игроков попадают в эту ловушку!

Для подачи все хорошие игроки выбирают место за задней чертой, возможно ближе к середине, откуда удобнее



Рис. 27. Удар с полулета слева (Лакост).

всего пlassировать подачу. В особенности в одиночной игре надо стараться подавать с середины. Иногда с угла площадки можно подать хороший косой мяч, но мячи, направленные отсюда к средней черте, менее действительны, а главное, они предоставляют противнику возможность ответить очень опасным, хорошо сплассированным ударом в другой угол.

Гораздо труднее указать лучшее место для приема подачи; каждый игрок становится в этом случае различным образом. Тильден держится очень далеко за задней чертой; Боротра и Джонстон стоят на ней; Коше и Вильямс — внутри площадки, в 2 метрах от задней черты. Чтобы выбрать лучшую из этих позиций, начинающий должен все их перепробовать. Он может рассуждать таким образом: чем ближе он будет становиться к линии подачи, тем меньше у него останется времени для возврата подачи. Поэтому медлительный игрок, бьющий к тому же по мячу размашистым, сложным движением, должен стоять далеко. При этом надо считаться с некоторыми тактическими соображениями: игрок, желающий вести нападение, должен стоять ближе, даже если это доставляет ему некоторые затруднения, для того, чтобы не дать противнику возможности идти к сетке. И, наоборот, игроку способному принять подачу с близкого расстояния, но желающему играть из тактических соображений с задней чертой, надо стоять дальше, чтобы после удара оказаться сразу в желаемом положении.

Тильден, Коше, Джонстон, Боротра — все сходятся в одном: они стоят на пересечении линий полета двух крайних мячей, которые может подать их противник, одного под правую руку, другого — под левую. Так как почти все уверены больше в своих ударах справа, обычно следует становиться слева от этой линии пересечения, но никогда не следует удаляться от нее, так как при

этом рискуешь упустить какой-нибудь хорошо спланированный мяч.

Когда уже начался розыгрыш, т.е. когда мяч подан и отбит, куда становится тогда? Для этого необходимо решить, каким образом вы хотите принять следующий мяч: с лету или после его падения на землю.

Если вы хотите отбить его с лету, надо немедленно бежать к сетке. Удар с лету особо хорош тогда, когда его принимают очень близко от сетки. Когда бегут к сетке, чтобы принять мяч с воздуха, не надо останавливаться, пробежав линию подачи и ждать мяча. Надо бежать до момента удара по мячу и даже еще дальше, чтобы ударить мяч с ходу. Смотря на большинство фотографий Боротра, ударяющего по мячу с лету, получаешь впечатление, что он несется вперед с такой стремительностью, что не сможет остановиться перед сеткой. Единственное, что должно заставить игрока остановиться, это — опасность в виде хорошо направленной свечки. Вот почему игрок с лету должен хорошо уметь бить смэши и быть смелым, чтобы не бояться проигрыша, в случае, если противнику удастся хорошая свеча.

Играя у сетки, надо стараться покончить с мячом первым же ударом. Между тем это не всегда удается. После первого удара с лету надо выбрать место для ожидания ответа противника. Надо возможно скорее возвратиться на среднюю черту. Не надо становиться слишком близко к сегке, так как первая же свеча сделает вас беспомощным; не надо и отступать к черте подачи. Выбор места для игры у сетки зависит от качества вашего смэша, но оно никогда не должно быть дальше двух с половиной метров от сетки. Естественно, что, когда опасность свечки миновала, когда противник уже ударил по мячу, надо снова бросаться к сетке для решающего удара с лету. У сетки надо быть

всегда в движении, бросаясь по всем направлениям, но все время возвращаясь в выбранное вами место.

Положение игрока, играющего с задней черты, вопрос более сложный и спорный. Тильден стоит не менее, чем в 1—2 метрах за ней; Джонстон и Боротра непосредственно за ней, а Коше и Вильямс предпочитают находиться на самой черте. Это понятно, так как между способом игроков принимать подачу и отбивать мяч в игре существует самая тесная связь и с технической и с тактической стороны.

Тильден становится далеко, так как он хорошо может принимать низкие мячи, а также потому, что, став ближе, он вряд ли сумеет хорошо выполнить свою сложную подготовку к удару, и, наконец, потому что он старается обыграть противника не быстротой своего ответа, а качеством своего удара: силой, точностью и срезкой, прианными мячу.

Джонстон становится ближе, так как больше любит бить по высоким, чем по низким мячам; его исключительные рефлексы помогают ему быстро выполнить свой, еще более сложный, чем у Тильдена, удар, и, кроме того, он любит быстро отвечать ударом на удар, сокращая этим противнику время для ответа.

Боротра также становится ближе Тильдена, так как, пренебрегая всякими техническими соображениями, он старается лишь во что бы то ни стало скорее очутиться у сетки и, становясь ближе, выигрывает для этого время.

Коше и Вильямс становятся еще ближе, так как благодаря своим очень коротким движениям и быстрым рефлексам, они нуждаются в минимуме времени для удара, а также потому, что они смело стараются все время нападать на противника, и из выбранного ими места они без затруднений смогут достать любой мяч.



Рис. 28. Удар плашмя справа (Андерсон).

По мере того как техника начинающего улучшается, он старается играть скорее и все ближе подвигается вперед, играя с задней черты. Но расположение на самой черте в этом отношении самое близкое, которое должно быть допущено. Если игрок еще подвинется вперед, он попадет в запрещенную зону. Если иногда при ударе и приходится оказаться между чертой подачи и задней чертой, после удара надо немедленно же уйти оттуда. Тем более не следует никогда становиться туда добровольно. Дело в том, что в эту зону падает большинство мячей противника и, чтобы отбить их стоя в ней, приходится принимать мячи либо низко с лету, либо с полулету, либо тотчас после того, как мяч коснется земли. Низкие же удары с воздуха очень трудны и мало опасны для противника.

Что же касается ударов с полулету, они также крайне трудны и мало действительны, хотя и очень эффектны. В этих ударах трудно правильно ударить по мячу, так как невозможно все время следить за ним глазами. Малейшая неправильность в отскоке, и мяч проигран. Если же удар, несмотря на все трудности, и удался, он редко будет опасным для противника, так как трудно сильно ударить по мячу, будучи довольно близко от сетки.

С точки зрения техники название удара «с полулету» не является точным. Этот удар ничего общего с ударом с лету не имеет. Это просто удар справа или слева, выполненный очень рано и низко (см. рис. 27).

Удар с полулету может быть выполнен точно так же, как и простой удар справа или слева, но этот способ очень рискован. Большинство игроков просто подставляют ракету с тем, чтобы мяч отскочил вперед в соответственном направлении. Этот удар никогда не следует ни резать, ни закручивать; его надо давать только в случае крайней необходимости и по возможности прямой ракетой.

На теннисной площадке не всегда возможно встать хорошо для выполнения удара. При приеме отдельных, хорошо сплассированных мячей игроку приходится иногда так стремительно бежать, что после удара он, естественно, будет плохо подготовлен к следующему. Этого не следует особенно бояться, и лучше выбежать дальше с площадки и дать более опасный для противника удар, чем позволить ему вновь атаковать. Но после этого надо помнить о следующем ударе и немедленно бежать обратно к сетке или за заднюю черту, но во всяком случае на середину площадки.

Так же как и при приеме подачи, в игре надо становиться с таким расчетом, чтобы иметь возможность принимать мячи и слева, и справа, т.-е. придерживаться середины площадки, иначе спокойный противник обведет вас с той стороны, которую вы открыли. Большинство игроков становится немного слева от средней черты, так как они более уверены в своих ударах справа.

Австралиец Андерсон держится во время розыгрыша в левом углу площадки. Он выигрывает на этом потому, что, атакуя все время сильными ударами справа, он заставляет противника посыпать относительно слабые ответы. Если же его противник сам в состоянии атаковать, любой прилично сплассированный мяч несет Андерсону гибель.

Вместо того, чтобы постоянно употреблять только лучший свой удар, надо стараться еще пользоваться самым плохим, и он быстро станет опасным для противника. Когда я начал играть, моим лучшим ударом был драйв справа, затем удар слева превзошел его. Я никогда не старался бить слева, вместо удара справа, и наоборот, и, благодаря тому, что я всегда старался стоять точно в середине площадки, в настоящее время оба удара развиты у меня одинаково.

X О ВЫБОРЕ ТАКТИКИ

В теннисе по мячу ударяет ракета, но ракетой управляет рука, находящаяся, в свою очередь, в подчинении у мозга. Это он решает, откуда и каким образом произвести удар. От характера игрока, от его умственного склада зависят интенсивность и эффективность физического и умственного усилия, другими словами — успех в игре. Чтобы понять настоящую красоту тенниса, надо смотреть не только на зачастую стереотипные движения игроков, не только на идеи, влагаемые ими в отдельные удары, но и на все их усилия в целом, на их интеллектуальное и нервное напряжение в борьбе, которая и составляет сущность теннисного матча.

Теннисный матч — поединок. Для того, чтобы добиться в игре успеха, игрок должен быть одновременно и солдатом, и генералом. Сначала надо стать хорошим солдатом, исполнителем: изучить главные удары и научиться выбирать правильную позицию на площадке. Благодаря повторению одних и тех же движений у игрока в мозгу появляются более или менее быстро, в зависимости от его способностей, ассоциации идей и образов, дающие игроку возможность выполнять удары, благодаря работе рефлексов. Эти рефлексы приучают нас правильно становиться при подаче, при ответе на нее, и т. д. и всегда возвра-

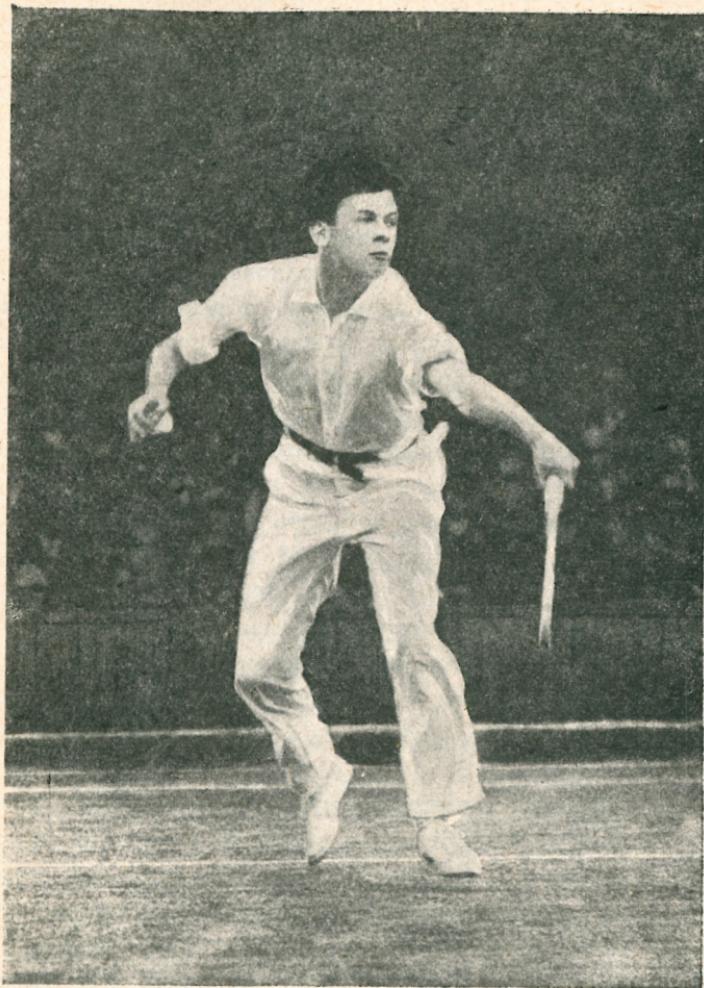


Рис. 29. Удар с лету слева (Буссю).

щаться после удара на середину площадки, как бы под действием магнита.

Все это обязанность солдата, но ведь не только от него зависит победа: разве не проигрывались битвы хорошими армиями из-за плохих полководцев? Выигрыши приносят не лучшие по технике удары, а наиболее разумно употребленные. Как только игрок освобождается от заботы об исполнении своих ударов, как только он начинает правильно играть, не думая о своих движениях, он должен начать изучение своей второй роли: полководца, стратега. Он должен найти средство наилучшим образом использовать свой удар. Когда он сумеет победить сопротивление своих мускулов, упрямство мяча, летящего не туда, куда его посылают, ему придется решить еще более трудную задачу: выработать план, который позволит ему господствовать над противником, сопротивляться усилиям, не менее слабым, чем его собственные, победить все преграды, которые случай и воля противника поставят на его пути.

Человеку, изучающему тактику тенниса, наблюдение за игрой первоклассных игроков должно доставить большое удовольствие: в ней он увидит не меньшее разнообразие, чем в их ударах. Если мяч можно отбить сотнями разных способов, вести партию можно тысячами различных тактик.

Для того, чтобы выиграть матч, можно выбрать способ просто отбивать всякий мяч в пределах площадки, как это делают англичанин Гордон Лов или индус Слеем; можно бить по всякому мячу изо всех сил, как Вашер; можно по способу Коше подготовить атаку короткими, косыми ударами, чтобы затем, выйдя к сетке, закончить игру ударом с лету. Можно постоянно стоять у сетки, как Боротра, или за задней чертой, как делает Тильден, отбивающий каждый мяч по-разному и утомляющий противников неожиданностью и разнообразием своих ответов.

Классифицируя современных игроков, можно отнести их грубо к трем категориям: первая группа заключает в себе обычно спокойных и холодных, выдержаных и терпеливых игроков, лишенных духа нападения, идеологов защиты. Одни из них стараются просто отбиваться от противника, другие хотят более сложными ударами затруднить ему нападение, заставить его сделать ошибку. Третьи заставляют противника много бегать и часто бить по мячу слева, точно пlassируя свои мячи. Некоторые никогда не начинают сами атаку, но играют довольно резко и не упускают случая контролировать противника, если он совершил ошибку. Пятые, наконец, не бьют очень сильно и неохотно идут к сетке; это не позволяет причислить их к атакующим игрокам, но они противопоставляют своим противникам такую разнообразную и умную защиту, что она стоит любого нападения, в особенности, поскольку они не пренебрегают и отдельными быстрыми контратаками.

Во вторую группу можно поместить энергичных и нетерпеливых, быстрых и смелых игроков, скорее просто физически сильных, чем выносливых. Эти игроки нападают с начала игры и до последнего мяча. Одни атакуют с задней черты и редко выходят к сетке. Другие, наоборот, почти всю игру проводят у сетки. К этой группе принадлежит австралиец Андерсон: атакуя без устали, ударяя по каждому мячу из всех сил и давая изумительные удары справа (см. рис. 27), он избегает игры с левой стороны и редко выходит к сетке.

В третью группу надо включить игроков, по своим наклонностям принадлежащих к одной из двух первых, но путем работы над собою достигших крупных результатов: игроков защиты, приобретших нужную агрессивность, и игроков у сетки, могущих в случае нужды свободно играть с задней черты; другими словами, разносторонних игроков, постигших игру во всех деталях.

Тильден гораздо чаще защищается, чем нападает, и всегда очень доволен, когда его противник берет инициативу в свои руки, начинает сильно бить или идет к сетке. Это не мешает ему самому давать решительные удары либо при подаче, либо в виде драйва, и он охотно идет к сетке, если у него является к тому возможность.

Джонстон чувствует себя лучше нападая, чем защищаясь. Коше гораздо опаснее в атаке у сетки, чем в защите, на задней черте. И другие первоклассные игроки предпочитают игру с задней черты, но, применяя наиболее свойственную каждому из них тактику, они перемешивают защитные и атакующие удары. Таких игроков гораздо труднее побить, чем односторонних, всегда нападающих или защищающихся. Точно так же более опасными являются игроки, выполняющие правильно все удары, чем выполняющие один удар великолепно, а другой слабо.

Очень трудно указать молодому теннисисту игрока, тактике которого он должен был бы подражать. Он должен, как полководец, выстраивающий солдат перед сражением и учитывающий ресурсы, которыми он располагает, рас считать достоинства и недостатки своих ударов, прежде чем остановиться на какой-либо тактике игры. Кроме того, игрок должен учесть свои физические и моральные возможности и свой характер. Тактика должна соответствовать характеру игрока, должна не стеснять, а развивать его личность. Тактика не делает игрока, но она дает возможность выявиться его качествам: быстроте, решительности, смелости.

Взвесив все свои технические и интеллектуальные возможности и качества характера, игрок должен стараться подобрать наиболее естественную для себя тактику. Если у него сильная наклонность к постоянной атаке или, наоборот, к пассивной защите, — он должен работать над собой,

чтобы попасть в третью группу, группу универсального, разносторонне развитого игрока.

Ему придется также считаться с тем, что матчи он будет играть в самых разнообразных условиях и что противники его будут вести игру различными способами.

Большинство теннисных чемпионов редко меняет способы выполнения ударов и производит свои удары по определенному штампу. С тактической же стороны каждый игрок должен стараться сначала выработать для себя такую тактику, которая соединяла бы в себе и защиту и нападение и позволяла бы использовать для победы все открывающиеся при игре возможности. Такая тактика явится лучшей против любого противника. Но постепенно он должен также развивать и извесгную гибкость в методах игры, позволяющую примениться к любому противнику и любым условиям игры.

В теннис играют на деревянном полу, на траве, на бетоне, на песчано-глиняных площадках и т. д. Игрок с задней черты на песчаной площадке не должен, конечно, превращаться на деревянной или травяной в игрока с воздуха. Однако, он должен считаться с тем, что от дерева мячи отскакивают быстрее, чем от цемента, а от песка медленнее, чем от травы. Играя на деревянной площадке, надо стараться атаковать сильнее, чем на цементной, на травяной сильнее, чем на песчаной.

Высокая температуры и степень сухости площадки влияют также на отскок мяча, повышают или понижают ценность атаки или защиты. На сырой площадке мячи прыгают низко, и обвести играющего у сетки очень трудно. Отсюда вывод: при сырой площадке играйте сами у сетки. Хороший игрок должен перед игрой обратить внимание на все эти обстоятельства и, согласно со своими наблюдениями, составить план игры со всеми вытекающими отсюда деталями и возможностями. Одна из причин превосходства

Тильдена заключается именно в умении изменять свою тактику, в зависимости от характера игры противника, отказываться во время от атаки и переходить к защите и обратно.

Приспособить свою тактику к тактике противника — это не значит, вообще, что нужно пожертвовать целиком своей обычной тактикой, ради какой-то специально придуманной. Но нужно всеми мерами стараться затруднить игру противнику, сделать каждый свой удар возможно более для него неприятным в пределах, допускаемых техническими и тактическими возможностями.

Первый принцип тенниса — всегда находить наиболее удобные для себя условия игры. Второй — поставить противника в наименее благоприятные условия, соблюдая при этом первый принцип . . .

XI

ПОДАЧА И ЕЕ ПРИЕМ

Во время матча игрок не должен думать о том, как он выполнит удар, его движения должны быть автоматическими. Все его помыслы должны быть направлены к одному: дать удар, соответствующий выработанному им плану игры.

Какова бы ни была выбранная им тактика, каковы бы ни были условия матча и противник, надо всегда стараться сделать из подачи атакующий удар. Большинство игроков бьет из всех сил по первому мячу подачи, стараясь придать ему максимальную скорость полета. Многие регулярно выигрывают одно или два очка при своей подаче, направляя мяч вне досягаемости противника. Сильный удар, однако, не единственный способ выиграть очко при подаче. Ричардс бьет по мячу не очень сильно, а выигрывает очки, благодаря короткому замаху, не позволяющему противнику определить направление мяча.

Вторым мячом подачи редко можно сразу выиграть очко, он не может быть таким же сильным, как первый. Но все же ни в коем случае нельзя давать противнику случай нападать, надо заставить его бегать и за вторыми мячами. Дать легкий второй мяч при подаче часто значит наверняка потерять очко. Противник ответит очень быстрым мячом, и если вы даже и возьмете его, вы не су-

меете обвести противника у сетки, и решающий удар с воздуха погубит вас немедленно. Надо подавать так, чтобы заставить противника воспользоваться для отваги своим наиболее слабым ударом. Подавая во второй квадрат (вправо от себя) надо почти всегда подавать под левую руку противника. При подаче же в первый квадрат можно подавать под левую руку противника лишь настолько сильные мячи, чтобы противник не успел выскочить и принять их ударом справа.

Надо всегда замечать, приспосабливается ли ваш противник к удающейся вам подаче, или нет. Надо уметь определять, — какую подачу вам выгоднее послать; такую ли, которую ваш противник ожидает, но которой он боится, или такую, которая застанет его врасплох. При подаче надо стараться всеми способами затруднить ответы противнику. Иногда высокий и сильный игрок, легко берущий самые быстрые и наилучше спланированные мячи, будет сильно затруднен мячом, направленным прямо на него в самый центр квадрата.

Если подающий, вместо того, чтобы остаться на задней черте, хочет после подачи немедленно бежать к сетке, он должен стремиться подачей заставить своего противника дать слабый ответ. Одни для этого подают изо всех сил, другие, наоборот, стараются подавать не сильно, чтобы, воспользовавшись медленным полетом мяча, иметь время побежать очень близко к сетке. В таком случае они выискивают слабое место противника или подают в самый центр квадрата подачи, уменьшая тем самым спасность получения косых и коротких ударов.

Борогра, который бежит к сетке и после первого и после второго мяча, подает почти всегда в центр квадрата, особенно при подаче с правой стороны. Подавая с левой стороны, он бьет или так же в середину квадрата, или под левую руку противнику. Игроки, подбегающие после по-

дачи к сетке, должны, так же, как и игроки с задней черты, уметь оценивать, что является более целесообразным: постоянная ли, но смущающая противника подача в одно и то же место, или неожиданная, разнообразно спланированная.

Самым важным моментом в игре после подачи считается ее прием. При приеме надо принять во внимание не только технику подачи противника, но и тактику его. В частности, надо совершенно по-разному отбивать подачу играя против двух игроков, подающих одинаково, но из которых один остается на задней черте, а другой бежит после подачи к сетке.

Когда принимаешь подачу игрока, бегущего вслед за ней к сетке, надо во что бы то ни стало дать атакующий удар. Как бы ни была быстра и спланирована его подача, надо стараться ударить по мячу изо всех сил и возможно выше, придав ему максимальную скорость, но послав его над самой сеткой. Медленный или довольно высокий мяч будет принят подающим с лету и, почти наверняка, убит. Самым удобным ответом считается в таких случаях косой удар. При подаче с правой стороны (считая от подающего), получив мяч под правую руку, надо ответить ударом под правую же руку подающего; при подаче с левой, получив мяч под левую руку, нужно дать косой мяч под левую же руку противника. Преимущество этого удара заключается в том, что при отсутствии времени правильно встать, легче всего произвести именно его. Этот удар хорош и тем, что мяч все же упадет близко от сетки, если вы не сможете обвести противника и он должен будет взять его низко с лету или с полулету. Именно боязнь такого ответа заставляет игроков у сетки подавать мячи к средней черте.

Играя против игрока, бегущего после подачи к сетке, полезно принимать мяч возможно раньше и возможно

выше. Косые удары не следует бить очень сильно, но когда мяч вместо того пускается вдоль черты, его нужно бить изо всех сил. Отбивая подачу, надо всегда считаться с тем, как ваш противник пллассирует свои удары с лету. Когда он пллассирует свои удары вдоль линии, косой удар более выгоден, чем ответ вдоль линии, так как он позволяет легче защищаться от попытки противника играть с воздуха.

Напротив, играя против игроков, которые обычно играют с воздуха косыми ударами, всегда выгоднее отвечать на подачу ударами вдоль черты, чем косыми. Не давайте противнику возможности предугадать направление вашего удара. Если только противник угадает, куда вы будете бить, он почти наверняка убьет мяч. Не бойтесь заскакивать иногда, чтобы вместо удара с левой руки дать сильный удар справа. Но всегда надо помнить об основных правилах, касающихся положения игрока на площадке, и никогда не позволять себе отступать от них, за исключением случаев, когда есть возможность дать решающий или почти решающий мяч.

Если же ваш противник после подачи остается у задней черты, выясните, насколько трудна его подача, раньше чем решиться на какой-либо ответ. Если она очень трудна, лучше всего отбейте ее длинным, не очень сильным и мало пллассированным ударом, избегая бесполезного риска. Против противника, хорошо подающего и остающегося за задней чертой, нужно давать под левую руку довольно высокие мячи, падающие в двух или трех метрах от задней черты и досгагочно хорошо пллассированные (примерно, в одном или двух метрах от боковой черты), чтобы засгавить противника отвечать с левой руки. Если же его подача слаба, на нее надо ответить агрессивно и сильно. После такого удара можно и остаться сзади, и бежать к сетке. Если вы предпочтете первое, старайтесь выбить

противника с середины площадки, чтобы на его половине образовалась «дыра», которую вы сможете впоследствии использовать. Для этого удобнее короткий косой удар, чем длинный удар вдоль черты. Не пренебрегайте никогда возможностью атаковать слабое место противника, обычно — его левую руку. Играя с задней черты, с игро-ком, тоже стоящим у задней черты, выгодно на удар под левую руку отвечать ударом под левую, а на удар под правую руку отвечать либо очень быстрым косым под правую либо длинным прямым ударом под левую. Как и при подаче, нужно установить, не привыкает ли противник к вашим ответам, и в случае нужды изменить систему. Постоянные удары под левую руку могут приучить к ним противника, и он будет предугадывать ваши удары и, забегая, принимать справа. Вы должны чередовать такие удары с ударами под правую руку. Это заставит противника держаться середины.

Если вы хорошо играете у сетки, бейте сильно по каждой слабой подаче и выбегайте не колеблясь к сетке. Надо стремиться силой, точностью и длиной ваших ударов заставить противника давать пассивные удары и убивать их у сетки. Можно точно так же, как и при подаче, пользоваться «теорией середины», т.-е. бить на середину площадки, рассчитывая, что ваш противник не сумеет вам ответить сильным и очень косым обводным ударом. Другие этой системой не пользуются: они бьют по углам и идут к сетке.

Я вовсе не верю в успех медленных ответов на середину площадки и считаю, что в любом случае лучшим ответом на относительно легкую подачу будет возможно более сильный удар, который не надо стараться бить точно в самую середину площадки, но не надо и направлять к боковой черте.

Я все больше и больше верю в действительность сильного, быстрого и не очень пассивированного удара, произведенного без большого риска. Этот удар не дает противнику времени для подготовки атакующего удара, так как мяч летит очень быстро. Принужденный к пассивному ответу, противник дает вам возможность следующим же ударом закончить разыгрыш в вашу пользу.

XII

ОТ ЗАДНЕЙ ЧЕРТЫ ДО СЕТКИ

Во время розыгрыша мяча имеется еще более богатый выбор между разными способами удара по мячу, чем при подаче или при ее приеме. Если вы играете с задней черты, а ваш противник у сетки, — не медлите, бейте быстро и сильно. Дайте длинный и сильный удар вдоль черты, который будет вряд ли принят противником, или же короткий, косой, пролетающий над самой сеткой и падающий ему в ноги. Если удар с лету вашего противника слева хуже, чем справа, вы должны использовать его слабость. Если противник, стоя у сетки, угадает направление вашего удара, вы наверняка проиграли. Чтобы обвести его или поставить в затруднительное положение, надо все время варьировать удары. Хотя Тильден стоит очень далеко за задней чертой и принимает мячи очень низко, он прекрасно защищается против самых быстрых игроков с лету, потому что неустанно меняет направление своих ударов, чередует тонкие, пласированные мячи, еле перелетающие через сетку, с пушечными ударами, под которые страшно подставить ракету. В зависимости от противника надо более или менее часто менять направление ударов, после мяча направо, бить налево, послать несколько мячей в одно и то же место и т. п. Есть игроки, немедленно возвращающиеся после удара на середину площадки. Если вы ему

дадите мяч два раза в одно и то же место, вы поставите его тем самым в очень затруднительное положение, так как он с большим трудом сможет преодолеть инерцию, влекущую его к середине, и возвратиться обратно.

Каждый раз, как игрок с задней черты видит, что его ждет трудный удар со стороны противника, стоящего у сетки, он должен стараться предугадать направление удара, а не стоять на месте. Смэшом или высоким ударом с лету так легко убить мяч или обвести противника, что многие игроки бьют эти удары всегда в одинаковом направлении. Если вы хорошо изучили игру своего противника, вы часто сможете предвидеть направление такого удара и занять соответствующее положение. Предугадать направление мяча еще не значит отбить его, но все же лучше постараться хоть дотронуться до мяча, чем стоять в противоположном от точки падения мяча конце площадки. Чтобы затруднить противнику игру у сетки, надо перемежать драйвы с свечами. Тильден дает в таких случаях, по крайней мере, одну свечу на каждые четыре удара. Свеча бывает очень часто не только единственным средством спасения, но и способом выиграть очко, если удар хорошо удался. Несколько свечек запугают противника, и он не сможет уверенно подходить близко к сетке. Тогда легче будет обвести его или бить ему в ноги. Если бы этого удара не существовало, Боротра был бы непобедим. Он стоял бы тогда вплотную у сетки и перехватывал бы все мячи противника.

Если же противник играет также за задней чертой, нет никакой необходимости рисковать, посыпая ему быстрые и рискованно спланированные удары. Каждый раз, как вы получите длинный и сильный удар, для приема которого вам придется удалиться от центра площадки, отвечайте медленным, длинным и довольно высоким мячом, направляя его под левую руку противника.

Если удары вашего противника не трудны, старайтесь сами дать такой удар, который поставил бы его в затруднительное положение. Если у вас есть возможность атаковать с задней черты, лучшим ударом в 9 случаях из 10 будет сильный драйв под левую руку противника.

Большинство хороших игроков при ударе справа из трех раз два бьет вправо от себя, заставляя тем самым противника бить с левой руки. Вот почему в парной игре гораздо больше игроков, хорошо играющих в паре слева, т.е. умеющих хорошо принимать подачу под правую руку, чем игроков с правой стороны.

Всегда имеет смысл бить противнику под левую руку. Но это особенно хорошо, когда противник действительно берет его с левой руки. Поэтому надо иногда бить, в подходящий момент, под его правую руку, потому что противник может быть застигнут врасплох, а также и потому, что, привыкнув атаковать всегда сам, он расгеряется, когда получит удар под правую руку, и не сумеет хорошо выполнить защитный удар. Надо различным образом плассировать свои удары в зависимости от характера игры противника. Играя с «сеточником», играйте возможно более длинно и бейте возможно более сильно, не очень заботясь о плассировке. Если же вы играете против игрока, играющего с задней черты, не любящего игру с лету, чередуйте длинные плассированные удары с короткими косыми ударами, заставляя его много бегать, а в подходящий момент поймайте его на полдороге между задней чертой и сеткой и обведите его.

Нельзя всегда выигрывать, стоя за задней чертой; не бойтесь выбегать к сетке, если надо взять короткий мяч. После каждого сильного и хорошо сплассированного мяча, на который противник сможет ответить в лучшем случае защитным ударом, бегите к сетке, если у вас только есть время подбежать к ней. Остаться в таком благоприятном

случае на задней черте это значит добровольно отказаться от плодов всей подготовительной работы, подарить очко противнику.

Если вы играете у сетки лучше, чем с задней черты, заставьте противника играть не слишком длинными ударами, бейте изо всех сил и бросайтесь возможно быстрее вперед. Коще лучше всех приготовляется к такого рода экскурсиям к сетке; он рано берет мячи, что уменьшает расстояние между ним и сеткой, и дает быстрые, далекие, исключительно точные удары. Он всегда старается найти слабую точку противника. Если он замечал, что у противника слабы удары слева, он бьет справа целый ряд длинных ударов под его левую руку и идет к сетке. Для того чтобы идти к сетке, не требуется так варьировать удары, как для обводки игрока у сетки. Если вы бьете все время в одно и то же место, и противник не отвечает хорошими ударами, продолжайте эту тактику. Таким путем вы сможете воспользоваться его смущением по случаю неудачи. Не в начале матча выигрыш решается ударами с лету, а в конце его, в пятой партии, когда один из противников теряет присутствие духа и, боясь, например, дать высокий мяч, часто попадает в сетку.

Для того, чтобы подойти к сетке, можно направить мяч прямо перед собой в центр площадки, вместо того, чтобы бить его направо или налево. Конечно, после короткого косого удара не следует тотчас идти к сетке, но, по моему мнению, не многим легче обвести противника, получив длинный мяч в боковую черту, чем отражая мяч, упавший на середину задней черты.

Стоя у сетки, надо стараться любой ценой убить мяч и никоим образом не давать защитных ударов. Прежде всего надо уметь стоять совсем близко у сетки. Класс игрока «с лету» определяется не его манерой бить по мячу, а его манерой стоять у сетки, которая должна давать ему

постоянную возможность бить по мячу сверху вниз и вместе с тем не бояться свечек. Стоя у сетки, не нужно бояться предугадать и предупредить удар противника. У каждого игрока есть свой способ обводить стоящего у сетки. Пользуйтесь этим. Если вы, например, заметили, что противник, стараясь обвести вас у сетки, с левой руки всегда дает косой удар, решительно вставайте на левую сторону сетки каждый раз, как мяч попал противнику под левую руку.

От сетки не следует бить мяч всегда в слабое место противника и посыпать все свои удары с лету в одно и то же место, под предлогом, например, что вы атакуете его левую руку. У сетки нечего терять время и стараться затруднить игру противнику, а надо сразу выигрывать очко решительным ударом.

XIII РЕЗКА

Срезать мяч — значит ударить его таким образом, что он, отделившись от ракеты, завертится вокруг самого себя. Вероятно, вначале мячи срезали бессознательно. Смущенный быстротой мяча, игрок для его приема пытался, быть может, изменить и свое движение и способ держать ракету. Вместо того, чтобы ударить по мячу плоско, он ударял по нему так, что мяч после удара вертелся вокруг самого себя, летел по необычайной траектории и отпрыгивал также необычайно. После этого обратили внимание на то, что существует масса способов резать мяч, и поняли, что траектория полета срезанного мяча и его отскок могут быть в некоторых случаях полезны, так как они могут затруднять игру противнику; тогда-то и появились разнообразные резаные подачи, различные резаные и крученые справа и слева удары.

Траектория полета теннисного мяча определяется его начальной скоростью, его весом и сопротивлением воздуха. Когда мяч летит прямо, не крутясь, легко определить его траекторию по его начальной скорости. Если же его срезали, задача значительно затрудняется тем, что оболочка мяча, вследствие своего вращения, встречает неодинаковое сопротивление воздуха со всех своих сторон; его поверхность будет иметь большее трение о воздух с той стороны,

где действие вращения, присоединяясь к общей скорости мяча, увеличивает быстроту движения вперед этой части оболочки. С противоположной же стороны мяч встретит, наоборот, меньше сопротивления, чем простой, не резаный. Поэтому траектория мяча под влиянием срезки неизбежно должна будет измениться. Мяч всегда будет стремиться покинуть траекторию плоского удара, уклоняясь в сторону наименьшего сопротивления воздуха.

Если по мячу ударяют сверху вниз, мяч начинает вращаться вокруг горизонтальной оси, таким образом, что его нижняя часть сильнее бьет по воздуху, чем верхняя. Такой мяч всегда будет иметь тенденцию подняться вверх и лучше и дольше сможет противостоять силе тяжести, чем простой; он будет следовать траектории, приближающейся к горизонтальной. Если по мячу ударить слева направо, он закрутится вокруг вертикальной оси и, вместо того, чтобы продолжать свой полет в какой-то вертикальной плоскости, отклонится в левую сторону. Каждый раз, как вы будете резать мяч по-разному, он будет вращаться вокруг разных осей, и его траектория будет всякий раз своеобразно изменяться.

Срезка также влияет и на отскок мяча от земли. В зависимости от силы срезки и направления оси вращения мяч, падая на землю, получает толчки разной силы и разного направления. В зависимости от срезки, мяч отскакивает быстрее или медленнее, более или менее вертикально, вправо или влево. При падении мяч значительно теряет в скорости своего вращения, но тем не менее траектория, по которой он отскакивает от земли, совсем не та, по которой он отскочил бы, будучи послан плоским ударом.

Почти все хорошие современные игроки пользуются срезкой, чтобы застраховать свои удары, обеспечить точность их попадания в определенное место. Хороший игрок должен срезать первый и особенно второй мяч при подаче.

Это позволит ему придать полету такую траекторию, при которой он сможет сильнее бить, попадая тем не менее в квадрат подачи. По этой же самой причине хорошо слегка закручивать мячи, посылаемые с задней черты.

Срезку, употребляемую для изменения траектории полета, не надо делать чрезмерной. Слегка резаная подача или мало закрепленный драйв легче для выполнения, чем удары, сделанные абсолютно плоской ракетой. Но, когда стремятся срезать мяч очень сильно, само выполнение удара во всех случаях (за исключением разве подачи) настолько затрудняется, что шансы удержать мяч в пределах площадки не увеличиваются, а уменьшаются. Надо всегда считаться с тем обстоятельством, что для сообщения мячу сильного вращения надо затратить много силы, а чем сильнее срезан мяч, тем меньше начальная скорость его полета. Кроме того, и во время самого полета мяч, крутящийся вокруг себя, легче теряет свою скорость, чем прямой. Для физически слабых игроков, неспособных посыпать мячи сильно и длинно, безумно закручивать и срезать, например, свои удары справа и расстрачивать тем самым физические силы. Надо всегда помнить, что лучшее качество удара — это быстрота, сообщаемая полету мяча.

Большинство игроков, сильно срезающих удары, хочет не только обеспечить этим точность полета мяча, но также — и это главное — затруднить игру противнику, заставив его принимать мячи с обманчивой траекторией полета и необычными отскоками от земли.

Чтобы использовать свою подачу наилучшим образом, надо, при умении резать ее по-разному, сначала изучить манеру противника принимать. Надо подавать мяч, удаляющийся от игрока, если он любит брать его близко от себя, и, наоборот, надо подавать мяч, приближающийся к противнику, если он более охотно бьет по мячу издали.

Надо подавать низко прыгающие мячи игроку, любящему принимать высоко, а игроку, предпочитающему принимать низкую подачу, следует посыпать высоко прыгающие мячи.

В обычновенной резаной подаче мяч прыгает вправо от принимающего, довольно низко и далеко. Эта подача особенно действительна при игре против игроков с слабыми ударами справа и против играющих левой рукой. Ее лучше использовать против игроков, срезающих свои ответы, чем против игроков с крученными ударами, сильно бьющими по мячу. Но главная ценность этой подачи в том, что мяч при ней никогда не прыгает очень высоко и не позволяет сделать, даже с правой руки, очень агрессивного удара.

В американской резаной подаче мяч отскакивает под левую руку принимающего и очень высоко. Эта подача очень хороша против игроков с неважным ударом слева, но даже игроки, имеющие хороший удар слева, обычно бывают очень смущены такими мячами, так как им приходится брать мяч очень высоко и в очень трудных условиях. Лучшей системой против любого игрока я считаю следующую подачу, если только вы сможете исполнить ее без двойных ошибок: подавать в первый квадрат следует простой резаной подачей, направляя косой мяч под правую руку противника; подавать во второй квадрат — американским резанным способом под левую руку.

Чтобы хорошо смэшировать, надо всегда бить плоской ракеткой, а удары с лету — слегка срезать. Имеет смысл закручивать или срезать мячи только с задней черты, в тех случаях, когда плоский удар почему-либо неприменим.

В сильно крученом ударе справа или слева мяч описывает очень кривую траекторию и падает сейчас же, как только перелетит через сетку, отпрыгивая очень быстро, высоко и далеко. Резанный мяч медленно описывает довольно прямую траекторию и подпрыгивает слабо и низко. Крученый мяч труден для приема на задней черте лишь

в том случае, когда он длинен и силен. Резаный мяч всегда довольно труден для приема, потому что он низко подпрыгивает. Но благодаря медленности своего полета этот удар будет всегда защитным. Если при игре с задней черты вы выбиты с позиции, отвечайте резанным мячом. Это даст вам возможность занять нужное положение на площадке, да и противник не сможет очень сильно ответить на такой низко прыгающий мяч.

Против игрока у сетки никогда не надо играть резанными ударами. Это позволит ему подготовиться к приему, и мяч, вероятно, будет убит, так как он полетит по горизонтальной траектории и облегчит противнику выполнение высокого решающего удара с лету. Напротив, в таком случае очень выгодно закручивать мяч, так как кружение не так уж значительно уменьшает скорость полета мяча, но заставляет его быстрее опуститься и принуждает противника принять мяч на небольшой высоте.

Чтобы отбить крученый мяч, побороть действие срезки, надо бить по мячу ниже, чем при прямом ударе, а резаный, напротив, следует принимать очень высоко. Относительно легко ответить на крученый мяч крученым же и гораздо труднее — срезкой. Срезанный мяч трудно срезать и еще труднее закрутить. Сильно резаные мячи лучше всего принимать плоским ударом.

Не надо преувеличивать значения резаных и крученых ударов. Игрок, хорошо следящий за полетом мяча и крепко держащий ракету в руках, почти так же легко отбьет резаный или крученый мяч, как и прямой. Главное же значение этих ударов заключается в игре на нервах противника. «Мазки» по прямому мячу не так плохо действуют на психику, как мазки по резаному. В самом деле, игроку становится обидно, что, зная причину неудачи (срезку), он не мог раньше определить отскок мяча и найти нужное противоядие. Главная сила резаных мячей Тильдена не

в том, что они низко отпрыгивают, а в том, что у них есть репутация очень трудных для приема. Это обстоятельство действует деморализующе на его противников и помогает ему заставить их делать ошибки.

Резаные мячи незаменимы, когда при их помощи можно использовать состояние площадки, увеличить трудности, создаваемые обстоятельствами. При игре на деревянном полу наиболее целесообразным является быстрый, прямой удар; срезки в этом случае мало действительны, так как в виду скольжения мяча они почти не влияют на его отскок. На песчаной площадке в жаркую погоду, при сухой и твердой почве, лучшими являются крученые мячи. Почти все игроки, сильно закручивающие свои мячи, учились играть на песчаных площадках. Но когда площадка сыра и холода, резаные мячи гораздо действительнее крученых.

Самой действительной является резка на травяных кортах. Здесь мяч долго и тесно соприкасается с травой, которая ложится при ударе, и отскакивает самым неожиданным образом. Когда трава сыра и длинна, принять резаный драйв становится необычайно трудным.

Из всех современных чемпионов Тильден лучше всех выбирает и выполняет нужный для данного случая способ срезки. Первый мяч его подачи всегда силен, второй прыгает каждый раз по-разному. Большинство его ударов с задней черты слегка закручены, и лишь немногие в зависимости от противника и состояния площадки срезаны. Он редко закручивает сильно свои удары. Мне кажется, что современный метод игры в теннис все более и более подчеркивает невыгодность сильно крученых мячей. Они не так хороши, как слегка закрученные, так как менее быстры, а само кручение лишь очень мало затрудняет противника.

XIV МАТЧ

Игроку, обладающему прекрасными ударами, знающему их эффективность, правильно оценивающему характер и игру противника, обладающему, наконец, прекрасной тактикой, требуется все же еще одно качество для выигрыша, а именно, умение вести матч. Из двух игроков, обладающих ударами почти одного качества и обладающими приблизительно равнозначной тактикой, имеет больше шансов выиграть тот, кто сумеет согласовать свои усилия с условиями, играть, считаясь со счетом партий, тот, кто сумеет в течение нескольких игр сберечь свои силы с тем, чтобы быть в состоянии усилить свою игру в решающий момент. Вот два примера: в 1922 году я играл матч из пяти партий против англичанина Ропер-Барретта; я быстро выиграл две первые партии, но затем проиграл третью. Здесь я заметил, что мой противник все чаще останавливался около судьи, когда мы менялись сторонами, чтобы хоть немного отдохнуть. Вместо того, чтобы напрячь все свои силы для выигрыша четвертой партии, я удовольствовался тем, что старался утомить своего противника, заманивая его к сетке, и затем свечой заставлял его бежать обратно. Я проиграл четвертую партию со счетом 6/0, но выиграл пятую с таким же счетом, потому что сумел сберечь свои силы и смог атаковать моего против-

ника в момент его утомления, когда моя атака была особенно действенной.

В третьей партии моего матча с Тильденом в 1927 году у меня появились очень сильные судороги. Я тотчас же отказался от тактики регулярности, которой я следовал до тех пор, был сильнее, пlassировал больше свои ответы и не старался выиграть партию. У меня была только одна мысль: сохранить свои силы, меньше двигаться и возможно больше утомить Тильдена. Я проиграл третью партию, но наверное проиграл бы ее еще легче, если бы старался удлинять розыгрыши отдельных очков. Я выиграл пятую партию, будучи менее усталым и нервным, чем мой противник, выдержавший непрерывное интенсивное напряжение в течение трех часов подряд.

На корте надо всегда слушать внимательно третьего участника матча — судью. Иногда не наблюдения над собой или над противником заставляют идти в атаку или, наоборот, отдохнуть, а счет, объявленный судьей.

Многие игроки рассматривают матч, как простое чередование очков. Но часто состязание выигрывает не тот, кто наберет большее количество очков, а тот, кто сумеет более умело распределить выигрываемые очки и выиграть, может быть, не больше игр, чем его противник, но как раз именно те, которые позволят ему выиграть и весь матч.

В игре первое очко не так важно; второе немного важнее, но крайне важно третье, при котором счет становится $15/30$, $30/15$, $40/0$ или $0/40$. При $30/0$ большинство уже перестает стараться, мысленно видя уже перед собой $40/0$ и... вместо этого вдруг оказывается $30/15$. При $0/30$ не надо падать духом. Если сможешь выиграть третье очко, счет после всего станет только $15/30$.

Играть, учитывая счет, это значит, прежде всего, всегда стараться выиграть очко. Но при виде близкой победы или поражения, которого надо избежать, игрок должен

еще более стараться и напрячь для выигрыша все свои силы, ибо имеются очки, которые надо выиграть во что бы то ни стало.

В партии надо еще больше чем в отдельной игре обращать внимание на объявленный счет и думать о том, каковым он может стать в ближайшее время. При счете «по 4» надо думать о разнице между $5/4$ и $4/5$. Особенное внимание надо обращать на то, как чередуются подачи. Подавать первому в партии большое преимущество. В матче между двумя игроками приблизительно равной силы, подающий, по крайней мере семь раз из десяти, имеет преимущество, и очень часто игра так идет $1/1$ до $4/4$ без изменений. Подававший первым тогда легко может сделать счет $5/4$, и для выигрыша партии ему будет достаточно выиграть одну подачу противнику, а его противнику для выигрыша партии надо не только выиграть чужую подачу, но вслед затем и свою; и все игроки, имеющие хоть небольшой опыт в теннисе, вероятно замечали, что после выигрыша чужой подачи очень часто проигрывается своя, хотя бы до того она очень легко выигрывалась.

Кроме того, если первая партия оканчивается в борьбе, например, $6/4$, то всегда даешь противнику козырь в виде подачи первым во всех последующих партиях, если только счет какой-нибудь из них не будет $6/1$ или $6/3$.

Каков бы ни был счет, старайтесь выиграть партию, если вы свежее противника. Даже при $0/5$ не давайте ему выиграть без борьбы, разве что вы хотите сохранить свои силы, чтоб вернее выиграть следующую. И, наоборот, никогда не думайте, что преимущество ваше окончательно. Партия не выиграна даже при $5/0$ и $40/0$ в вашу пользу.

В матче из трех партий вторая значительно важнее первой. Гораздо чаще видишь, что победитель матча берет вторую и третью партии, чем первую и третью.

В матче из пяти партий первую обыкновенно выигрывает игрок, более быстрый в действиях, а вовсе не лучший. Вторую обыкновенно берет будущий победитель. Противник, играв первую партию, старайтесь изо всех сил выиграть вторую, так как при счете 0/2 ваше положение станет очень тяжелым. Однако выиграв первую партию, старайтесь выиграть также и вторую, так как в этом случае ваше преимущество будет почти решающим.

Если матч подходит уже к концу и вы его проигрываете, внушите себе, что ваш противник начал играть менее внимательно, и постараитесь доказать ему, что он не доценил положения. Если же вы близки к выигрышу, думайте, что лучше всего играет противник, стоящий на краю проигрыша.

Надо всегда сохранять достаточно хладнокровия на теннисной площадке, особенно к концу партии или матча, чтобы правильно оценить пользу отчаянного усилия, которое иногда приходится делать для отражения хорошо спланированного мяча.

Надо уметь иногда даже не двинуться, в том случае, если вы не сумеете хорошо отбить мяч. Можно проиграть много матчей, бегая за трудными свечками в начале матча и растратив силы и энергию к пятой партии.

Но надо знать также силу и значение удара, который дается в отчаянии. В случае удачи, его деморализующее влияние на противника, уже считавшего очко выигранным, огромно.

Одно из самых полезных качеств игрока, которым он должен научиться обладать, это умение правильно оценивать применяемую им тактику по сравнению с другими, которые он мог бы применить. Выбрав тактику, надо применять ее до тех пор, пока она приносит выигрыш. В противном случае надо ее изменить.

Атакуя сильными ударами и играя у сетки, достигнув значительного преимущества, не замедляйте игры из-за излишней уверенности, считая, что можно уже выиграть без особых усилий, или из-за чрезмерной осторожности боясь наделать ошибок. И наоборот, идя к победе медленной и регулярной игрой, не торопитесь, не бейте сильно, чтобы поскорее выиграть. В таких случаях очень легко проиграть.

Когда проигрываешь, надо отдавать себе отчет, что винно в этом: обстоятельства ли, сила противника или же неправильная тактика. Бывает, впрочем, что тактика не приносит видимого результата в течение одной или даже двух партий, а между тем она ведет к выигрышу. Если противник уверенно обыгрывает вас, не бойтесь изменить свою тактику. Упорный матч с начала игры остается обычно таким и до конца, так как противники боятся изменить тактику. Напротив, если в матче двух игроков равной силы один легко выигрывает вначале, в следующих партиях очень часто так же легко выигрывает другой, потому что он обратил внимание на неправильность своей начальной тактики и изменил ее.

Боротра и, особенно, Тильден довели искусство тактики до того, что иногда они стараются не выигрывать слишком легко, чтобы их противник не изменил своей тактики на какую-нибудь более для них опасную. Но это, по правде говоря, игра с огнем — не пользоваться возможно быстро своим преимуществом; в таких случаях можно очень легко просчитаться. Есть один способ вести игру, который стоит почти всех других и от которого самые наилучшие способы отличаются лишь очень немного: это — не мудрствуя лукаво, напрягать все свои силы для выигрыша от первого мяча до последнего.

XV

О ТЕМПЕРАМЕНТЕ ИГРОКА

Многие игроки, несмотря на свою прекрасную игру и привычку к матчам, все же не могут добиться успеха. И напротив: есть много хороших игроков, не отличающихся ни хорошими ударами, ни какой-либо исключительной тактикой, и все же постоянно выигрывающих, потому что они обладают тем, чего не хватает у первых: сосредоточенностью, спокойствием, терпением и волей к победе. Чтобы извлечь наилучшее из своей игры, чтобы определить лучшую тактику и правильно применять ее, надо во что бы то ни стало оставаться спокойным.

Самый верный способ сохранить спокойствие — не обращать ни на что внимания, смотреть только на мяч, на противника и на площадку, ни к чему не прислушиваться, кроме ударов ракет и счета, произносимого судьей, одним словом сосредоточить все свое внимание на матче. Надо забыть даже о присутствии зрителей.

До начала игры и во время матча, во всем том, что составляет его естественную обстановку, во всем том, на что нельзя не обращать внимания, не следует находить причин для нервничанья.

Не надо раздражаться, например, если главный судья назначает вашего злейшего врага судить игру. Внушите себе, что он будет стараться судить беспристрастнее, чем какой-

либо посторонний человек. Не отчаивайтесь, если дали для игры плохую площадку; может быть ваш противник будет из-за этого в еще более тяжелом положении. Не нервничайте, видя, что матч затягивается; в то время как вы надеялись его быстро окончить, и не бойтесь, если начинает темнеть; может быть вы быстро выигрываете, может быть также, что ваш противник видит еще хуже, чем вы.

Не расстраивайтесь, если вы явились жертвой судейской ошибки. Одно очко в матче значит не много. И не потеря его принесет вам вред, а та нервность, которую вы приобретаете, думая о том, как вы это очко проиграли.

Напрасно думают, что спокойствие на теннисе — природное качество. К спокойствию нужно приучаться, его можно культивировать. Если хотите стать спокойным, старайтесь сделать вид, что вы спокойны. Все будут говорить, что вы спокойны, и кончится тем, что и вы сами этому поверите. А верить этому — это значит стать вскоре спокойным и на самом деле.

Перед матчем вы должны целиком быть проникнуты мыслью, что вы можете и должны выиграть. Точно так же, как и спокойствие, можно внушить себе и уверенность. Надо, конечно, оценить своего противника, как он этого заслуживает, нельзя пренебрегать его техникой, эффективностью его ударов и изучением его тактики. Нельзя побить противника, не зная его тактики и средств для выигрыша. Но всегда надейтесь, что вы будете играть в данном матче лучше чем когда-либо, и не думайте даже о возможности поражения. В теннисе, как и всюду в жизни, большую роль играет самовнушение.

В теннисе надо быть терпеливым. Нельзя нетерпеливо атаковать все время, желая скорее окончить розыгрыш очка, надо ждать удобного случая. Иногда надо только отбивать мячи противника, не атакуя самому, ждать две партии, целый час, пока противник первый не потеряет

терпения и не позволит себе атаковать вас без достаточно подготовки и основания.

Иногда, при большом утомлении, такое терпение становится подвигом, и нужно колоссальное физическое и моральное напряжение, чтобы оставаться на площадке и продолжать игру.

На самом деле редко случается проигрывать матч из-за чисто физической усталости, а чаще из-за того, что не хватает моральных сил преодолеть ее. Усталость — слово, которое можно толковать различно. Нельзя измерить усталость игрока; даже сам игрок не знает, насколько у него хватит воли, чтобы противостоять ей.

Когда все изучишь и взвесишь на теннисном корте, остается еще один элемент, который не поддается контролю, но благодаря которому не одно и не два состязания были выиграны. Это — воля к победе. Воля, как и спокойствие, бывает иногда природным качеством, но она легко развивается у тех, кто об этом хоть немного заботится. Воображайте себе перед каждым матчем, что вы выиграете его после тяжелой борьбы и что вы лучше сможете побороть усталость, чем ваш противник, потому что вы больше чем он горите желанием победить.

Представьте себя полным воли, и вы немедленно почувствуете, что ваша энергия растет.

Есть способ, и им не надо пренебрегать, развить в себе любое душевное качество: вообразите себе, что в таких-то обстоятельствах вы наглядно доказываете, что обладаете уже качествами, которыми еще только хотите обладать. Понемножку это входит в ваш мозг, так как он легко путает воображаемое с действительным, а доказав один раз силой воли определенную идею, вы ее будете всегда доказывать и в действительной жизни.

У одного и того же игрока не всегда одинаково велика воля к победе. Старайтесь для ее приобретения перечислять

себе все доводы, которые могут вызвать в вас острое желание выиграть. Желать — значит уметь применять силу, порождаемую желанием.

Я много раз замечал, что за неожиданным поражением часто следует серия побед. Лучшее средство возбуждать в себе желание победы — это от времени до времени быть побитым. Это наглядно доказывает вашему самолюбию разницу между выигрышем и проигрышем и оживляет волю к победе. Такова наша природа, что человек гораздо легче привыкает к удаче, чем к неудаче. Серия побед очень быстро начинает казаться естественной и ослабляет волю. Поражение же, наоборот, вызывает хорошо известную реакцию — желание того, что только-что потеряно.

Воля в теннисе отражается не только на качестве работы мускулов и мозга, она действует так же, более или менее, и на волю противника. Во многих матчах игрок, горящий желанием победить, излучает какой-то магнетизм, и можно более или менее сознательно пользоваться этим желанием, чтобы парализовать волю противника.

На площадке можно чувствовать волю противника, и много неожиданных результатов объяснилось бы, если бы, вместо сравнения техники и тактики противников, сравнили между собой относительную силу их воли.

Когда один игрок бьет другого несколько раз подряд, те, кто ищет объяснения такого результата только в их ударах и тактике, могут ошибиться. В самом деле, неожиданно, в один прекрасный день игрок, постоянно проигравший, вдруг выигрывает матч, затем еще один, еще и еще целый ряд матчей. Это происходит потому, что каждое поражение вызывало в нем все более сильное желание выиграть, и в один прекрасный день его воля к победе, вместо того, чтобы сдаться перед волей противника, сама заставила ее склониться перед собой.

XVI

О ТРЕНИРОВКЕ

Тому, кто хочет стать первоклассным игроком, восторжествовать над многими тысячами других игроков, воодушевленных таким же желанием победы, недостаточно быть быстрым и ловким. Мы видели, какие физические усилия, какую интеллектуальную работу, какое нервное напряжение скрывают элегантность и легкость, спокойствие или улыбка игрока в теннис. Если вы попробуете еще немного вникнуть в работу первоклассного игрока, вы поймете, что только регулярная, тщательно проводимая тренировка помогает достигнуть тех высоких ступеней, до которых дошли знаменитые игроки.

Теннис — спорт атлетический, и чтобы делать в нем быстрые успехи, надо быть очень крепким и сильным. Чтобы выиграть соревнование, надо быть в отличном физическом состоянии, надо иметь прекрасное дыхание, большую выдержку и уметь быстро отдыхать, чтобы быть в состоянии играть несколько раз подряд в лучшей форме. В прошлом году, например, в течение двенадцати дней мне пришлось сыграть в одном соревновании 6 одиночных матчей и пять парных из 5 партий и четыре смешанных из 3 партий. Чтобы выиграть чемпионат Америки, надо 6 дней подряд играть по матчу из пяти партий в день, надо быть способным каждый день играть лучше, чем на-

кануне, быть способным к все большему и большему физическому напряжению.

Чтобы хорошо играть, надо прежде всего чувствовать себя вполне здоровым. Если общее состояние здоровья неудовлетворительно, мускулы и легкие не могут дать максимум полезного действия.

Свои успехи я объясняю тем, что тренируюсь больше, чем кто-либо из моих товарищ. Задолго до состязаний я стараюсь вести правильный образ жизни, никогда не курю и употребляю мало алкоголя. Я очень хорошо чувствовал себя, когда проводил перед состязаниями одну или две недели на открытом воздухе, играя в гольф. Я не думаю, что возможно хорошо и много играть в гольф иennis одновременно. Но гольф, по моему мнению, — красное средство, чтобы подготовить теннисиста к более тяжелым усилиям, которые ему придется производить впоследствии на теннисной площадке. Каждое утро, тренируясь к участию в состязании, я выполняю серию дыхательных упражнений и прыгаю немного через скакалку. Во время турниров я удовлетворяюсь очень короткими дыхательными упражнениями.

Многие игроки начинают свою тренировку накануне состязания, в котором они выступают. Привыкнув ложиться поздно, они ложатся в этот день очень рано и обыкновенно не могут заснуть почти всю ночь. Следствием этого является повышенная нервность на следующий день. Задолго до состязания надо накапливать калории, которые вы будете щедро расходовать во время игры. По крайней мере за месяц до соревнования надо начать ложиться рано спать, надо питаться возможно лучше.

Игрок, который начал задолго готовиться к турниру, не должен менять своих привычек и во время него; он должен ложиться рано, но не слишком, нормально пи-

таться, но стараясь оканчивать еду по крайней мере за 2 часа до матча.

Большинство игроков, участвуя в состязании, старается не думать о нем, проводя свои вечера за игрой в карты или в кино. Они приходят в клуб незадолго до своей игры. На мой взгляд в этом вопросе каждый должен действовать различно, стараться найти ^{но} опыту те способы отдохна, которые лучше подходят к ^{его} характеру и темпераменту, те развлечения, которые позволяют ему оставаться спокойным и сосредоточенным во время матча.

Почти все игроки не играют совсем накануне большого матча, либо играют очень мало. Но иногда случается сыграть ^{этот} пять или шесть партий накануне большого состязания ^в или тренироваться утром. Во всех таких партиях, играемых перед состязанием для тренинга, надо еще меньше, чем обычно, заботиться о выигрыше. Надо стараться прежде всего добиваться уверенности в выполнении ударов, «отшлифовать», если можно так выразиться, те из них, которые больше других понадобятся в предстоящем матче.

После того как игрок тщательно подготовился к соревнованию, ему еще необходимо, прежде чем играть свой первый матч, учесть, какое обязательство он берет на себя, записываясь на какое-нибудь первенство.

Игрок в теннис должен уметь проигрывать и выигрывать, ничем не обнаруживая своей досады или своей радости. Это самый главный закон спорта: нельзя играть в теннис для выигрыша, надо стараться играть возможно лучше, и это все. Надо стараться выиграть лишь потому, что прилагаемые вами усилия для достижения победы повышают качества вашей игры.

Многие теннисисты доставляют массу забот и неприятностей организаторам тех соревнований, в которых они участвуют, под тем предлогом, что они являются любите-

лями и играют лишь для собственного удовольствия. Каждый игрок должен всегда стремиться по возможности облегчить работу главного судьи того соревнования, в котором он участвует.

Не надо, без особы веских оснований, критиковать способ жеребьевки, надо стараться соблюдать расписание и не жаловаться, если вам дают не ту площадку, на которой вам хотелось бы играть. Хотя игрок и не связан никакими контрактами, он должен стараться не разочаровывать публику. Конечно, не следует играть для публики; теннисный матч не театральное представление, и публика не может предполагать, что каждый жест игрока будет сделан с расчетом на ее одобрение, но она любит смотреть на хорошее и красивое соревнование, на игроков, борющихся изо всех сил. Вот что нужно ей дать. Конечно, большее или меньшее количество публики, аплодисменты значат очень много для большинства игроков. И надо оказывать известное внимание людям, приходящим на вас смотреть. Не надо называть публику непонимающей, если она больше аплодирует вашему противнику, чем вам. Вы, может быть, не заслуживаете большего, а если вы ищете морального утешения, успокаивайте себя мыслью, что зрители стараются подбодрить более слабого.

Особенно надо стараться сделать игру приятной вашему противнику, хотя бы даже только из эгоизма, из расчета, что он последует вашему примеру. Надо всегда справедливо ценить его хорошие удары так же, как и свои собственные.

Не надо слишком торопиться с подачей, видя, что противник устал, не надо и слишком затягивать ее, если сам чувствуешь себя на исходе сил. Не надо подавать прежде, чем противник подготовился, пользоваться случаем застигнуть его врасплох и таким путем выиграть очко. Но не надо также бречь его. Страйгесь выиграть возможно

скорее. Всякий предпочтет проиграть 6/0 6/0, чем чувствовать, что противник его жалеет.

Надо всегда уважать решение судьи, никогда не протестовать, если он даже присудил вашему противнику очко, выигранное, по вашему мнению, вами. Если вы находите нужным исправить ошибку судьи и подарить очко противнику, делайте это не очень явно. Каждый может сам исправить ошибку судьи, согласно своей совести, но недопустимо дискредитировать его перед всеми, чтобы заслужить аплодисменты публики.

По мере развития спорта все чаще и чаще осуждают устройство состязаний. Соперничество в спорте несомненно может иногда оказать вредное влияние на физическое развитие, из-за крайностей, которые оно может вызвать. Но соревнования популяризируют спорт и представляют собой одно из лучших средств втянуть массы в занятия физической культурой.

Наконец, особенно в таком спорте как теннис, состязания заставляют напрягать для успеха в борьбе не только мускулы тела, но и разум и волю, заставляют дисциплинировать свои не только физические, но и духовные качества. Сыграть партию в теннис — это значит просто стать более гибким, быстрым и ловким, а это уже много. Сыграть же матч — это значит использовать и тем самым увеличить и развить все свои моральные, умственные и физические качества.

XVII

ПАРНАЯ ИГРА

Прекрасный игрок в теннис в одиночной игре не всегда бывает столь же хорошим и в парной; он может не суметь во-время уступать своему партнеру, во-время принимать его помощь, чтобы восторжествовать над командой, а не над отдельной личностью. Конечно, как и в одиночной игре, так и в парной надо уметь выполнять те же удары справа, слева и с лету и т. д. Преимущество лучшей техники оказывается и здесь, но в парной игре применяются не все удары из арсенала одиночного игрока, и часто нужно в парной игре направить решающий мяч вовсе не туда, куда бы нужно было его направить, играя против одного. Наконец, и это главное, игрок в одиночной игре может следовать импульсам своего характера, в парной же он должен всегда быть готовым стушеваться.

Чтобы успешно играть в парной игре, надо прежде всего быть хорошим игроком с лету, хорошо играть у сетки. В одиночной игре игрок, стоящий у сетки, может легче направить мяч вне досягаемости противника, чем стоя у задней черты, но зато он больше рискует пропустить сильный и хорошо спланированный мяч. В парной игре два хороших игрока с лету, стоя у сетки, лучше расположены, чем стоя у задней черты, и найдется мало ударов, как бы они сильны ни были, которых кто-либо из двух

противников не мог бы достать. Парная игра заключается в борьбе за сетку: команда, которая чаще находится ближе к сетке, выигрывает почти всегда.

После удара с лету самым важным ударом в парной игре является подача. Если в одиночной игре семь раз из десяти игра выигрывается подающим, это отношение доходит в парной игре до 9 : 10.

Подача позволяет занять положение для удара с воздуха, быстрее противников очутиться с партнером у сетки. Хорошая подача позволит почти всегда убить ответный мяч противника решительным ударом с лету, если только партнер уже не перехватил его.

Подавая в парной игре, не следует становиться очень близко к середине, а примерно в 2—3 метрах от нее, чтобы легче поймать косой ответ.

Точно так же, как и в одиночной игре, бывает полезно, подбегая к сетке, подать мяч возможно ближе к средней черте. Это уменьшает для партнера подающего опасность быть обведенным по коридору, а также уменьшает эффективность косого ответа в ноги подающего, на его пути к сетке.

Возврат подачи — самый трудный удар в парной игре.

Вильямс, который прекрасно и очень агрессивно принимает подачу, становится для этого очень близко, по крайней мере на метр впереди задней черты. Естественно, что он бьет по мячу очень высоко и посыпает его очень низко над сеткой, очень коротко сканивая его к самой боковой черте.

В парной игре надо во что бы то ни стало помешать партнеру подающего перехватить мяч, а следует всегда играть на подающего, заставляя его принимать мяч очень низко с лету или с полулету.

Тильден становится очень далеко при приеме подачи и, теряя много времени, бьет по мячу не очень высоко;

но он сообщает мячу достаточную скорость и плассирует его настолько хорошо, что не позволяет партнеру подающего перехватить его; мяч пролетает над сеткой так низко, что подбегающий к сетке подающий может сделать лишь защитный удар с лету. Об игре Тильдена в паре много спорят, и это понятно; он играет совсем не так, как другие лучшие парные игроки. Он употребляет почти те же удары, что и в одиночной игре, но его исполнение настолько великолепно, что, несмотря на все, по достигаемым им результатам он остается изумительным игроком и в парных разрядах.

Большинство игроков раз навсегда выбирают одну и ту же сторону для приема подачи, чтобы не быть в необходимости бить косые удары и справа и слева. Я думаю, что легче играть слева, чем справа, так как в этом случае при приеме подачи надо бить вправо, что естественно для большинства игроков, привыкших бить подлевую руку противника.

Если игрок хорошо подает, не всегда удается обвести его партнера, стоящего у сетки, как бы тщательно ни возвращались мячи к подающему. Чем смелее и отважнее партнер подающего перехватывает ваши косые ответы, тем чаще надо бить прямо перед собой, стараясь обвести его по коридору. Это единственное средство осадить его и заставить помнить о своем коридоре. Кошь, который бьет по мячу очень высоко и рано, коротким движением, прекрасно маскирует направление своих ударов. Как только он видит, что партнер подающего сдвинулся к середине, он посыпает невозможный для приема мяч, прямо перед собой.

Хорошо принять сильную подачу, в особенности, если подающий быстро подбегает к сетке, настолько трудно, что многие в таких случаях вместо быстрого и длинного драйва пользуются свечой.

Когда мяч находится в игре, тактика парной игры сводится к следующему:

1. Если вы находитесь у сетки, старайтесь немедленно послать каждый попавший к вам мяч вне досягаемости противников.

2. Стремитесь всеми мерами занять позицию у сетки; единственное, что вам должно мешать в этом, это вид противников, находящихся уже там. В таком случае будьте осторожны, они будут стремиться захватить вас на полдороге, и удар в ноги заставит вас проиграть очко.

Играя с задней черты надо во что бы то ни стало помешать противникам дать решительный удар с лету; надо стараться дать очень низкий удар над самой сеткой или же свечу.

Пользоваться чаще свечами в парной игре одновременно и более необходимо и более эффективно, чем в одиночной игре. Как бы близок к сетке ни был противник в одиночной игре, его всегда можно поставить в затруднительное положение хорошо планированным низким ударом. В парной игре почти невозможно обвести двух противников, стоящих у сетки. Здесь-то и приходит на помощь свеча; удар этот очень эффективен, если только он не слишком короток. Даже очень хорошим игрокам трудно убить смешом свечу, если их противники правильно расположились у задней черты. Наконец есть много шансов за то, что противники для отдачи хорошей свечи принуждены будут отступить от сетки и предоставить ее вам.

В парной игре еще легче, чем в одиночной, можно определить класс игрока по его манере выбора места на площадке. Так же, как и в одиночной игре, здесь всячески надо избегать того, что мы назвали «запрещенной зоной», т.-е. пространства между задней чертой и чертой подачи. У вас есть выбор между двумя положениями: одно — возможно ближе к сетке, другое — немного позади задней

черты. Но в то время как в одиночной игре вы должны тщательно подготовить свой выход к сетке, в парной вы должны бежать к ней при первой возможности.

Партнер подающего должен всегда стоять у сетки. Подающий же должен стремиться к ней немедленно после удара и должен стараться встать на одной линии со своим партнером в момент, когда надо принимать ответ противника. Большую часть времени партнер подающего должен стоять на стороне противоположной той, откуда была произведена подача, но он может стоять и с той стороны, откуда подает его партнер, т.-е. перед ним. Конечно, в таком случае подающему будет очень трудно принять быстрый удар в пустую сторону, раз его партнер стоит перед ним. Но эта американская манера расстановки имеет свои преимущества; почти все игроки принимают подачу всегда с одной стороны и привыкли косыми ударами обводить стоящего у сетки. В этом же случае им придется бить прямым ударом вдоль черты. Вильямс, играющий всегда слева, прекрасно отдает подачу, но как только его противники станут вышеописанным образом, он часто мажет удары, будучи вынужден изменить их направление.

Очень трудно установить лучшее место для нахождения партнера того игрока, который принимает подачу. В комбинации Тильден-Хентер он стоит на одной линии с принимающим за задней чертой. Когда они принимают подачу, они оба стоят на задней черте; они сперва предоставляют сетку противникам, затем длинной свечой отгоняют их назад и оба одновременно бросаются вперед.

Все чаще и чаще встречаются игроки, пользующиеся возвратом подачи для подхода к сетке. В таком случае партнер принимающего становится совсем близко к сетке или немного впереди черты подачи. Принимающий бьет по мячу очень рано и изо всех сил и бежит немедленно вперед. Ясно, что если подача принята не очень хорошо,

противникам будет очень легко убить мяч в ноги игрока, подбегающего к сетке, но, если удар удался, они будут в таком же расстоянии от сетки, как и противники, и не в худшем, чем последние, положении. Все чаще и чаще видишь в парной игре всех четырех игроков у сетки. Благодаря современной тактике парной игры этот вид тенниса все больше занимает публику, и часто слышны мнения, что она больше захватывает и более разнообразна, чем одиночная.

Было много споров по поводу того, должен ли игрок в парной игре брать мячи, летящие лишь на его половину, или же ему иногда нужно взять и мяч, идущий к партнеру.

Если игрок полагает, что он сможет взять мяч лучше, чем его партнер, будь то вследствие лучшей техники или более удобного положения, он должен его взять сам, не взирая на то, что мяч, может быть, теоретически принадлежит партнеру.

Но в каждом случае вы должны помнить, что, после каждого такого перехватывания мяча, вы можете оказаться в неудобном положении для приема следующего или же образуете «дыру» на площадке, которой наверное воспользуется противник, поэтому, раз вы перехватили мяч, надо убить его.

Боротра прекрасно перехватывает мячи. Когда его партнер подает или принимает подачу, он становится очень близко к сетке, и всякий мяч, который он в состоянии достать, он убивает энергичным движением кисти, делая часто при этом какой-нибудь фантастический прыжок. Из каждого пяти ударов на его долю достаются по крайней мере три. Даже, когда ему случайно приходится оставаться у задней черты и его партнер собирается принять мяч, слу- чается, что он бросается со всех ног и, перехватив мяч, дает прекраснейшие удары.

ОГЛАВЛЕНИЕ.

	Стр.
Предисловие.	3
Глава I. Начинающим	7
» II. Старые и новые.	13
» III. Техника.	18
» IV. Подача	24
» V. Удар справа	34
» VI. Удар слева.	45
» VII. Удар с лету	53
» VIII. Свеча и смэш	61
» IX. Расположение игроков на площадке	72
» X. О выборе тактики	80
» XI. Подача и ее прием	87
» XII. От задней черты до сетки	93
» XIII. Резка	99
» XIV. Матч	104
» XV. О темпераменте игрока.	109
» XVI. О тренировке.	113
» XVII. Парная игра.	118

КООПЕРАТИВНОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО „ВРЕМЯ“

Ленинград, Стремянная, 4. Тел. 1-84-61

**Бутович Н. А., Крестовников А. Н., д-р, Матавкин А. А.,
Чернов Г. П., Шумин А. М.** Плавание, прыжки в воду,
и водное поло.

Под ред. Н. А. Бутовича. Предисловие Г. А. Любимова. Допущено Ленингр.
Обл. Советом Физ. Культуры. 175 рис. 300 стр. Ц. 2 р. 50 к.

Влияние плавания на организм. Правильные способы плавания. Кроль. Bras.
Плавание на боку. Способ плавания треджен. Стартовый прыжок. Ныряние. Обучение
плаванию. Тренировка. Соревнования. Прикладное плавание. Прыжки в воду.
Таблица прыжков В. С. Ф. К. Водное поло. Организация соревнований и выступлений.
Устройство школы плавания. Высшие достижения СССР. Таблица мировых
рекордов и др.

Признана Главполитпросветом желательной в окружных, уездных центральных
и районных библиотеках крупнейших городов.

(„Реком. Бюл. Библ. Отд. Главполитпросвета“, 1928 г., № 13.)

Ратов П. В. (Председатель Легко-Атлетической Секции В.С.Ф.К.). Соревнования по легкой атлетике.

Правила. Организация. Проведение. Подготовка судей. Высшие достижения.
Допущено Высш. Советом Физ. Культуры. 52 рис. 260 стр. Ц. 1 р. 90 к.

„...Пользование руководством по проведению легко-атлетических соревнований
необходимо для каждого судьи или инструктора физкультуры...“

(„Труд“, орган ВЦСПС, 1928 г., № 205.)

„...Книга сделана очень хорошо и с почти исчерпывающей полнотой... Издана
книга очень тщательно...“.

(„Физкультура и Спорт“, орган В. С. Ф. К., 1928 г., № 38.)

Настоятельно рекомендована Главполитпросветом окружным, уездным центральным и районным библиотекам крупнейших городов для закупки в первую очередь.

Признана Главполитпросветом желательной в городских и рабочих библиотеках.

(„Реком. Бюл. Библ. Отд. Главполитпросвета“, 1928 г., № 13.)

Короновский В. Н. Техника и методика массовой работы по физической культуре.

По данным работы Ленингр. Обл. Совета Физ. Культуры. Предисловие ответственного секретаря А. О. С. Ф. К. В. Е. Сайкина. Одобрено Ленингр. Обл. Советом Физ. Культуры. С рисунками.

Гетье А. и Ромм М. Английский бокс.

Предисловие А. В. Луначарского. 80 рис.

Общее описание английского бокса. Исторические заметки. Английский бокс, как физическое упражнение, спорт и зрелище. Техника бокса. Изучение техники бокса. Бой. Организация состязаний. Оборудование спортзала. Правила.

КООПЕРАТИВНОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО «ВРЕМЯ»

Ленинград, Стремянная, 4. Тел. 1-84-61

Иванов В. Французская борьба (финская школа).

Предисловие председателя Спортивно-Технического Комитета В. С. Ф. К. Б. А. Кальпуса. Допущено Ленингр. Обл. Советом Физ. Культуры. 98 рис. 96 стр. Ц. 1 р. 25 к.

Помещение. Оборудование. Костюм занимающегося борьбой. Борьба в стойке. Суплесы. Мост. Борьба в партере. Учебный материал для проведения занятий по борьбе. Примерная схема уроков. Подсобные виды спорта для борца. Искусственное сбрасывание веса. Методика изучения приемов.

Фурман Р. Р. и Гринвальд А. С. Пинг-понг.

Допущено Ленингр. Обл. Советом Физ. Культуры. 42 рис. 68 стр. Ц. 70 к.

История развития и значение пинг-понга. Организационные вопросы. Правила игры. Парная игра. Организация кружков. Судейский аппарат. Организация соревнований. Техника ударов. Тренировка. Тактика игры.

Штангль Я. В. Пирамиды для массовых выступлений физкультурников.

Ред. В. В. Соколовского. 2-е изд. 123 рис. 240 стр. Ц. 1 р. 75 к.

Признана Главполитпросветом желательной в городских и рабочих библиотеках.
(«Реком. Бюл. Библ. Отд. Главполитпросвета», 1928 г., № 9.)

Включена в список книг для библиотек по физич. культуре, составленный Высш. Советом Физ. Культуры.

(«Бюллетень В. С. Ф. К. при ВЦИК», 1928 г., № 3.)

Демени Ж. Курс гимнастики.

Предисловие проф. А. А. Зикмунда. 2^е3 рис. 192 стр. Ц. 1 р. 85 к.

Демени—крупнейший авторитет в области гимнастики и создатель современной французской системы физического воспитания; в курсе гимнастики собрано свыше 400 гимнастических упражнений, из которых большинство незнакомо нашим инструкторам.

Бук, Ниальс. Основная гимнастика.

Предисловие Б. А. Кальпуса. 62 рис. 152 стр. Ц. 1 р. 35 к.

Настоятельно рекомендована Главполитпросветом окружным, уездным центральным и районным библиотекам крупнейших городов для закупки в первую очередь. Признана Главполитпросветом желательной в городских и рабочих библиотеках.
(«Реком. Бюлл. Библ. Отд. Главполитпросвета», 1928 г., № 8.)

Дюперрон Г. А. Методика урока физического воспитания.

Допущено Ленингр. Обл. Советом Физ. Культуры. 28 рис. 116 стр. Ц. 1 р. 10 к.

Задачи физического воспитания. Влияние пола на характер урока. Подбор упражнений. Построение урока. План урока ГУСА. Комплексный урок. Проведение урока. Роль преподавателя. Методика игры и др.

КООПЕРАТИВНОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО „ВРЕМЯ“

Ленинград, Стремянная, 4. Тел. 1-84-61

Дюперрон Г. А. Упражнения для уроков физического воспитания.
152 стр. Ц. 1 р. 40 к.

Систематический перечень физ. упражнений по возрастам применительно к „Методике урока физического воспитания“ того же автора. Допущено Ленингр. Обл. Советом Физ. Культуры.

Физ. воспитание в детском, юношеском и старшем возрасте. Особенности возраста. Разбивка на группы. Материал для уроков по группам. Воспитание чувств. Расслабление мышц. Ритмические упражнения. Танцы и пляска. Испытания.

Дюперрон Г. А. 75 уроков гимнастики для 1-го года обучения.
3-е изд. 21 рис. 176 стр. Ц. 1 р. 30 к.

Книга включена в список книг, рекомендемых для рабочих библиотек.
(„Книга и Профсоюзы“, изд. ВЦСПС, 1926 г., вып. 12).

Включена в рекомендательный список книг для библиотек РККА.
(Реком. список № 1, от 15 января 1927 г.).

Дюперрон Г. А. 80 уроков гимнастики для 2-го года обучения.
Предисловие Б. А. Кальпуса. 2-е изд. 28 рис. Ц. 1 р. 60 к.

...Хотя уроки, повидимому, предназначены для второго класса трудовой школы (первой ступени),— ими можно пользоваться и во всяком другом случае; по крайней мере уроки рекомендуются даже для употребления в Красной Армии.

(„Сpartак“, орган Ленингр. ОСФК, 1927 г., № 18.)

Бэссак Е. Игры для уроков физической культуры.

Описание 166 игр. Предисловие и редакция Г. А. Дюперрона. 4-е изд. Допущено Ленингр. Обл. Советом Физ. Культуры. 27 рис. 112 стр. Ц. 75 к.

Признан Главполитпросветом жемчужиной в окружных, уездных центральных и районных библиотеках крупнейших городов.

(„Реком. Бюл. Библ. Отдела Главполитпросвета“, 1928 г., № 8.)

Включена в рекомендательный список книг для библиотек РККА и рекомендована для гарнизонных, вузовских и полковых библиотек.

(Реком. список № 1, от 15 января 1927 г.).

Вальковская Ж. и Оленев Г. Теоретические основы физической культуры.

Рекомендовано Научно-Метод. Советом ЛООНО. Допущено Ленингр. Обл. Советом Физ. Культуры. С рисунками.

Физическая культура, ее цели, задачи и средства. Характеристика главнейших гимнастических систем, игр и спорта. Анатомо-физиологическая характеристика человеческого организма в связи с движением и работой. Ручной труд. Экскурсии. Естественные факторы природы и их влияние на организм человека. Материалы для организации баз физической культуры в школе I и II ступени.

КООПЕРАТИВНОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО „ВРЕМЯ“

Ленинград, Стремянная, 4. Тел. 1-84-61

Мюллер И. Моя система. 15 минут ежедн. работы для здоровья.

Предисловие проф. А. А. Зикмунда. 2-е изд. 110 рис. 152 стр. Ц. 1 р.

Настоятельно рекомендована Главполитпросветом городским и рабочим библиотекам для закупки в первую очередь.

(„Реком. Бюл. Библ. Отдела Главполитпросвета“, 1928 г., № 15.)

Мюллер И. Пять минут в день. Гимнастические упражнения для развития и сохранения физической силы и здоровья.

8-е изд. 46 рис. и 4 табл. 96 стр. Ц. 75 к.

Настоятельно рекомендована Главполитпросветом окружным, уездным центральным и районным библиотекам крупнейших городов для закупки в первую очередь. Признана Главполитпросветом желательной в городских и рабочих библиотеках.

(„Реком. Бюл. Библ. Отд. Главполитпросвета“, 1928 г., № 13.)

Включена в список книг для библиотек по физической культуре, составленный Высш. Советом Физ. Культуры.

(„Бюллетень В. С. Ф. К. при ВЦИК“, 1928 г., № 3.)

Мюллер И. Моя система для женщин.

Предисловие д-ра М. Минкевич. 2-е изд. 99 рис. 72 стр. Ц. 90 к.

Настоятельно рекомендована Главполитпросветом городским и рабочим библиотекам для закупки в первую очередь.

(„Рек. Бюл. Библ. Отд. Главполитпросвета“, 1928 г., № 4.)

Мюллер И. Моя система для детей.

Предисловие Г. А. Дюперрона. 3-е изд. 69 рис. 64 стр. Ц. 90 к.

Настоятельно рекомендована Главполитпросветом окружным, уездным центральным и районным библиотекам крупнейших городов для закупки в первую очередь. Признана Главполитпросветом желательной в городских и рабочих библиотеках.

(„Рек. Бюл. Библ. Отд. Главполитпросвета“, 1928 г., № 6.)

Мюллер И. Моя система дыхательных упражнений.

Предисловие Г. А. Дюперрона. 4-е изд. 44 рис. 128 стр. Ц. 90 к.

Настоятельно рекомендована Главполитпросветом окружным, уездным центральным и районным библиотекам крупнейших городов для закупки в первую очередь. Признана Главполитпросветом желательной в городских и рабочих библиотеках.

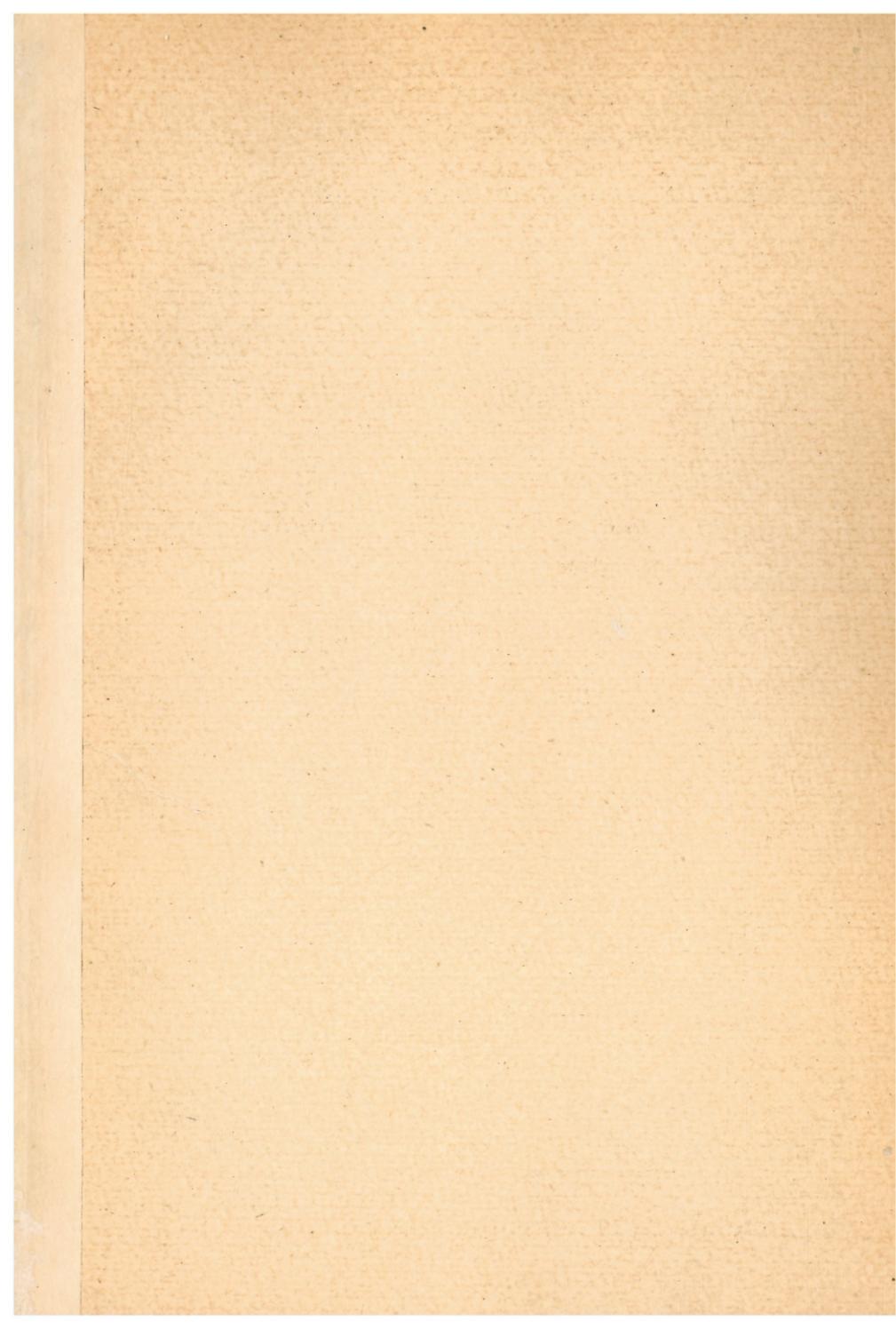
(„Реком. Бюл. Библ. Отд. Главполитпросвета“, 1928 г., № 9.)

Мюллер И. Моя книга о воздухе и солнце.

Предисловие проф. В. П. Кашкадамова. 18 рис. 127 стр. Ц. 90 к.

Настоятельно рекомендована Главполитпросветом окружным, уездным центральным и районным библиотекам крупнейших городов для закупки в первую очередь. Признана Главполитпросветом желательной в городских и рабочих библиотеках.

(„Реком. Бюл. Библ. Отд. Главполитпросвета“, 1928 г., № 13.)



ена 1 р. 50 к.

4512

Ч-08-9
1956-51

18

