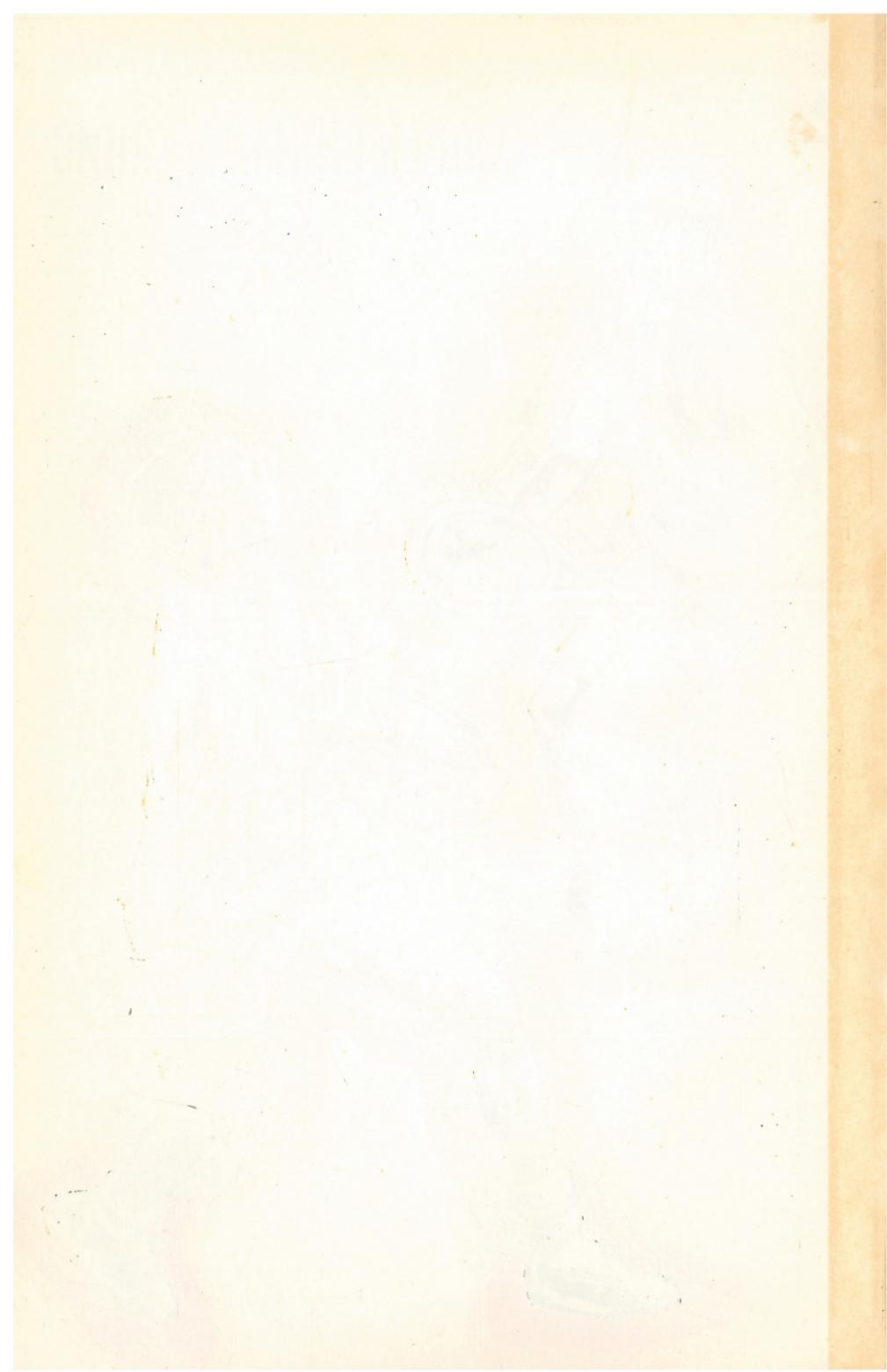


П. МЕТЦЛЕР

СОВРЕМЕННЫЙ ТЕННИС



5 73-29
88





„ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ“

P. METZLER



**ADVANCED
TENNIS**

**MELBOURNE
1967**

Б 73-29
88

П.МЕТЦЛЕР

СОВРЕМЕННЫЙ
ТЕННИС

МОСКВА
„ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ“
1973

7A8.4
M 54



Сокращенный перевод с английского
В. В. Вашедченко и Ю. Н. Яснева

Метцлер П.
М 54 Современный теннис (перевод с англ.). М., «Физ-
культура и спорт», 1973.
128 с. с ил.

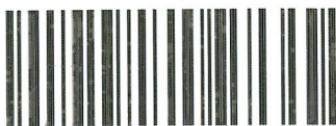
Эта книга адресована в первую очередь тем теннисистам, которые на корт выходят по субботам и воскресеньям.

В доступной, непринужденной форме автор освещает важнейшие вопросы техники, тактики, психологического настроя теннисиста перед встречей со своим соперником, дает полезные советы, отвечая тем самым на вопросы теннисистов с небольшим игровым стажем: как сдерживать свою эмоцию, что влияет на успех игры, как нужно относиться к своим соперникам и к спорным решениям судей, как играть против левши?..

Книга сопровождается большим количеством рисунков и фотографий, которые дополняют познания занимающихся в теннисном искусстве.

6—9—2
95—73

7A8.4



2022061845

0692—083
M 009(01)—73 95—73

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие к советскому изданию	6
Предисловие к австралийскому изданию	11
Введение	13
Психологические особенности теннисиста	14
Наблюдение и контроль за мячом	23
Хватка ракетки и игра вашего соперника	32
Совершенствуйте свое главное оружие	47
Удары по отскочившему мячу	55
Удары с лёта, укороченные мячи и свечи	70
Работа ног, прием трудных мячей, отработка ударов	79
Перед лицом обстоятельств	87
Эффективная парная игра	98
О чём нужно помнить	116
Прощальные удары	122
Приложение	124

ПРЕДИСЛОВИЕ К СОВЕТСКОМУ ИЗДАНИЮ

Многие занимаются теннисом для своего удовольствия, как мы говорим, для здоровья, для повышения жизненного тонуса. И действительно, теннис — это средство активного отдыха и накапливания жизненных сил, необходимых для работы или учебы. Такому контингенту теннисистов достаточно 1—2 раза, в выходные дни, выйти на корт и сыграть одну-другую партию.

Книга эта адресуется как раз им. Но не только. Она может оаться полезной как разрядникам, так и тренерам.

Даже если вы тот, кто выходит на корт в выходные дни, я смею утверждать, что у вас свой круг соперников, которых вы решили обязательно обыграть, а следовательно, свои цели и задачи в теннисе. Для этого вы стремитесь улучшить технику своих ударов, тактику игры.

В книге «Современный теннис» можно найти исчерпывающие ответы на волнующие вас вопросы. Ее автор, австралиец Поль Метцлер, раскрывает свое глубокое знание тенниса, тонкостей этой игры с точки зрения среднего игрока.

В Австралии, откуда родом П. Метцлер, теннисом занимается каждый седьмой ее житель. Пример Австралии — яркое подтверждение общеизвестной формулы, что массовость в спорте — основа высокого мастерства. Именно поэтому Австралия за последние 20 лет является сильнейшей теннисной державой в мире. Вполне закономерно, что именно в Австралии выросли сильнейшие теннисисты нашего времени: М. Смит-Корт, Род Лейвер и др.

М. Смит-Корт — десятикратная чемпионка Австралии (начиная с 1960 г.), ставшая в 1963 и 1965 гг. чемпионкой Уимблдона (неофициального первенства мира), а в 1970 г. повторившая рекорд американской теннисистки Конноли, став в течение одного года чемпионкой четырех крупнейших соревнований (в Австралии, Франции, Англии и США), то есть победительницей «Большого шлема» — мечты всех чемпионов. (В Австралии уже появилась новая звезда — 18-летняя И. Гулагонг, которая в 1971 г. выиграла Уимблдон.)

Австралиец Род Лейвер — победитель Уимблдонского турнира 1962, 1963 и 1969 гг., второй спортсмен в мире, которому удалось дважды выиграть все четыре первенства «Большого шлема» (в 1962 и 1969 гг.), — ныне сильнейший профессиональный теннисист.

В Австралии теннис начал развиваться несколько позже, чем в европейских странах и в США. Впервые чемпионат Австралии разыгрывался среди мужчин в 1905 г. Женское первенство начали проводить только с 1922 г.

Благодаря широкому распространению тенниса в стране за короткий срок австралийские теннисисты сделали быстрый скачок. Уже в 1907 г. сильнейший австралийский теннисист Н. Брукс стал победителем Уимблдонского турнира в Англии. В начале 40-х годов сильнейшим в мире был четырехкратный чемпион Австралии знаменитый Крофорд.

С появлением на международной арене чемпиона Австралии 1949 и 1950 гг. Седжмена, выигравшего в 1952 г. Уимблдон, и его

партнера по Кубку Дэвиса Мак Грегора теннисисты Австралии заняли ведущее положение в мире. Кубок Дэвиса за последние 22 года переходил от Австралии к США только 4 раза (они проигрывали его в основном из-за перехода ведущих теннисистов Австралии в профессионалы).

После Седжмена чемпионами Австралии и Уимблдона были последовательно Розуол, Хоад, Купер, Фрэзер, Лейвер, Эмерсон, Ньюкомб и др., которые в наши дни составляют теннисную элиту мира (см. приложение в конце книги).

В атмосфере процветания тенниса в этой стране была создана книга П. Метцлера.

Она написана в форме непринужденной беседы с читателем. Переводчики постарались сохранить этот стиль. Разбивка больших разделов на более мелкие облегчает освоение материала и сосредоточивает внимание читателя на определенном вопросе.

Автор начинает свою книгу необычно, анализируя некоторые вопросы психологии игры и психологических особенностей теннисистов различных индивидуальностей. Это закономерно, поскольку индивидуальность каждого спортсмена отражается на стиле его игры. Метцлер заостряет внимание читателя на взаимосвязи между степенью мастерства (технической надежностью при выполнении ударов) и психологической уверенностью в игре.

Анализируя известное всем теннисистам волнение в игре, которое может быть полезным матчевым волнением (или, переходя в излишнюю первозданность, отрицательно влияя на игру), автор на нескольких примерах как бы очерчивает возможности и пути воспитания игрового характера и развития волевых качеств теннисиста. Психология игры в теннис — еще малоизученный вопрос, и поэтому советы П. Метцлера, основанные на собственном опыте, представляют большой интерес.

Далее читатель знакомится с особенностями полета, отскока и вращения мяча. Большое значение автор придает умению неотрывно следить за мячом, до самого момента его контакта со струнной поверхностью ракетки. Этот элемент техники, к сожалению, недооценивается большинством игроков, а у некоторых является основной причиной сдерживания их спортивного мастерства. Здесь же автор излагает сущность понятий контроля за мячом, сопровождения мяча ракеткой, ритма ударов и предлагает методические советы по их совершенствованию.

Третий раздел посвящен основному вопросу техники игры — различным способам держания ракетки, от которых зависит успех или неудача в освоении техники и которые определяют стиль игры различных теннисистов.

Здесь даются полезные советы по выбору тактики игры против игроков различного стиля, в том числе по тактике игры с левшой, и подробно освещаются недостатки и преимущества различных хваток, а следовательно, и различных стилей.

Автор не дает прямого ответа, какими хватками лучше пользоваться, но склоняется к континентальному способу держания ракетки, который наиболее отвечает современному — активному и быстрому темпу игры, не требующему изменения хватки ракетки при выполнении различных ударов.

Всевозможные тонкости техники, освоение, совершенствование и тактическое применение главного оружия теннисиста — подачи и

удара над головой автор излагает с большим пониманием дела, но в то же время и где-то субъективно. Например, он придерживается того мнения, что удар над головой лучше выполнять по возможности в прыжке. Нам кажется, что целесообразнее рекомендовать «удобную» свечу производить смэшем в устойчивом положении ног, а свечу, уходящую за голову, — в прыжке.

При описании техники разнообразных ударов по отскочившему мячу, ударов с лёта, укороченных ударов и свечей отводится место и наиболее распространенным ошибкам при их выполнении, а также методике исправления этих недостатков. Автор дает разъяснение по вопросу о кистевых ударах, нацеливает теннисистов на совершенствование всего разнообразия ударов (плоских, крученых и резаных). Рекомендует особое внимание уделять исправлению недостатков в технике для достижения сбалансированной игры.

Придавая большое значение четкой работе ног, П. Метцлер подробно излагает технику движений ног при различных ударах, заостряет внимание читателя на типичных «неправильностях» в постановке этих движений. Правда, аргументы автора находятся в некотором противоречии с содержанием фотографий сильнейших теннисистов, представленных в его книге. Он считает правильным движение разноименной ноги при выполнении удара вперед в направлении к сетке, а на фотографиях большинство теннисистов фиксируются в положении, когда нога пересекает движение. Нам кажется, что постановка ног будет более эффективной, если теннисисты, направляющиеся за далеко уходящим мячом в сторону и предполагающие возвратиться назад в задней линии, будут подходить к мячу, делая последний шаг с перекрещивающим движением разноименной ноги, а при варианте выхода после такого удара к сетке будут делать последний шаг разноименной ногой вперед в направлении к сетке.

В разделе под названием «Перед лицом обстоятельств» читателю предлагаются советы по тактике игры с различными по силе соперниками в зависимости от внешних условий игры (ветер, солнце, сырье и неровные площадки с разными покрытиями и др.).

Тактика парной игры выделена в отдельный раздел. Здесь анализируются возможные тактические ситуации для подающей и принимающей сторон и даются рекомендации по применению тех или иных ударов в соответствии с ситуациями на площадке, определяются задачи всех четырех партнеров и мотивируется их расстановка на площадке с учетом сильных и слабых мест в технике их ударов. Автор подчеркивает важность универсальности партнеров в паре, заключающейся в умении играть и на первом и на втором поле площадки, и придает большое значение сыгранности пары.

В своих последних двух разделах П. Метцлер делится опытом в тактике игры при розыгрыше разных по значению очков; не рекомендует нетерпеливым игрокам без борьбы отдавать сопернику геймы, хотя оправдывает в исключительных случаях намеренный проигрыш безнадежных партий. Он дает полезные практические советы для налаживания игры при нередко возникающих у теннисистов «провалах» и призывает извлекать пользу из проигранных встреч. Для этого он советует определять причины своих поражений, настойчиво совершенствовать технику и точность своих слабых ударов, укреплять сильные удары и обогащать тактику игры всем разнообразием технических приемов.

Большое значение автор придает спортивности теннисиста, кото-

рая служит украшением игры и в то же время оказывает большую услугу теннисисту, способному сдерживать свои нежелательные эмоции на корте, быть корректным с судьями и вежливым с соперником. Все это помогает спортсмену научиться побеждать.

Мне, теннисисту и тренеру с большим стажем работы с детьми, П. Метцлер подсказал ответ на вопрос: почему наши юные теннисисты с большими трудностями (и долго) осваивают игру по восходящему мячу, а также технику укороченного удара?

В одном из разделов Метцлер говорит о том, что для игры по восходящему мячу и для применения укороченного удара лучше всего подходят тяжелые мячи. А у нас дети обычно тренируются «отыгрышными» на соревнованиях мячами, поверхность которых на глино-песчаных площадках изнашивается, в результате чего мячи становятся слишком легкими. Особенно сложно легким мячом эффективно выполнять укороченный удар, требующий очень тонкого «чувства мяча» на струнах.

К сожалению, П. Метцлер не дает рекомендаций по использованию дополнительных занятий по физической подготовке для теннисистов разного возраста и различной степени подготовленности. Даже для тех, кто выходит на корт в выходные дни, для быстрого роста мастерства необходимы дополнительные физические упражнения (например, в ежедневной утренней зарядке) или специальные комплексы упражнений для развития тех или иных мышц или качеств. В связи с этим можно рекомендовать упражнения с гантелями и эспандером для укрепления силы рук, упражнения для мышц живота и поддержания осанки, небольшие кроcсы для развития выносливости и постановки правильного дыхания. Для лиц пожилого возраста дозировка и интенсивность физических упражнений должны быть согласованы с врачом.

Физическая подготовка стала органической частью тренировки австралийских теннисистов с конца 50-х годов. Первым австралийским теннисистом, уделившим серьезное внимание физподготовке, был победитель Уимблдона и Кубка Дэвиса 1952 г. Ф. Седжмен. За большие физические нагрузки в тренировке американские соперники называют австралийских теннисистов «каторжниками».

В крупнейших соревнованиях последних лет австралийские теннисисты, часто будучи на грани поражения, неоднократно выходят победителями, «вырывают победу из огня», хотя иногда и не обладают более совершенной техникой ударов, чем их соперники. Секрет успеха австралийских спортсменов заключается в их лучшем физическом состоянии в конце длительных и напряженных встреч.

На примере теннисной карьеры Рода Лейвера можно убедиться, какие чудеса совершают серьезные занятия физической подготовкой в сочетании с колоссальным трудом на теннисной площадке.

Род Лейвер в детстве был хрупким, тщедушным пареньком, которого, несмотря на высокие спортивные результаты в детских все-австралийских соревнованиях, забраковал из-за плохих физических данных представитель фирмы Шлезингер, отбирающий способных юношей на работу в эту фирму. Даже такой опытный тренер, как Хопман (тренер австралийской команды Кубка Дэвиса), после знакомства с игрой юного Рода не разглядел его возможностей и не угадал в нем будущего чемпиона.

Учитывая свое слабое физическое развитие, Род Лейвер в своей тренировке очень большое внимание уделял развитию силы. С самого

начала своего увлечения теннисом он для укрепления кисти и пальцев носил в кармане мяч и непрерывно сжимал его. Для этой же цели он еще в детстве научился перетягивать себе ракетку (там тоже нужно немалое усилие), а впоследствии, поступив на работу в фирму «Данлоп», уже профессионально занимался перетяжкой теннисных ободов.

Когда в 1958 г. Лейвера включили в австралийскую команду для участия в Кубке Дэвиса, он получил возможность пройти курс физической подготовки в великолепно оснащенном мельбурнском гимнастическом зале. И хотя к этому времени он был физически хорошо развит (Род занимался до этого в Брисбене в гимнастическом зале), Лейвер давно мечтал в идеальных условиях этого зала укрепить свою грудную клетку, верхний плечевой пояс и выработать правильное дыхание.

Занятия Лейвера в этом зале (с его слов) были следующими: «С самых первых дней в мою программу включалась работа с тяжелым весом, с гантелями; использовались упражнения на наклонной доске, с велосипедными педалями, упражнения на вращение кисти, подтягивания и пр. Позднее я оставил упражнения с тяжестями, сосредоточив свое внимание на развитии быстроты, расслаблении мышц и развитии быстроты рефлексов, не оставляя своих основных упражнений на развитие и укрепление грудной клетки».

Целенаправленная, неутомимая тренировка Лейвера привела к тому, что он, используя все то новое, что есть в методике тренировки современного тенниса, стал сильнейшим теннисистом нашего времени в любительском, а потом и в профессиональном спорте.

Много времени и внимания физической подготовке уделяет и Маргарет Смит-Корт, которую советским любителям тенниса посчастливилось увидеть на августовском международном турнире 1965 г. в Москве.

За легкостью, с которой она играет в стиле, приближающемся к мужской игре, скрывается колossalный труд, являющийся фундаментом ее высокого спортивного мастерства.

Еще в школе Маргарет успешно выступала в соревнованиях почти по всем видам спорта и была капитаном легкоатлетической и баскетбольной команд.

Затем Смит начала усиленно заниматься укреплением своей физической силы. О своих тренировках по физической подготовке она рассказывает так: «Я посещала спортивный зал пять раз в неделю после полудня и проводила там около двух часов. Я занималась с гантелями, поднимала укрепленные на блоках тяжести. И вообще различными упражнениями «выворачивала себя наизнанку».

Тренировочный цикл состоял из 12—15 отдельных упражнений, повторяющихся несколько раз в течение установленного времени точно по графику. В начале подготовки я выполняла упражнения в течение 10 минут, а в конце года те же упражнения за 3—4 минуты».

Как видите, теннис для каждого из нас может начинаться по-разному, и достичь в нем успехов тоже можно различных.

Книга П. Метцлера заканчивается словами: «Будьте счастливы в теннисе». Я вам желаю того же.

Г. Кондратьева,
мастер спорта СССР,
заслуженный тренер РСФСР

ПРЕДИСЛОВИЕ К АВСТРАЛИЙСКОМУ ИЗДАНИЮ

Нет людей, которые когда-либо в совершенстве играли в теннис. Причина, видимо, кроется в том, что теннис — игра, в которой человеческие слабости влияют на успех. Вот почему для того, чтобы получить наслаждение и удовлетворение от игры, следует подумать не только о физических, но и о психологических факторах, о тех тонкостях игры, которые вы «создаете» сознательно или подсознательно.

Поль Метцлер идеально подготовлен для того, чтобы стать автором книги, советующей, как лучше добиться победы на корте, независимо от вашего возраста, складывающихся условий в игре или степени вашей подготовленности. Диапазон теннисной географии П. Метцлера велик — от маленького австралийского городка Верриби до Уимблдона. Он играл и с новичками, только что взявшими ракетку, и с мастерами — участниками Кубка Дэвиса. Он совершенствовал свою тактику и удары не только на великолепных кортах «белого городка» в Сиднее, Кууенге в Мельбурне и Всеанглийского клуба, но и на неровных, плохо укатанных площадках провинциального захолустья.

П. Метцлер играет в теннис уже более тридцати лет — с той поры, когда на кортах еще господствовали длинные брюки и юбки ниже коленей. В течение всех этих лет ему приходилось участвовать в соревнованиях юношей, ветеранов, играть против левшой, против тех, кто применяет хватку обеими руками, и даже со всякого рода причудливыми игроками, которые не поддаются описанию. Его спортивный путь проходит через районные соревнования в Сиднее, через встречи на Кубки Тремлетта и Блэквелла, соревнования на значок высшего разряда и через матчи между штатами Австралии. В составе команды королевских военно-воздушных сил Австралии он участвовал во многих соревнованиях в самых различных условиях и с различными соперниками. Он, как я уже сказал, выступал на соревнованиях в Уимблдоне, а также объехал ряд графств близ Лондона с командой BBC, в составе которой всегда были 1—2 теннисиста, выступавшие на Кубок Дэвиса.

В ранней юности Метцлер играл за теннисный клуб «Киллара» в Сиднее, а много лет позже за королевский клуб «Южная Ярра» в Мельбурне. Состязания «Сельская неделя» приводили его в сиднейский «белый городок», а матчи Лиги бывших военнослужащих — в мельбурнский Кууенг.

Говорят, что Поль Метцлер готов играть с кем угодно, и его книга — прекрасное свидетельство того, что из каждой игры он извлек что-то поучительное.

Уже не раз отмечалось, что книги о теннисе, написанные победителями Уимблдонских турниров или участниками розыгрышей Кубка Дэвиса, воспринимаются нами слишком легко. Однако некоторые критики сетуют на то, что естественные и простые для мастеров тенниса вещи отнюдь не просты для рядовых игроков. Книга Метцлера адресована прежде всего рядовым игрокам, составляющим подавляющее большинство среди занимающихся теннисом.

Автор рассматривает волевые качества теннисиста через призму того, как поставлены у последнего удары, и делает это в чрезвычайно увлекательной и доступной форме. В книге есть весьма поучительная глава о том, как можно заранее, по хватке ракетки, определить слабые и сильные стороны соперника. Кроме того, проанализирована техника парной игры и работа ног, уделено внимание нередко забываемому искусству «вытаскивания» трудных мячей, а также незаслуженно редко применяемым укороченным ударам и свечам.

Мне думается, что автор создал удивительно поучительную и увлекательную книгу. Это как раз та книга, которой мне недоставало в юности, когда для меня чуть ли не единственным и что-либо значащим занятием в жизни было оттачивание теннисного мастерства. Прочти я тогда такую книгу, — наверное, избежал бы многих бед, в которые приходилось попадать.

Какова бы ни была ваша подготовка, я уверен, что высказанные автором мысли помогут углубить ваше теннисное мышление. Ибо в этой книге есть нечто для каждого — и для того, кто берет ракетку только в выходные дни, и для звезд Кубка Дэвиса.

Лью Хoad,
двукратный победитель
Уимблдонского турнира

ВВЕДЕНИЕ

Во всех странах хребтом теннисного спорта являются те тысячи игроков, которые по субботам и воскресеньям участвуют в разного рода соревнованиях. Эта книга написана как раз для них.

Ее автор — специалист высокой квалификации. Он проявляет глубокое понимание игры в теннис. Потребовалось бы слишком много времени для изложения его «послужного списка» в теннисе, и я лишь скажу, что вместе с другими людьми я имел удовольствие вручать Метцлеру разнообразные трофеи начиная с 1929 года по сегодняшний день. Взявшись за книгу, вы сразу же убедитесь, что Метцлер высказывает свои мысли, суждения в тесной связи с практикой.

Молодые игроки порой не уверены в себе вследствие недостатка опыта. На страницах книги автор как раз дает полезные рекомендации на этот счет.

Любой теннисист, заинтересованный в совершенствовании своей игры, подготавливаясь к любительским встречам или к официальным соревнованиям, найдет в книге много полезного. Целый ряд советов мог бы быть ценным и для наших ведущих игроков.

**Еска Стефенс,
руководитель по комплектованию
австралийских команд,
участвовавших в Кубке Дэвиса**

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ТЕННИСИСТА

ВОЛНЕНИЕ

Волнение в той или иной форме почти наверняка отрицательно влияло на вашу игру. Вероятно, оно не раз снижало ваши шансы на победу в состязаниях и даже омрачало предвкушаемую вами заранее радость игры, особенно одиночной. Во многих случаях волнение было излишним.

Нередко волнение переходит в нервозность, которая существенно снижает вашу уверенность в ударах. Однако нервозность не наследственное качество.

Но бывает другое волнение — волнение от игры, которое мобилизует вас, придает вам силы и энергию и нередко способствует вашей победе. Такое волнение нужно «развивать» в себе.

НАДЕЖНЫЕ УДАРЫ — ПУТЬ К ХОРОШЕМУ НАСТРОЕНИЮ

Наблюдая, как иной трудяга-теннисист то и дело возвращает мяч в игру (не всегда, правда, ловкими ударами), зрители оправданно проникаются уважением к боевому характеру такого игрока. Однако восторженное замечание «видно, таков от рождения!» свидетельствует скорее о суеверности этих людей. То же самое можно слышать и про игрока, у которого, как говорят, только «пополам удара» (удар справа и подача со второго мяча). Этот игрок готов носиться по всей площадке, парируя мяч (он вынужден то и дело забегать влево, чтобы произвести удар справа), и он никогда не загубит подачу при решающем счете (поскольку у него надежно отработана вторая подача). Ему тоже приписывается якобы «врожденный» для соревнований дух борьбы.

На самом же деле игроки и первого и второго типа не получили своих боевых качеств от рождения, а сами развили их. Более того, они непрестанно укрепляли свою волю за счет результативности ударов, пусть даже неловких и ограниченных. Если игрок полагается на свои удары и уверен в том, что отбитый им мяч не выйдет за

пределы корта, он будет иметь и хорошее боевое настроение.

А вот совершенно иная картина.

Вы, конечно, встречали робких игроков, которые на все реагируют болезненно, играют с чрезмерной осторожностью. И чем ближе игра к критическому моменту, тем у них это сильнее проявляется. Взгляните на их удары. Они всегда так плохо исполнены, что если игрок ударит по мячу сильно, мяч летит неведомо куда. В результате теннисист вынужден бить по мячу так, лишь бы он перелетел через сетку. Где уж там до прицельности! Неуверенность в ударах ведет и к соответствующему настроению.

Бывает и так, что даже великолепный теннисист играет сумбурно и совершенно «раскисает», хотя он хорошо чувствует корт, располагает широким арсеналом ударов, легко владеет ракеткой, вкладывает максимальную мощь в удар при малой затрате энергии. О таком теннисисте говорят: «Что-то неладное происходит с ним, наверное, с такой психикой уж рожден».

Забудем это слово — «рожден». Подобный теннисист, в особенности молодой, заслуживает сочувствия больше, чем кто-либо другой, ибо он самый непонятный из всех игроков. Иногда его даже называют слабовольным, хотя на самом деле в его характере нет ничего похожего. Я полагаю, что неустойчивость его игры можно объяснить ошибками в технике некоторых ударов.

Если мы проанализируем игру такого спортсмена, то увидим, что больше всего он ошибается не на коротких и резких ударах с лёта и полулёта, а на подаче и обычных ударах справа и слева. В данном случае он допускает техническую ошибку, которая заключается в том, что он не сопровождает мяч ракеткой. Заметьте, однако, что поскольку ошибка делается в старых традиционных основных ударах, то само собой создается иллюзия, будто виной этому прежде всего характер человека. Беда в том, что и сам человек начинает думать так же. Правда же заключается в том, что его удары в основе своей ненадежны, в результате чего игра становится сумбурной и неизбежно влечет за собой плохое психологическое состояние.

Отсюда и обратная зависимость: если у игрока с самого начала нет хорошего настроения, то вряд ли он сможет иметь уверенные удары.

УДАРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ВАШЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ

Вот два свидетельства на сей счет. Первое. Если вы значительно сильнее в каком-то одном ударе, справа или слева, спросите мысленно себя: разве на ваше самочувствие в наиболее напряженный момент игры не влияет то, с какой стороны к вам идет мяч? Конечно, вы скажете, что ваши нервы более спокойны, если мяч приходится под ваш сильнейший удар.

Второе. Овладейте рядом более результативных ударов, приобретите надежные способы самообладания в различных критических ситуациях, и вы увидите, что ваше психологическое состояние будет иным. Этим вы действительно можете изменить в положительную сторону свое самочувствие.

Выражаясь языком математики, можно сказать: ваше спортивное психологическое состояние прямо пропорционально надежности ваших ударов.

НЕРВОЗНОСТЬ

Нервозность существует. Никто не может этого отрицать. Это одна из реальностей теннисной жизни. Посмотрим, на кого она влияет, каково ее место в вашей игре и как ее можно уменьшить.

Нервозность присуща всем игрокам, желающим выиграть ответственную встречу. Ей подвержены юниоры, игроки в расцвете своей теннисной жизни, а временами и чемпионы, несмотря на то что они уверены в большинстве своих ударов и имеют в целом хороший боевой настрой во время соревнований. Нервозность особенно влияет на тех игроков, которые знают, что у них есть недостатки в игре. Вас может утешить лишь то, что нервозности подвержен и ваш соперник.

Однако настраивать себя на проигрыш исключительно из-за предполагаемой нервозности не следует. Не переоценивайте фактора нервозности. Разве вам не легче играть с тем соперником, которого вы без труда одолеете, хотя у него крепкие нервы, чем с более нервным, но более сильным, чем вы?

Следует заметить, что нервозность невечна. Вспомните: если на какой-либо стадии матча к вам вдруг приходит чувство уверенности в ударах, нервозности как не было. Этот момент может наступить во время разминки. Проникнитесь сознанием того, что такой момент обязательно придет к вам. Только не проглядите его.

СКРОМНОСТЬ

Будьте всегда скромны. Никогда не хвастайтесь, что вы можете в любой момент разделать «под орех» соперника, что у вас все шансы выиграть матч и т. д. Избегая хвастовства, вы тем самым избавляете себя от дополнительной напряженности, которая вызывается необходимостью выполнить данное вами обещание. Скромность — лучшая линия поведения.

Не расстраивайте себя перед первым матчем излишней мыслью о том, что ваш проигрыш в первом круге будет позором. В финале же не предвкушайте прежде времени победу. Если такие мысли будут господствовать в вашем сознании во время матча, то все свои желания вам придется направить лишь к окончанию игры, что не будет способствовать правильному удару по мячу.

Пусть вас не отягощают и чрезмерные думы о своих слабостях. В вашем арсенале имеются компенсирующие силы для выравнивания игры, думайте больше о них.

ОТНОШЕНИЕ ИГРОКОВ К НЕРВОЗНОСТИ

Некоторые теннисисты открыто признаются в своей нервозности и преисполнены решимости подвергнуть себя перевоспитанию. Другие, обладая строгим самоконтролем, поддерживают внешнюю манеру постоянного спокойствия. Одни из них имеют каменное лицо. Другие становятся неразговорчивыми и мрачными, иногда даже агрессивными. Какую бы роль, однако, игроки ни выбирали для себя, в конечном итоге все их усилия направлены на то, чтобы подавить в себе нервозность.

Возможно, вы предпочтете роль, лучше всего выраженную словами: «Я ведь все еще здесь, и он меня пока не побил». Это по крайней мере избавляет вас от беспо-

койной ночи и угнетенного состояния побежденного, до того как игра началась. А может быть, вы изберете иное — «погонять» соперника по корту с самого начала, с тем чтобы он сделал наибольшее число ошибок в первой же фазе игры. Факт остается фактом: лучше сосредоточиться на чем-то конструктивном для матча, чем просто выжидать и тем самым усиливать свою нервозность. Преодоление нервозности нужно с чем-то сочетать...

Я знал крайне противоречивого игрока, который умышленно на себя напускал бесцеремонность и беспечность и был сильным и результативным в соревнованиях. Он признавался, что соревнования его очень сковывают. Поэтому он начинал игры, имея при себе версию, будто бы матч уже сыгран, что он наголову разбит и теперь просто играет одну-две партии для проверки своих возможностей. Он превратил эту версию в свою систему. По его мнению, она всегда помогала ему наслаждаться игрой и обеспечивала наилучшую спортивную форму.

КАК ИЗБЕЖАТЬ ВОЛНЕНИЯ НА КРИЗИСНОМ СЧЕТЕ

Другой способ ослабления нервозности выражен в старой поговорке: «Побереги копейку, а рубль сам себя сбережет». В применении к теннисным соревнованиям это означает, что вам нужно стремиться выиграть каждое очко, а судье оставить решение того, кем выиграны такие «несущественные вещи», как гейм, партия, матч. Эта схема дана в общих чертах, и, я думаю, стоит остановиться на некоторых ее деталях.

Позаботьтесь прежде всего о разминке, последите в ходе ее за своими ударами и постарайтесь по возможности максимально «разогреться» перед игрой. Пусть вас беспокоит одна разминка и ничего больше.

Постарайтесь во время разминки попрактиковать такое же число подач и ударов над головой, какое по крайней мере сделает на разминке и ваш соперник. Стремитесь выиграть и каждую перекидку мяча, но не слишком очевидно для него. Вам не удастся хорошо поработать над точностью ударов, если вы будете постоянно целиться в боковые линии и посыпать мяч вне досягаемости соперника. Гораздо лучше каждый мяч возвращать точно

по той линии полета, по какой он пришел к вам. Именно так поступают бэтсмены в крикете, когда отражают стремительный мяч. Я знал немало теннисистов, которые переносили этот метод из разминки в две первые игры и тем самым обеспечивали себе хорошее чувство контроля мяча и не давали сопернику в самом начале соревнований тех «подарочеков», которыми являются мячи, посланные вами «за».

Как только игра началась, сразу же боритесь за каждое очко, начиная с самого первого. Не расстраивайтесь при неудаче: вам ведь нужно теперь полностью сосредоточиться на борьбе за следующее очко. Когда игра обострена или близка к завершению, еще больше сконцентрируйте свое внимание — теперь уже на каждом очередном ударе в розыгрыше очка.

Такой метод дает возможность как бы равномерно расходовать свою нервную энергию. Иначе говоря, очко, завершающее гейм, партию или матч, становится не больше чем очередным очком. Такой метод избавит вас от неожиданных срывов в критические моменты.

И опять же, если матч прерывается на критическом очке, пусть беспокойство за исход матча ложится на плечи соперника и его болельщиков. Вам же нужно позаботиться всего лишь об одном очке — следующем.

Впрочем, такая система игры не каждому по душе. Некоторые игроки предпочитают почувствовать во время разминки расслабление и непринужденность. Во время же матча они «вытягивают» трудные мячи по вдохновению и не хотят разбивать носа за каждое очко. Так что выбирайте сами, что вам больше подходит.

Робость также вредит вашей собранности. Ни один игрок не должен «подпускать» ее к себе. Выходя на корт для очередного матча, шагайте твердо, как бы сцепляясь с поверхностью площадки.

В холодный день подуйте на свою руку, согрейте ее, чтобы она чувствовала рукоятку ракетки. Возьмите мячи, проверьте их упругость, ударьте ими о поверхность корта, чтобы иметь представление, каким будет отскок. Это куда полезнее, чем сковывать себя присутствием зрителей.

Предайте забвению допущенные ошибки, в особенности те, которые вы только что допустили в борьбе за последнее очко. Выбросьте из головы мысль о будущих ошибках и о том, что они заставят-де вас выглядеть глу-

по. Сосредоточенность на непосредственной работе — хорошее противоядие против робости, которую вы испытываете при виде ваших друзей или родственников, прибывших посмотреть на вас.

Когда бы робость ни вторглась в вашу игру, немедленно замените её сосредоточенностью. Решайте сами, какой метод лучше всего вас устраивает, и твердо следуйте ему.

БОРЬБА С НАПРЯЖЕННОСТЬЮ И РАССЛАБЛЕННОСТЬЮ

Напряженность тяготит, сковывает, отнимает силы. Она обычно вынуждает играть как бы наугад, экспромтом. Единственное, в чем нельзя ее обвинить, так это в снижении вашей сосредоточенности.

Казалось бы, вместо напряженности все мы скорее предпочли бы чувство расслабленности, но последнее, хотя и приятно, сопряжено с ловушкой. Затянувшись даже ненамного, расслабленность может привести или к проигрышу всего матча или вызвать у вас такой испуг, который обернется в худший вариант напряженности. И напряженность, и расслабленность ведут к потере уверенности в ударах.

Сразу же вспомните об этом, как только у вас начнутся удары наугад. Особенно нужно остерегаться той формы расслабленности, которую можно назвать беспечностью в отношении очередного очка. Она обычно проявляется в тот момент, когда игра идет с вашим преимуществом в одно очко, главным образом во время мужских парных неофициальных встреч при преимуществе подающей стороны. Именно в этот период можно наблюдать, как игроки подающей стороны обычно используют наиболее авантюристические удары. Это довольно безвредная вещь, если только она не перерастает в привычку и не переносится в ответственные официальные встречи.

«Непринужденная сосредоточенность» является золотой серединой между напряженностью и расслабленностью. Что это такое?

Вообразите, что в четверг вечером вы тренируетесь к матчу, который состоится в субботу. В вашем распоряже-

ний прекрасный корт, новые мячи. Ваш соперник играет почти так же, как и вы. Вы стараетесь играть свободно, в то же время собранно, короче, так, как вы играли бы во время официальной встречи, но без всякого напряжения. Ваше психологическое состояние в этом случае близко к «непринужденной сосредоточенности».

Сомневаюсь, что вы когда-нибудь полностью достигните «непринужденной сосредоточенности», пытаясь ровно сбалансировать все факторы и в то же время не забывать про важность матча. Но к этому надо стремиться. Страйтесь это делать как можно чаще во время тренировок, с тем чтобы в период любых соревнований ваше психологическое состояние было как можно ближе к «непринужденной сосредоточенности».

РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ

Раздражительность никогда не способствует победе. Преодолевайте ее, иначе она будет отравлять вашу теннисную жизнь.

Люди, у которых раздражительность выплескивается наружу, фактически никогда не учились ее контролировать. Если это касается и вас, то научитесь держать себя в руках.

Потеря самообладания на теннисном корте люди обычно пытаются оправдать различными доводами. Они объясняют, что злятся лишь на самих себя и вовсе не хотят причинять обиды другим. Они считают, что вряд ли могут играть, если «не выпустят немножко пары». Некоторые добавляют к этому, что с обязательной дежурной улыбкой они, дескать, не в состоянии мобилизовать себя на выигрыш.

Но подумайте о зрителях. Ведь они приходят смотреть теннис, а не вспышку эмоций. Да и ваш партнер вряд ли захочет играть с вами в следующий раз, после того как вы дошли, что называется, «до ручки».

Никто не требует от вас непрестанно расточать вежливые улыбки, и не пытайтесь этого делать. Если вы принадлежите к тому типу людей, которые любят побеждать строгой, молчаливой игрой, то, пожалуйста, продолжайте играть в этом духе.

НЕ РАСКРЫВАЙТЕ СВОИ КАРТЫ

В любом случае избегайте невежливости по отношению к сопернику (дело не только в этике, но и в ряде других веских обстоятельств, о чем будет сказано в одной из глав). Вместе с тем категорически не делайте ничего такого, что хотя бы в малой степени вдохновляло соперника. Например, при перемене сторон не говорите ему, что он играет хорошо. Может быть, как раз до этого он испытывал в чем-то неуверенность, скажем, в таком важном деле, как вторая подача.

Никогда не давайте знать сопернику, что он создал у вас беспокойство за конечный исход игры. Это вдвойне важно для людей, которым трудно скрывать свои неуправляемые чувства.

РАЗРЯДКА ЧУВСТВ

Наверное, в качестве примера вы сошлетесь на поступки некоторых чемпионов. Вам приходилось, очевидно, видеть, как лучшие теннисисты давали разрядку своим чувствам, посыпая мяч за трибуны. Были времена, когда такие «зрелища» считались модными, но с тех пор подавляющее большинство теннисных звезд не являются сторонниками подобных действий. И причина в том, что на собственном опыте они убедились, какой вред это приносит их собранности.

Приглядитесь в следующий раз повнимательнее к тому, как тот или иной чемпион-профессионал «выпускает пар». Вероятнее всего, он красивым ударом забросит мяч через трибуны Кууенга в речку Гардинер уже после того, как у всех зрителей будет подготовлено соответствующее настроение; скорее всего, это будет сделано в конце игры или же перед тем, как судья попросит дать новые мячи. Естественная реакция толпы в таком случае — смех и улыбки. Подобного рода поступки профессионалов никогда не оставляют неприятного осадка. Профессиональный игрок разряжает свои чувства в довольно хорошо контролируемой манере.

Вы все еще не удовлетворены? Вам все-таки хочется по-своему дать волю чувствам? Допустим, что вы один из тех игроков, которые после потери очка «лупят» мячом

по железной сетке, находящейся за их спиной. Не возражаю, используйте этот «маневр». Но тут же возвращайтесь к осторожной и сосредоточенной игре. Ведь подлинной причиной кипящих внутри вас чувств является ваша собственная плохая игра. Улучшите свои удары так, чтобы вы могли играть намного быстрее, но в то же время и увереннее. Тогда, несмотря на проигрыш одного мяча, вы сможете мобилизовать себя для борьбы за следующий мяч и вынудить соперника сделать, например, слабую свечу, которую можно погасить с такой силой, что мяч после отскока даже вылетит за заднюю ограду. Я не против такого рода «выпускания пары».

НАБЛЮДЕНИЕ И КОНТРОЛЬ ЗА МЯЧОМ

СЛЕДИТЕ ЗА МЯЧОМ

Так как результативные удары — основа всей игры, то, видимо, следует рассмотреть основу самих ударов.

Тренеры и чемпионы единодушны в том, что первой заповедью, которую должны усвоить начинающие игроки, и наиболее важным правилом, которому следуют чемпионы, является: «Следите за мячом!». Один из бывших победителей Уимблдонского турнира говорит: «Готовясь к большим соревнованиям, я посвящаю всю первую половину программы моих тренировок отработке умения следить за мячом». Надоедливый тренер постоянно твердит: «Концентрация внимания на мяче — это первая вещь, которой учат, и первая вещь, которую забывают».

Отсюда сразу же вытекает первое замечание. Поскольку в теннисе почти все должно вначале заучиваться, а затем выполняться, поскольку долгие размышления и быстро двигающийся мяч трудно сочетаются, то одного лишь наблюдения за мячом будет недостаточно. Нужно еще и осознавать само наблюдение.

В этом есть что-то от парадокса. Казалось бы, что может быть более легким и естественным на корте, как смотреть на мяч! Однако умение правильно следить за мячом никак не отнесешь к разряду естественных вещей. Это особенно касается удара справа, при котором ваша

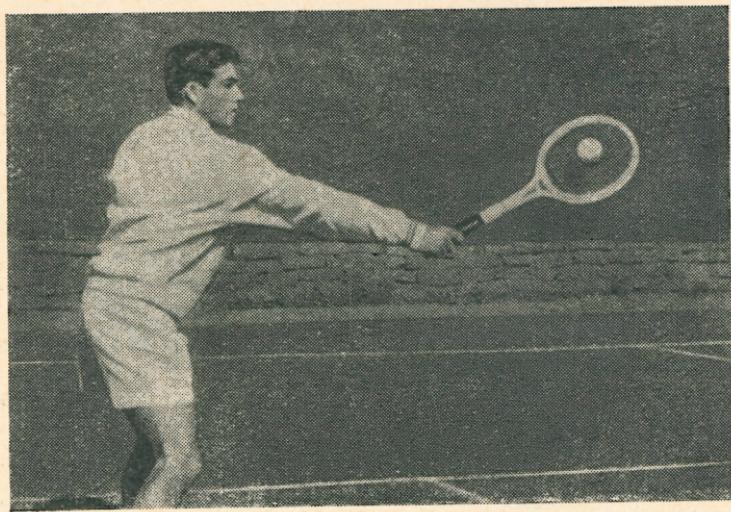
голова не поворачивается вместе с туловищем и «не нависает» над мячом, как это происходит при ударе слева.

Когда вы осознанно следите за мячом, он кажется отчетливее и даже крупнее. Кроме того, есть и другая награда за осознанное слежение — концентрация внимания на выполняемых действиях.

Осознанно следить за мячом — это значит следить мысленно.

СЛЕДИТЕ ЗА ВСЕМ ПОЛЕТОМ МЯЧА

Мое второе замечание касается физиологического метода слежения за мячом. В этом нет никакой таинственности. Вы должны следить за мячом в течение всего его полета. Вот иллюстрация того, что я имею в виду.



Кен Розуол производит удар слева с лёта по мячу, летящему значительно выше сетки: глаза устремлены на мяч, рука, держащая ракетку, выпрямлена, а корпус расположен боком к сетке

Однажды в Сиднее в теннисном «белом городке» известный тренер проводил занятия с двадцатью юниорами у «пушки», которая выбрасывала мячи с различной скоро-

ростью и под различными углами. Каждый из игроков должен был отбивать мячи то плоским ударом слева, то с лёта ударом справа. Все выполняли это упражнение достаточно хорошо, кроме одного несчастного юноши, у которого все мячи после удара справа с лёта шли в сетку. Тренер сосредоточил свое внимание на юноше.

— Перебивай через сетку,— сказал он.

Юноша не сумел ударить центром ракетки, и мяч опять попал в сетку.

— Следи за мячом.

Тот же результат.

— Следи вплоть до того, как мяч коснется струн. Юноша отбил мяч верхним ободом ракетки.

— Положи ракетку! Лови мяч руками. Следи за ним, вплоть до того, как он попадет в твои пальцы!

Две неудачные попытки.

Паренек совсем расстроился.

Неожиданно тренер увидел, в чем состоит ошибка. Юноша следил за мячом со скованностью перепуганного кролика. Пытаясь следить за мячом только с близкого расстояния, он, должно быть, сократил фокус зрения до последнего метра и на последнем участке видел вместо мяча головку ракетки или свою руку. После того как тренер научил юношу следить за мячом во время всего пути его полета, беды теннисиста закончились, и с тех пор, я думаю, навсегда.

Когда вы наблюдаете весь полет мяча, то его скорость вам кажется меньшей. Если вы заблаговременно определили направление полета мяча, успели занять место позади предполагаемой точки его падения и следите за его приближением, то ваш сосредоточенный взгляд как бы останавливает даже самый быстрый мяч до того, как вы по нему ударите. Вот что скрывается за способностью многих опытных игроков хорошо видеть мяч. Опытный игрок делает это не по интуиции, как полагают некоторые люди. Он просто знает, как это делать.

КОНТРОЛЬ ЗА МЯЧОМ

Ветеранам известно, что когда говорят о «хорошем глазе» в теннисе, то имеют в виду не качество зрения, а умение использовать его в игре.

Без контроля за мячом нельзя обеспечить того комплекса ударов, который диктуется интересами позиции, тактики или системы игры. Даже ваше умение правильно следить за мячом принесет мало пользы, если вы не научились контролировать удар по мячу.

Когда вы играете с соперником приблизительно одинаковой силы, то большинство его мячей не представляет для вас трудности. Даже и в том случае, когда соперник вас переигрывает и счет растет в его пользу; это происходит чаще всего потому, что он применяет лучшую тактику, а вовсе не потому, что обрушивает на вас поток ударов, который невозможно задержать. Проанализируйте это сами в следующий раз, когда будете играть или находиться в качестве зрителя.

Как только вы поймете, что большинство принимаемых вами мячей являются сравнительно легкими, игра примет другой характер. Вы их сделаете еще более легкими, если будете занимать наиболее выгодную позицию для удара и делать это как можно раньше.

Если глубоко осознать сравнительную легкость большинства мячей, которые мы получаем от игроков приблизительно нашего класса, и не допускать при этом ни малейшей недооценки соперника, то можно быть уверенным, что большинство мячей от наших ударов вернется на противоположное от нас поле. Даже одним этим способом — ничего не предпринимая в отношении наших собственных ударов — мы можем улучшить роль за мячом.

РОЛЬ ПАЛЬЦЕВ ПРИ ХВАТКЕ РАКЕТКИ

Для контроля за мячом важно также помнить, что пальцы чувствительнее к ракетке, чем ладонь. Однако держать рукоятку ракетки одними пальцами невозможно — ручка для этого слишком широка, да и не следует этого делать, поскольку для обеспечения крепости в хватке необходимо участие ладони.

Вы делаете замах для обеспечения необходимой скорости, а к соприкосновению ракетки с мячом зачастую не предъявляете особых требований. Тем не менее при любом ударе по отскочившему мячу, требующему контроля (например, при точном обводящем ударе или при

отражении наиболее трудных подач), нельзя обойтись без использования пальцев.

Участие пальцев очень важно для большинства ударов с лёта. Дело тут не только в чувствительности пальцев, но и в том, что ваши пальцы сильнее, чем вы предполагаете. Ведь используете же вы их при бросании довольно тяжелых предметов! А исполнение подачи как раз равносильно броску.

Когда вы держите ручку ракетки лишь ладонью, то чувствуете ее более толстой. Именно такое ощущение вам приходится испытывать в начале игры. А если вы вообще долго не брали в руки ракетку, то вам покажется, что вы держите не ракетку, а конец мотыги или лопаты. И наоборот, к концу игры вечером, когда ваш глаз уже «наметан» и вы чувствуете себя непринужденно, рукоятка кажется вам тоньше и удобней. Первое можно объяснить тем, что вы слишком глубоко обхватываете ракетку ладонью. Второе — по мере наращивания уверенности в игре вы неосознанно стремитесь все больше и больше использовать пальцы.

Все это говорит о том, что пальцы играют значительную роль при держании ракетки.

„ЧУВСТВО МЯЧА“ И ЕГО ВЕС

Некоторые люди говорят, что когда они играют в наилучшей своей форме, то едва чувствуют вес мяча. Они делают широкий замах ракеткой, бьют по мячу точно в середине струнной поверхности и как бы несут мяч ракеткой. Для них мяч имеет вес лишь в том случае, если он не приходится на центр ракетки, тем самым вызывая ее дребезжание.

Другие исходят из того, что нужно «чувствовать» мяч как что-то твердое и весомое и отбивать этот вес. Согласно этой концепции, наибольший вес и наибольшая твердость мячащаются тогда, когда мяч приходится на центр струнной поверхности ракетки. В том же случае, когда вы бьете не центром ракетки, мяч воспринимается более легким по весу.

Мне кажется, что второе мнение значительно рациональнее. В нем заключен наиболее положительный под-

ход, поскольку при каждом ударе будете знать наверняка, чувствуете вы мяч или нет. Полумер на сей счет не может быть.

ДЛИТЕЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ МЯЧА

Это понятие настолько близко к понятию «чувство мяча», что, по существу, они сливаются воедино. Разница между ними лишь в форме выражения.

Для упрощения рассмотрим длительное сопровождение только при плоском ударе справа.

Сначала о том, что имеется в виду под длительным сопровождением. Представьте, что вам нужно подержать мяч на струнах как можно дольше, перед тем как отбить его. Это похоже на то, как в хоккее клюшка сопровождает шайбу. Или представьте, что мяч сделан из замазки, и когда вы направляете его, он остается на ваших струнах. Ведите мяч вперед головкой ракетки. Идите с ним как можно дальше. Ударьте ракеткой так, словно сквозь нее должен пройти мяч.

Вы должны проникнуться убежденностью в том, что длительное сопровождение дает возможность контролировать мяч. Как всегда, лучшим средством для этого является практика. Попробуйте вместе с партнером поупражняться в перекидке мяча плоскими ударами. Страйтесь слегка придерживать мяч на струнах. Делайте удар все более длительным и весомым, и у вас появится ощущение, что мяч никогда не выйдет за пределы корта.

ПО КАКОЙ ЧАСТИ ПОВЕРХНОСТИ МЯЧА НУЖНО ВЫПОЛНЯТЬ УДАР

Обычно удар по мячу наносится центром ракетки. Но это отнюдь не означает, что нужно бить всегда по центру мяча. Например, вы подаете сильную резаную подачу в первый квадрат как можно дальше в сторону от удара справа вашего соперника. К тому же вам помогает резкий ветер, дующий по диагонали. Разве вы не чувствуете в этом случае, что бьете ракеткой по верхней правой части мяча, а не по центру? Или другой пример. Соперник, стремясь выиграть, то и дело прибегает

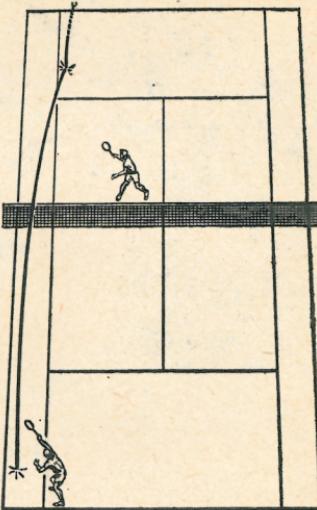
к коротким косым ударам справа. Не кажется ли вам, что он бьет по внешней от себя части мяча?

Приведу для иллюстрации еще один из ударов, который, к сожалению, редко используется даже достаточно квалифицированными игроками.

Сущность его заключается в следующем. Соперник посыпает вам мяч под левую руку, причем так далеко слева от вас, что едва не заставляет вас вскочить за боковую линию. Затем он выходит к сетке. Вы решаете ответить обводящим ударом вдоль боковой линии. Если вы ударите точно по центру мяча, то, вероятнее всего, мяч или будет перехвачен соперником, или уйдет в коридор. Стало быть, нужно ударить мяч по внешней от вас стороне, целясь вдоль боковой линии, так, чтобы мяч мог пролететь вне досягаемости соперника и по дуге войти на площадку. Вы скажете, что это трудный удар. Когда вас «прижимают» в игре, то любой удар становится трудным, но в описанной ситуации попытка сделать такой удар является наилучшим выходом.

Таким образом, используя центр ракетки для удара по мячу с целью послать его в нужном направлении, вы в то же время используете и ту часть поверхности мяча, которая наилучшим образом соответствует вашему замыслу.

Любая дискуссия об ударе мяча по периферийной, нецентральной, части ведет к рассмотрению спина (крученого мяча). Нельзя не согласиться, что спин является чудесным средством контроля мяча. Вы подрезаете снизу очень низкий мяч для того, чтобы поднять его, а подрезкой сбоку, чтобы отклонить его в сторону.



Обводящий удар вдоль линии с закругленной траекторией полета мяча внутрь площадки. Ударьте мяч с внешней стороны от вас, как при ударе по диагонали, и мяч, пройдя вне досягаемости сеточкиника, окажется на площадке



Род Лейвер сильно посылает далеко уходящий мяч вдоль линии коридора, нанося удар по мячу сбоку, чтобы загнуть траекторию полета и обеспечить приземление мяча с внутренней стороны боковой линии

контролю за мячом. Многие игроки не уделяют должного внимания расчету времени удара, и ошибки, допускаемые при этом, считают просто элементом их обычного удара.

Наиболее типичная ошибка заключена в том, что удар по мячу производится слишком рано. Досадно, не правда ли? Ведь все мы стараемся быть начеку, быстро «работаем ногами», заведомо готовимся к удару, даже предвидим удар соперника и выдвигаемся к нужной позиции еще до того, как он произведет удар. И вот теперь приходится слышать, что мы ударяем чересчур рано. Увы, но это так. И чем скорее мы поймем причину ошибки, тем лучше будет для нас.

Рассмотрим вначале расчет времени при ударе смэшем*. Ошибка здесь почти всегда состоит в том, что удар наносится слишком рано, и в результате мяч попадает в сетку.

Вы делаете верхнюю подкрутку (топспин) высоких мячей, а также тех, которым вы хотите придать крутую траекторию или острый угол. Тем не менее неблагоразумно полагаться на спин как на единственное средство контроля мяча. Это был бы несомненный перебор.

ХАРАКТЕРНАЯ ОШИБКА В РАСЧЕТЕ ВРЕМЕНИ УДАРА

Правильный расчет времени удара обеспечивает не только большую скорость при меньшей затрате физических усилий, но и способствует наилучшему

* Смэш — удар по мячу, летящему над головой.

Аналогичная вещь происходит и с плоским ударом. Игроки также бьют по мячу слишком рано. Они избавляют себя от посылки мяча «за» лишь тем, что выносят вперед свою кисть.

Широко распространенную ошибку раннего удара можно объяснить следующим. Мы выбираем время удара по мячу в соответствии с общей скоростью нашего замаха. Как раз перед встречей с мячом головка ракетки движется с максимальной скоростью — быстрее, чем любой из других элементов, участвующих в замахе. Мы не принимаем во внимание эту дополнительную скорость на столь коротком расстоянии, и поэтому головка ракетки в результате нашего непроизвольного движения раньше споприкасается с мячом.

ПАУЗА ПЕРЕД УДАРОМ

А теперь вернемся к практике и поговорим о том, как можно избежать слишком ранних ударов. Существует ряд способов. Некоторые игроки, делая паузу, считают «раз-два» и затем уже бьют по мячу; другие предпочитают большую выразительность и бормочут: «пауза-удар». Мне приходилось даже слышать такие присказки: «подожди-взвесь». Не считайте себя чудаком, если вы тоже используете аналогичные выражения. Есть игроки, которые заведомо делают паузу в верхней точке своего замаха при ударе слева. Другие же (их большинство) довольствуются лишь сознанием того, что их замах при ударе справа должен быть задержан на какую-то долю секунды.

Некоторые одаренные игроки не делают задержки и тем не менее всегда ударяют по мячу вовремя. Упоминание об одаренных игроках заставляет вспомнить знакомых вам мастеров удара по восходящему мячу. Вы, наверное, спросите: «А не потому ли они бьют вовремя по мячу, что берут его раньше и им не приходится в связи с этим ждать той доли секунды, которая необходима для противодействия естественной тенденции более раннего удара?». Ответ — решительное «нет». Восходящий мяч труднее всего корректировать по времени. Поэтому вам все равно необходима небольшая задержка. Легче рассчитать время можно в том случае, если удар по мячу

производится в момент наибольшего замедления скорости мяча, то есть сразу же после наивысшей точки отскока от земли.

Следует подчеркнуть, что пауза перед выносом ракетки вперед не обязательно должна выражаться полным прекращением вашего замаха. Она лишь легкое замедление замаха около верхней точки. При отражении резких мячей пауза скорее будет вами подразумеваться, нежели существовать в действительности. Но в большинстве случаев так или иначе она должна быть. Возможно, вам удастся правильно выполнить ряд случайных ударов и без паузы. Но это ведь случайность!

ХВАТКА РАКЕТКИ И ИГРА ВАШЕГО СОПЕРНИКА

СТАНДАРТНЫЕ СПОСОБЫ ДЕРЖАНИЯ РАКЕТКИ

Способ, которым теннисист держит ракетку, влияет на весь стиль его игры. Если вы, например, знаете, что собой представляет стиль вашего соперника, вам нет необходимости играть с ним несколько раз, чтобы выявить, какие элементы его игры пойдут вам на пользу и каких следует остерегаться.

Вам, наверное, уже хорошо известны три стандартные хватки ракетки при ударе справа. Они обычно характеризуются положением угла, образуемого большим и указательным пальцами на ручке ракетки. Ручку при этом вы держите прямо перед собой так, что ее короткие струны направлены сверху вниз.

При западном способе держания ракетки угол (обозначим его «V») лежит где-то на правой грани ручки и направлен на правое плечо. При восточном способе угол «V» лежит в центре верхней поверхности ручки или смешен несколько вправо от центра и направлен чуть вправо от середины вашего корпуса. При континентальном способе держания ракетки угол «V» находится левее центра верхней поверхности, на левой грани.

Западная хватка напоминает естественное положе-



Западный способ
при ударе справа:
угол «V» — на пра-
вой грани. Ладонь
направлена к ниж-
ней поверхности.
Кисть сзади ручки.
Средний палец,
безымянный и ми-
зинец так глубоко
обхватывают пе-
реднюю поверх-
ность ручки, что
их средние суста-
вы обращены впе-
ред в направле-
нии удара

Восточный способ
при ударе справа:
«V» находится
вправо от центра
верхней поверх-
ности. Ладонь и
большой сустав
указательного паль-
ца находятся на
тыловой поверх-
ности. Средний, бе-
зымянный и указа-
тельный пальцы до-
статочно растянуты
на передней по-
верхности

Восточный способ
при ударе справа:
угол «V» — в цен-
тре верхней поверх-
ности. Ладонь и
большой сустав
указательного паль-
ца расположены
на тыловой по-
верхности



Континентальный
способ: «V» нахо-
дится у ребра меж-
ду верхней поверх-
ностью и левой
гранью. Ладонь на-
правлена к верхней
поверхности. Боль-
шой сустав указа-
тельного пальца
лежит где-то на
правой грани или
на ее нижнем реб-
ре

Полный континен-
тальный способ:
«V» — в центре ле-
вой грани. Ладонь — над верх-
ней поверхностью.
Большой сустав
указательного паль-
ца — на правой гра-
ни

ние руки в тот момент, когда вы бьете палкой по ковру, висящему на веревке. Исходя из того, что ваш корпус повернут боком к сетке, мяч будет встречен впереди левого бедра. Хватка для удара слева при западном способе достигается поворотом головки ракетки; она немного приоткрывается; та же самая сторона ракетки, что и при ударе справа, используется для удара по мячу, который будет встречен впереди правого бедра.

Когда два человека здороваются друг с другом за руку, то положение их рук в этом случае точь-в-точь напоминает восточную хватку. Ладонь при восточной хватке находится в основном позади ручки и мяч встречается почти напротив левого бедра. При ударе слева ладонь повернута к верхней части ручки, а большой палец вытянут по диагонали сзади ручки; мяч встречается немного впереди правого бедра.

Континентальный способ хватки ракетки при ударе справа напоминает положение руки на молотке, когда вы вбиваете гвоздь в доску, при условии если вы не вытягиваете большой палец вдоль рукоятки молотка. На ракетке большой палец при этом способе обвивает ручку для придания хватке большей крепости. Ладонь находится выше наверху ручки в сравнении с восточным способом хватки. При ударе слева континентальным способом хватка ракетки остается в сущности той же, что и при ударе справа: большой палец обхватывает ручку для усиления хватки или же продвинут по диагонали для упора; в том и другом случае по мячу бьем из положения чуть впереди правого бедра.

Если не считать положения большого пальца, то между полным континентальным способом при ударах справа и слева и восточным способом при ударе слева существует сходство. На практике, однако, многие игроки с континентальной хваткой при ударе справа меньше смещают ладонь к верху ручки и делают очень небольшое изменение для удара слева.

Пожалуй, этого будет достаточно для объяснения техники держания ракетки. В конце концов, каждый по-своему может представить отдельные элементы хватки. А теперь для нас пришло время рассмотреть стили игры, вытекающие из различных способов держания ракетки.

КАК ИГРАТЬ ПРОТИВ ПРИВЕРЖЕНЦЕВ ЗАПАДНОГО СТИЛЯ

Несмотря на то что западный стиль игры все еще пользуется поддержкой в западных штатах США (из-за наличия бетонных кортов и высоко отскакиваемых мячей), в Австралии он давно уже утратил свою репутацию.

Недостатки западного способа держания ракетки состоят в том, что он малоэффективен против низких мячей, слаб против мячей, посланных далеко в сторону от игрока, и совершенно беспомощен против мячей, падающих сзади игрока. Короче, он не выдерживает сравнения с тем широким диапазоном, которым обладают восточный и континентальный способы держания ракетки. И все же нельзя не учитывать того, что игроки, использующие западный способ, всегда ставят соперника в трудное положение, так как их необычные удары вынуждают соперника играть хуже, чем обычно.

Из всего этого вытекает очевидность вашей тактики при игре с теннисистом, применяющим западный стиль: не снабжайте соперника короткими высокими мячами и не выходите к сетке на любой мяч, хорошо посланный им. Держите мяч в игре как можно ниже и «шире» его разбрасывайте. Всегда старайтесь заманить соперника поближе к себе, с тем чтобы можно было послать своим очередным ударом мяч куда-то за соперника; ищите такую возможность сразу же после отражения соперником вашей подачи. Не впадайте в уныние от того, что его удары вызывают высокий закрученный отскок мяча. Играйте спокойно и знайте, что западный стиль изнуряет того, кто им пользуется, сколь бы запальчивым ни был его приверженец в первой партии.

РАЗЛИЧНЫЕ ВОСТОЧНЫЕ СТИЛИ

Восточный способ держания ракетки применяется многими теннисистами и считается чуть ли не единственным способом, который заслуживает применения. Само название «восточный» является настолько модным, что в него включают даже те виды хватки ракетки при ударе

справа, которые скорее можно было бы отнести к континентальному или западному, нежели к восточному способу.

Нам следует расчленить этот всеобъемлющий восточный способ на его главные виды и рассмотреть, какие стили игры скрываются за каждым из них.

Стандартный восточный. Угол «V» находится ниже центра верхней поверхности ручки ракетки. Удары — прямые, плоские или слегка подкрученные. Удар справа (наносимый по мячу близко от левого бедра) более сильный, чем удар слева (наносимый по мячу несколько впереди правого бедра). Игра при этой хватке стабильна. Однако, играя с теннисистом, использующим эту хватку, не следует бросаться к сетке на любые короткие мячи — ведь ваш соперник точно играет. Но и не надо избегать сетки, когда идут легкие мячи.

Модификацией только что описанного вида держания ракетки является так называемый стандартный восточный способ с длинным замахом. Играющие этим способом отличаются глубокими плоскими ударами как справа, так и слева. Однако если один из соперников имеет уровень игрока из предыдущей группы, то можно почти наверняка сказать, что теннисист с более длинным замахом будет уступать ему в игре на коротких мячах у сетки.

Когда ваш соперник принадлежит к одному из этих двух типов теннисистов, стремитесь во время обмена ударами менять скорость и дистанцию полета мяча, так как ортодоксальные игроки иногда чересчур много полагаются на свои удары и не имеют склонности к цепкой борьбе за очки.

Восточные стили с тенденцией к западным стилям. Под этим названием подразумеваются те виды держания ракетки, при которых обхват ручки сзади более глубок, то есть приближается к западному способу. Основной характеристикой этих видов являются длинные и мощные накатистые удары справа, которые наносятся по мячу с более далекой дистанции впереди от левого бедра. Их недостаток проявляется при приеме низких, посылаемых далеко в сторону мячей, а также мячей, падающих позади игрока. Эта группа подразделяется на две подгруппы, в зависимости от того, как держится ракетка при ударе слева.

К первой подгруппе можно отнести тех добросовестно заблуждающихся игроков, которые делают значительные изменения в хватке ракетки, для того чтобы исполнить удар слева столь же сильно, как и удар справа. Им часто удается достичь этого, однако трудно противостоять быстрому низкому мячу, идущему прямо на них, особенно при игре у сетки.

Вторая подгруппа — явление более обычное. Игроки, относящиеся к ней, производят лишь небольшое изменение в хватке ракетки для удара слева, и так как это изменение было начато с положения руки для удара справа, характеризуемого в данном случае более глубоким обхватом, чем в ортодоксальном восточном способе, то получается, что ракетка для удара слева недостаточно развернута для производства сильного удара. Мяч, посланный таким образом, можно отразить наступательным ударом, а затем выходить к сетке почти без риска встретить хорошо подготовленный ответный удар соперника.

Игроки этой подгруппы почти всегда «однобоки» в своей силе. Под «однобокостью» я подразумеваю огромную разницу между ударами справа и слева как по силе, так и по точке удара по мячу относительно корпуса тела.

Теперь я хочу сказать о том, что определенно является проигрышным. Некоторые игроки второй подгруппы при ударе слева, несмотря на то что недостаточно обхватывают ручку, бьют по мячу все же впереди правого бедра; в результате кисть находится впереди ракетки, рука согнута и удар слева получается чрезвычайно слабым.

В игре против теннисиста, имеющего сильный правый и слабый левый удар, мишенью, конечно, становится его левая сторона, что и подсказывает вам вынудить соперника играть ударом слева. Для этого пошлите своим первым ударом сильный мяч под правую руку соперника, чтобы он был вынужден открыть свою левую сторону для вашего следующего удара. Имея большое преимущество для нанесения плоского удара по восходящему мячу (если вы сильны в нем), вы затем обрушиваетесь на открывшуюся слабую левую сторону соперника и выхбдите к сетке. Но знайте, чтобы заставить соперника перейти на игру ударами слева, нужно самому хорошо выполнить подготовительный удар.

КАК ИГРАТЬ ПРОТИВ ЛЕВШИ

К «восточникам» относятся и левши, о которых часто говорят с преувеличением. В одиночных играх они восхищают своими ударами слева, которые вводят вас в замешательство.

В парных играх их удары слева настолько круто снижают мяч, что заставляют вас пожалеть, зачем вы раньше осваивали все другие удары, а не один лишь левый удар с полулёта.

Причина того, что правый удар левши слабее левого удара «правши», состоит в следующем. Для того чтобы вынудить соперника играть ударом слева, левша должен послать ему мяч как можно левее. В результате он имеет тенденцию поднимать локоть и опускать головку ракетки. Это становится для него естественным способом выполнения удара справа, и отсюда, в свою очередь, происходят его обычные слабые «пасы» по диагонали корта, что вряд ли подобное вы встретите у игрока другого типа. Под словами «по диагонали корта» я подразумеваю посылку мяча как можно дальше в сторону от потенциального ответного удара соперника правой рукой с лёта.

Почему же такое происходит у левши? Видимо, еще в ранней юности в парных встречах он играл в левой части второго квадрата корта. Принимая почти каждую подачу ударом слева, он использовал восточную хватку ракетки с более глубоким обхватом ручки сзади, что приближало его игру к западному стилю. Эта хватка для него оказалась наиболее эффективной среди всех других видов хватки, — разумеется, только для отражения ударом слева мячей с подачи. Что же касается отражения мячей ударом справа, то левша понял, что здесь у него нет преимущества. Более того, мяч, отбитый им таким образом, мог бы стать хорошим «подарочком» для соперника, стоящего у сетки. Во избежание этого он направляет мяч как можно дальше от соперника, но не замечает, что поднимает вместе с тем локоть, а головку ракетки опускает.

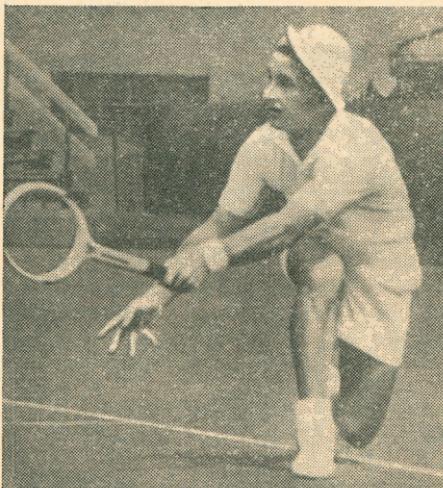
Но не вздумайте проявлять жалость к левше. Природа наградила его не только наиболее результативным ударом слева для парной игры, но и огромным преимуществом в подаче.

Многие говорят, что чувствуют себя не в своей тарелке, когда играют с левшой, и признают, что сами не знают почему. Объясняется это тем, что левше удобнее атаковать левую сторону правши, чем последнему правую сторону левши. Левша может послать свою подачу под левую руку соперника в любом квадрате; его природный удар слева направлен по диагонали площадки, а от удара справа мяч летит вдоль боковой линии.

Если у вас появилось чувство боязни своего соперника-левши и земля начинает уходить из-под ваших ног, возьмите себя в руки: пошлите своим ударом справа мяч как можно дальше в сторону под левую руку левши, затем нанесите удар по его открывшейся правой стороне и выходите к сетке.

С тактической точки зрения на левшу легче подавать, чем на играющего правой рукой. Подавая в первый квадрат, пошлите ему мяч под правую руку, и он ответит вам «подарком». Что же касается второго квадрата, то стремитесь подать ему как можно дальше в сторону под левую руку, чтобы затем возвращенный им мяч отбить в его незашитенную правую сторону и выйти к сетке.

Если у вас не идет подача во второй квадрат по центральной линии — а это делается для того, чтобы мяч пришелся под правую руку левше, — то оставьте это занятие. Вы рискуете потерять много первых подач, а ваши вторые подачи могут оказаться не настолько точны,



Удар с лёта по низко летящему мячу. Род Лейвер согнувшись сгибает колени и держит свою ракетку горизонтально. Это надежный прием, с помощью которого легче определить момент удара, чем в случае, когда головка ракетки опущена. Кроме того, вы лучше видите мяч

чтобы помешать левше нанести левой рукой один из его неожиданных ударов, который заставит вас только изумиться.

Только что описанный мною тип левши, возможно, будет реже встречаться, и мы можем ожидать все большего появления сбалансированных левшей благодаря модели, созданной для них Родом Лейвером. А пока не следует думать, что все нынешние левши подобны моему так называемому типичному левше. Я просто использую его в качестве определенного эталона в моей классификации типов игроков.

ИГРА „КОНТИНЕНТАЛЬЩИКОВ“

Континентальная хватка применяется чаще для удара справа. При этом «V» (угол между большим и указательным пальцами) находится на левой грани, а ладонь настолько продвинута к верхушке ручки, что при ударах и справа и слева хватка будет одинаковой. Из-за этого удар справа может быть слабым, вследствие чего и крикиуется континентальная хватка.

Удары с отскока, производимые игроком этого типа, фактически основаны на ударе слева, но мы можем и не заметить этого, поскольку удар слева производится несильно. Это обычно гибкий удар, аккуратный и эффективный. Он применяется против низких и посланных далеко в сторону мячей; зачастую достаточно надежен, для того чтобы перекидываться мячом чуть ли не целый день, но он не годится для выхода к сетке. Основная причина этого обычно состоит в том, что кисть при такой хватке чересчур жестка. Поскольку удар производится сочетанием движения вниз с проводкой вперед, то неизбежно получается подкрутка мяча снизу. Сам игрок может даже и не осознавать этого, полагая, что он бьет плоско. Это, в сущности, не важно. Важна сама подкрутка, работающая вам на пользу. Она существенно снижает скорость, которую может иметь любой мяч, остающийся в пределах корта, а при попытке обводящих ударов по диагонали она ведет к тому, что мяч или же проходит в пределах досягаемости ответного удара сे�точника правой рукой с лёта, или же выходит за боковую линию.

Как только вы распознали, что перед вами игрок с такого рода ударом, вашей тактикой должны стать атака на его удар справа и выход к сетке. Обычными ответами соперника на это является обводящий удар вдоль линии или же свеча.

Я заметил, что большинство таких игроков держат большой палец по диагонали вдоль ручки ракетки и действительно выглядят так, будто делают удар справа при хватке ракетки для удара слева. Тем не менее вы должны их распознавать и уметь подбирать к ним ключи. Теннисисты с континентальной хваткой наиболее устойчиво играют у задней линии, ловки у сетки и поэтому отнюдь не слабые игроки.

А теперь переходим к истинным выразителям континентальной хватки.

Когда речь заходит о восточной хватке ракетки, то часто упоминаются имена знаменитых игроков. Однако редко признается тот факт, что чемпионы, играющие континентальным стилем, используют в той или иной форме континентальную хватку ракетки. Вместо признания этого мы слышим, что они имеют необычайно грациозные и гибкие удары (это относится к Джеку Крофорду), а Лью Хоад успешно применяет мощные кистевые удары так же, как (вариант Хоада для левши) Род Лейвер.

Континентальная хватка ракетки, вероятно, применялась многими прежними чемпионами Уимблдона, если не большинством из них, включая бессмертных братьев



Род Лейвер выполняет удар слева с упором на разноименную с ударом ногу. Хватка континентальная. Кистевые удары Лейвера сравнивают, как вариант левши, с ударами Хоада

Догерти. Континентальная хватка когда-то называлась «английской», поскольку, как мы знаем, родиной «лаунтенниса» считается Англия.

Одним из знаменитых игроков-«континентальщиков», чье имя часто связывается с этим способом держания ракетки, был трехкратный чемпион Уимблдона Фред Перри. Его хватка была наиболее ярким примером континентальной хватки по сравнению с тем, что использовалось другими игроками.

РАЗЛИЧИЕ МЕЖДУ ВОСТОЧНЫМ И КОНТИНЕНТАЛЬНЫМ СТИЛЯМИ

Главные черты восточной хватки — крепкий обхват ручки кистью, расположение ладони позади ручки, а большого сустава указательного пальца где-то на тыльной поверхности ручки. Находясь преимущественно позади мяча, игрок наносит сильные и прямые удары.

Главной особенностью континентальной хватки является более близкое расположение ладони к верхушке ручки. При этом большой сустав указательного пальца находится где-то на правой грани ракетки (то есть на угловой поверхности между верхней и тыльной поверхностями). При этом виде хватки — когда правый и левый удары теснее связаны друг с другом — игра, даже против теннисиста, обладающего мощным ударом, выглядит более подвижной, напоминающей гигантский настольный теннис.

Игроки, имена которых я называл, были мастерами ударов по восходящему мячу, свободно действовали кистью и обладали таким арсеналом технических приемов, что, казалось, могли с одинаковой легкостью отбивать любые мячи: высокие, низкие, длинные, посланные далеко в сторону и даже под самые шнурки тапочек; мяч отсыпался назад быстро и сильно.

Все они были сильнее в ударах справа, чем в ударах слева. Мне кажется, что это убедительный аргумент в пользу того, что континентальная хватка при ударе справа не отжила свой век и представляет отнюдь не академический интерес.

Вы, наверное, заметили, что среди приведенных имен чемпионов не было американцев. На то есть причина.

Американцы, надо полагать, начинали с английской (континентальной) хватки (свидетельством тому являются фотоснимки первых американских чемпионов), преобразовав ее в так называемые восточноамериканскую и западноамериканскую хватки ракетки (если давать им полное название).

Если не считать «золотой» запад Америки с его бетонными кортами, дающими высокий отскок, то причиной того, что американцы полностью взяли на свое вооружение тот или иной вид американской хватки, является твердость мячей, которыми они играют.

Поскольку давление внутри американских мячей остается в пределах общепринятых международных норм, то, видимо, твердость мячей достигается за счет использования несколько иных материалов, чем при производстве мячей в других странах. Во всяком случае, австралийцам американские мячи кажутся твердыми, словно предназначенными для гольфа. Такие мячи выбивают из ваших рук ракетку и улетают за заднюю линию, пока вы тщательно не приспособитесь к ним. Все это показывает, что американские мячи требуют расположения кисти позади ракетки, «закрывая» ее и любой ценой посыпая мяч низко.

Мы найдем не много игроков, которые, используя полную континентальную хватку, обладают сильным ударом справа. Возможно, это объясняется тем, что для выполнения хорошего удара полная континентальная хватка создает слишком большую нагрузку на кисть. Однако среди «континентальщиков» довольно много теннисистов, которые используют при ударе справа хватку, приближающуюся к восточной, и которые незначительно изменяют ее для удара слева. Для нас неважно, если их хватку иногда даже называют восточной или «чем-то между континентальной и восточной».

ТАКТИКА В ИГРЕ С „КОНТИНЕНТАЛЬЩИКОМ“

У теннисистов, пользующихся континентальной хваткой, сильный удар справа. Если вам суждено будет встретиться на корте с «континентальщиком», приблизительно равным с вами по силам, вы его не пугайтесь, как бы он

легко ни отбивал все мячи на разминке: слабые его стороны все равно обнажаются во время игры.

Держите мяч в игре чуть выше сетки. Не очень удивляйтесь и не обескураживайтесь, если выйдете к сетке вслед за очень хорошим ударом, сделанным вами, а в ответ будете обведены соперником с непринужденной легкостью. Бессспорно, такие игроки могут преподнести много сюрпризов, но не впадайте снова в излишнее отчаяние. «Континентальщики» обычно не подходят близко к сетке, тем самым давая вам немало шансов для обводных кроссов *.

Наконец, остерегайтесь расслабления. Например, ваш соперник ведет в счете игр и отбивает с характерной для него легкостью все ваши ответные мячи. Он способен вызвать у вас такое упадническое чувство, словно он может победить вас, играя даже в пальто. Хороший «континентальщик» всегда восхищает зрителей, а вам при этом может показаться, словно вы стали участником состязаний на скорости между зайцем и черепахой. Продолжайте «работать» на корте и знайте, что соперник время от времени будет делать ошибки. Пусть он пользуется своей прекрасной «рапирой»: ведь у вас есть «меч» — более сильное оружие.

«Континентальщики» с более сильным ударом слева не сразу распознаются. Опытные игроки этого типа скрывают по возможности свой коронный удар во время матча. Но вы уже в состоянии распознать этих игроков и построить соответственно вашу игру.

Другая группа игроков с ударом слева — те, кто играет в крикет, гольф или рубит дрова левой рукой. Когда правая сторона их туловища находится впереди, они чувствуют себя на корте как дома. Большинство этих игроков имеют мощный удар слева, построенный на глубоком обхвате ручки сзади при вытянутом большом пальце. При ударе справа они обычно предпочитают не прибегать к плоскому удару, заменяют его небольшой подрезкой, которая, как известно, является надежным ударом, хотя при игре у сетки имеет и слабые стороны. В игре с таким соперником следует атакующим ударом отбить мяч, подрезанный ударом справа, и выйти к сет-

* Кроссом в теннисе называют удар, направляющий мяч по диагонали площадки. — Ред.

ке. Если вы бьете под его сильный, но не гибкий удар слева, то старайтесь послать мяч как можно глубже.

Вы, наверное, удивляетесь, почему любой вид удара справа с нижней подкруткой всегда считается слабым в игре с сеточником, в то время как многие хорошие игроки применяют резаный удар слева и, кажется, довольны этим. Дело в том, что резаные удары справа не могут быть такими же сильными, как слева. При резаном ударе справа лишь на немного можно увеличить замах; здесь движение кисти ограничено. Другое дело — удар слева. Кисть при этом имеет несколько большую амплитуду, чем при ударе справа, и удар поэтому получается несколько сильнее. Разумеется, есть и исключения, но в большинстве случаев игрок с плоским или немного накатанным ударом справа и резаным ударом слева считается более сбалансированным, нежели игрок с мощным ударом слева и резаным ударом справа.

КАК ИГРАТЬ ПРОТИВ ТЕХ, КТО ИМЕЕТ ПРИЧУДЛИВЫЕ ХВАТКУ И СТИЛЬ ИГРЫ

Необходимо научиться различать таких игроков по категориям, для того чтобы не попасть впросак при встрече на корте с одним из них.

Большинство тех, кто играет обеими руками, обычно подают и бьют справа правой рукой, а обе руки используют для удара слева. «Двуручный» удар слева является их наиболее сильным качеством. Не расходуйте впустую свою энергию, посылая первую подачу прямо им под удар слева. Это все равно что нарваться на скалу. Поэтому лучше всего подавать таким теннисистам под их правую руку, а затем наносить далеко в сторону удар также под правую руку. Поскольку «двуручник» в парных разрядах всегда играет во втором квадрате, наиболее вероятные направления его ударов будут: справа — вдоль линии, а слева — по диагонали корта. Если вы бьете под его правую руку и выходите к сетке, будьте начеку при его ответном прямом ударе справа.

При ударе справа невыгодно использовать обе руки. Дело в том, что при ударе слева игрок вынужден использовать только половину длины ручки или же пустить в ход, подобно левше, свою более слабую левую руку.



Вивиан Макгрэт — первый среди знаменитых теннисистов, выполняющих удар держа ракетку двумя руками.

Большинство таких своеобразных игроков, придерживающихся его стиля, играют справа правой рукой, а удар слева выполняют двумя руками

ри, мощные удары которых вошли в историю тенниса как одни из самых лучших. Вместе с тем Сегура успевает изменить хватку ракетки на всю длину ее ручки и для удара слева, сбивая с толку соперника стремительной переменой рук на ракетке.

У такого игрока ограничена возможность «вытягивания» мячей — и слева, и справа.

Есть еще теннисисты, играющие поочередно правой и левой рукой. Они обычно подают правой; удар справа (очень сильный) производят тоже правой, а вот слева бьют левой рукой. Этот удар у них менее сильный. Их левая рука при ударе слева нередко согнута в локте, и траектория полета мяча чаще всего направлена по диагонали корта. Эти игроки обладают максимальной возможностью «доставать» мяч с обеих сторон, но не любят мячи, которые летят прямо на них. В ударах с лёта они просто беспомощны.

Таковы основные типы игроков, с их плюсами и минусами. Вам, возможно, с ними придется встретиться.

Однажды мне пришлось играть с человеком, который от природы имеет сильную правую руку и сильный удар справа, но, как ни странно, в то же время хорошо бьет левой рукой и производит ею крученную подачу. Он легко брал любую мою подачу, а свою крученым посыпал под мою левую руку. Но он, на мое счастье, был довольно тучным человеком.

С чемпионами сладить бывает посложнее. Они удачнее используют прочность хватки ракетки двумя руками и успешнее преодолевают недостатки, присущие этому способу. Возьмем, например, Панчо Сегуру. Своим ударом справа двумя руками он соперничал с Крофордом и Пер-

СОВЕРШЕНСТВУЙТЕ СВОЕ ГЛАВНОЕ ОРУЖИЕ

ПОДАЧА

Ваша подача будет позитивной, если она содержит явный замысел, она будет нейтральной, если вы ею просто вводите мяч в игру, и ненадежной, если ваша главная цель — лишь бы попасть в квадрат.

Позитивные подачи служат для того, чтобы соперник отвечал вам именно тем ударом, который вы от него ждете, не давая ему возможности произвести опасный для вас удар. Такие подачи зависят от следующих факторов: скорости, угла полета мяча (мяч может резко отскакивать в сторону от принимающего или лететь после отскока прямо в него), глубины, определенной направленности (например, послать мяч в более уязвимое для соперника место).

Нейтральные подачи преобладают в неофициальных любительских встречах и в тренировочных партиях перед соревнованиями. Во время же соревнований они возникают в случае снижения вашей сосредоточенности.

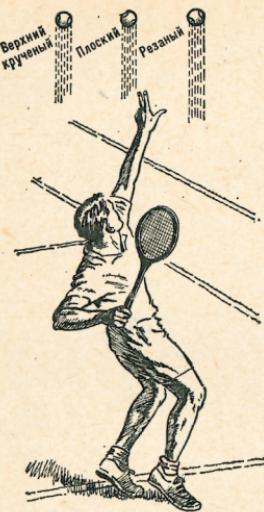
Ненадежные подачи — бедствие для большинства из нас. Мы должны от них отказаться.

Идеал — это сделать позитивную подачу так, как вы задумали. Если у вас нет достаточной уверенности в такой подаче, по крайней мере на протяжении большей части игры, то следует разобраться в причинах.

Как всегда, прежде всего следует найти «стандартную» ошибку. А она действительно существует: от всех ударов над головой мяч летит в сетку. В следующий раз



Нил Фрэзер выполняет атакующую подачу левой рукой. Обратите внимание на вытянутую, подбрасывающую мяч руку. Это позволяет сократить до минимума отрезок полета подбрасываемого мяча при любой высоте подбрасывания



Подбрасывание мяча вверх для подачи с верхней подкруткой, плоским ударом и резаным

об ударе центром ракетки (или на струну выше). И на конец, третью. Если в ваших руках все время проворачивается ракетка, значит, вы ударяете по мячу участком, близко расположенным к боковой части обода. Чтобы избежать этого, подкорректируйте свой замах.

КАК ИЗБЕЖАТЬ ДВОЙНЫХ ОШИБОК ПРИ ПОДАЧЕ

Теперь остановимся на том, как избавиться от боязни потерять оба мяча при подаче.

Потеря обоих мячей — это снижение уверенности в игре. В таких случаях при следующей подаче лучше всего, конечно, первым мячом попасть в квадрат или по крайней мере, чтобы он стал определенной «пристрелкой» для второй подачи. Это предохраняет вас от потери обоих мячей.

Можно использовать более короткое подбрасывание мяча. Речь идет не о том, чтобы мяч подбрасывался ни-

посчитайте, как много первых и вторых подач идет в сетку.

Некоторые оправдывают себя тем, что они, дескать, не чемпионы и поэтому неизбежны срывы многих подач. Однако попробуйте сделать вот что.

Естественно, вам нужно послать мяч выше сетки. Если вы ударите по мячу серединой струнной поверхности (или еще лучше на струну выше), то мяч не выйдет за пределы квадрата, при условии, конечно, что вы послали мяч не чересчур высоко. Если вы производите удар, приходящийся на участок ниже центра, то даже мяч, поданный в два раза слабее, поднимется вверх и уйдет из квадрата. Проверьте это сами.

Итак, помните, во-первых, о необходимости определения «стандартной» ошибки, во-вторых,

«стандартной» ошибки, во-вторых, «стандартной» ошибки, во-вторых, «стандартной» ошибки, во-вторых,

же, а именно о более коротком расстоянии от мяча до вашей руки. Не выпускайте мяч из рук, когда он находится слишком низко, чтобы предотвратить длинное подбрасывание. Если вы держите мяч почти на самых кончиках пальцев и выносите руку вверх на всю ее длину, перед тем как подбросить мяч, то ударите по мячу с короткого расстояния, и он неизменно будет правильным. Однако не перестарайтесь до такой степени, чтобы бросок оказался чересчур низким и вам пришлось бы спешить с замахом.

Голову держите поднятой до тех пор, пока не ударите по мячу, иначе вы не сможете видеть мяч в момент удара.

Наконец, еще одно хорошее правило: никогда не делайте слишком больших усилий для той или иной подачи. Это применимо и ко второму мячу. Наверное, вам приходилось наблюдать, что мастера подач столь же энергичны при второй, более медленной, подаче, как и при первой. Но происходит это потому, что они придают мячу большое вращение и ударяют по второму мячу так же сильно, как и по первому, хотя и не посыпают его столь быстро. В случае же, когда вы только медленнее хотите послать свою вторую подачу по сравнению с первой, вам нужно замедлить действия или несколько ограничить дугу своего замаха. Однако вы всегда должны чувствовать, что производите давление на мяч, а не «свертываете» удар.

Надо бить центром ракетки и целить поверх сетки как при первой, так и при второй подаче.



Панчо Гонзалес производит подачу, полностью используя свой рост. Он ударил по мячу серединой струнной поверхности или чуть выше нее, стараясь послать мяч над сеткой

ЧТО ДЕЛАТЬ В ДНИ, КОГДА НЕ ВЕЗЕТ В ИГРЕ

Вас преследует какая-нибудь постоянная ошибка. Ею может быть недостаточная энергичность удара, непопадание в квадрат при каждой сильной первой подаче или же удар в сетку.

Если все ваши первые подачи не попадают в квадрат, то ослабьте чуть-чуть удар (но только чуть-чуть). При этом помните, что головка ракетки должна быть немного над мячом. Подачи, как и плоские удары, являются длинными ударами, поэтому соприкосновение со струнами должно быть продолжительным.

Если все ваши сильные первые подачи идут в сетку, попробуйте подбрасывать мяч повыше. Если и это не помогает, то подбросьте мяч при этом и немножко назад.

Есть еще один способ, помогающий предотвратить ошибки при подаче. Он очень прост: нужно «открыть» или «закрыть» ракетку. Первое нужно для того, чтобы мяч не попал в сетку, второе — для предотвращения «шальных» мячей.

Встаньте боком и опустите ракетку к правой ноге. Теперь «приоткрывайте» ракетку, разворачивая руку несколько вправо (или по часовой стрелке). Дайте возможность головке ракетки описать небольшую дугу при замахе и подавайте. Все это будет прямо противоположно тому чувству скованности, которое у вас было.

Опустите ракетку к правой ноге, но на сей раз «закройте» ее чуть-чуть. Поднимите кисть вверх и подавайте, делая при этом небольшую дугу своей кистью в отличие от большой дуги головкой ракетки. Это придаст вам чувство контроля над траекторией полета мяча и избавит от мячей, летящих невесть куда.

Где-то между этими двумя крайностями вы найдете ту подачу, которая вас устраивает. Попробуйте попрактиковаться в этом на корте, и вы приобретете готовый для соревнований метод корректировки.

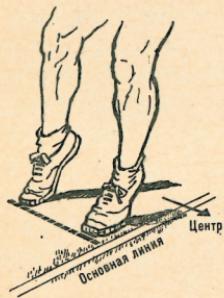
Дни невезения бывают не только у начинающих, но и у опытных игроков. Разница в их воздействии состоит в том, что опытные игроки знают, как произвести корректировку. От них вы никогда не услышите, что ничего нельзя с этим поделать.

Очень плохая игра в течение целого дня (если вас, ко-

нечно, в целом не переигрывает соперник) — это результат неопытности, но отнюдь не причина плохого настроения.

КАК ИЗБЕЖАТЬ ЗАШАГА ПРИ ПОДАЧЕ

Каждый теннисист время от времени при подаче наступает на линию, но многие игроки допускают эту ошибку чуть ли не постоянно. Зашаг всегда раздражает тех, кто его замечает. Удручет он и подающего: ведь судья делает ему замечание. Чувство такое, словно вас обвиняют в нечестной игре.



Подача. Носки ног находятся на линии полета мяча

Если во время подачи вы производите очень энергичные действия с целым рядом перемещений ног, то не начинайте подачу всего лишь в полутора сантиметрах от линии. Вам следует находиться по крайней мере за тридцать сантиметров от линии.

Даже тогда, когда вы считаете, что ваша вынесенная вперед нога стоит твердо, все равно остается слишком много шансов на то, что она может сдвинуться вперед на пять-шесть сантиметров.

СМЭШ И ЕГО ГЛАВНЫЕ ФАКТОРЫ

Смэш — это поистине крупнокалиберное оружие. Теннисисты, не владеющие смэшем, часто завидуют тем, кто освоил этот удар. Но смэшу почти каждый может научиться.

Вам не обязательно иметь мощную подачу, на базе которой якобы строится смэш. Вам не обязательно также быть высоким, поскольку для смэша у вас обычно больше времени, чем для любого другого удара. Вероятно, меньшей является и необходимость в усилиях достать мяч.

Есть и другие ошибочные представления о смэше, вызванные, по-видимому, самим названием этого удара. В действительности же главными факторами смэша являются:

- а) время подготовки к удару и некоторое выжидание в позе готовности;
- б) удар по мячу центром струн;
- в) целенаправленный посыл мяча над сеткой, как при подаче.

И еще один важный фактор: не следует производить слишком много движений. Движения при смэше, конечно, будут напоминать действия при подаче, но не думайте, что они должны быть идентичными. При подаче требуется придать мячу определенное вращение, так как вы находитесь в задней части корта и должны сообщить скорость мячу, который практически недвижим. При смэше нет необходимости сильно вращать мяч; действия должны быть точны и экономны. Поупражняйтесь на корте, и вы убедитесь, что при значительно меньшей затрате усилий смэш дает такую же скорость, как и обычная подача. Короче говоря, для смэша нужно произвести замах ракеткой за спиной, как для подачи, и вверху (впереди себя) ударить по мячу.

ОСНОВНЫЕ ДЕЙСТВИЯ ПРИ СМЭШЕ

Для смэша, рассчитанного на отражение высоких съемов, можно рекомендовать следующие основные действия. Поднимите левую руку в направлении к мячу. Это важный элемент, поскольку он заставляет вас развернуться боком и ждать мяч. Многие игроки, не соблюдая этого, заранее «заваливают» правый бок или почти падают на мяч, что приводит к разочарованиям. Держите непринужденно левую руку вверху, правую согните в локте, поднимите ее и держите наготове около правого плеча.

Будьте в этой позе до тех пор, пока не наступит момент действовать; теперь, оставив «заднюю» ногу для упора на земле или же подпрыгнув навстречу мячу, ударьте сзади (а не сверху) по мячу центром ракетки (ни в коем случае не ниже центра), посылая мяч над сеткой.

Мне хотелось бы сказать об ошибке, в результате которой смэш заканчивается ударом в сетку. Она часто повторяется. Статистика показывает, что из десяти «загубленных» при смэше мячей свыше семи попадает в сетку. Если это неубедительно, то можно привести и такие данные: за последние восемьдесят с лишним лет тысячи и тысячи смэшей закончились сеткой, причем многие из них совершенно неоправданно изменяли ход игры с выигравшим на потерю очка.

Те смэши, в результате которых мяч вышел за пределы площадки, составляют меньшее число. При этом почти каждый мяч ударялся ракеткой где-то ниже центра ее струнной поверхности. Те же смэши, что заканчиваются попаданием мяча в заднюю ограду или перелетом через нее, вызывая громкий смех зрителей, являются результатом удара днищем струнной поверхности ракетки, расположенной ближе к ободу.

Необходимо раньше готовиться к смэшу. Затем выбрать такой момент для удара по мячу впереди, чтобы он не был слишком ранним.



Положение тела перед смэшем

В ПРЫЖКЕ ИЛИ БЕЗ ПРЫЖКА

Мнения расходятся на счет того, как лучше бить смэш — в прыжке или без прыжка. Некоторые игроки говорят, что контакт «задней» ноги с кортом, до того как произведен удар по мячу, обеспечивает устойчивость и тем самым вселяет в игрока большее чувство уверенности в успехе удара. Сторонники смэша в прыжке утверждают, что необходимые для смэша движения легче сбалансировать тогда, когда игрок находится в прыжке, а не сцеплен с землей. И вообще, рассуждают они, уж коль смэш производится главным образом с лёта, то на постоянное вооружение лучше принять именно прыжок.

Что касается лично меня, то я бы рекомендовал производить смэш всегда в прыжке. Аргумент в пользу это-



Боб Марк высоко подпрыгнул и произвел мощный смэш. При таких ударах мяч проходит достаточно высоко над сеткой и тем не менее попадает в пределы площадки, если удар по мячу был сделан серединой ракетки или чуть выше, но ни в коем случае не ниже

ча настолько крутая, что вам не грозит возможность попадания в сетку и при этом вы чувствуете себя в хорошей форме, ударьте по мячу так, чтобы после отскока он вылетел за ограду корта.

По возможности не давайте свечам опускаться на землю. Исключения могут быть для очень высоких, почти

го состоит в том, что скорость мяча, когда он оказывается в более высокой точке, как бы уменьшается и вам легче рассчитать время удара. Однако нельзя при этом не заметить, что удар смэшем в воздухе нещен риска: он может стать погоней за показным блеском. Пусть помнят об этом «застенчивые» молодые люди.

КАКОЙ СИЛЫ ДОЛЖЕН БЫТЬ СМЭШ

Сила смэша может быть самой различной, только бы «выстрел» не дал промаха. Если вы не потеряли равновесия, то бейте, конечно, сильно.

Если взять в качестве наиболее яркого примера момент парной встречи, когда одна сторона играет смэшами, а другая свечами, то победа в каждой такой перестрелке должна быть за первой стороной. По каждой хорошей свече бейте так, чтобы мяч ложился в $\frac{3}{4}$ шага слева от соперника, и выходите вслед за мячом к сетке. Помните: много хороших свечей подряд соперник не даст, не найдется. В конце концов он перейдет на низкие удары или же на крутие свечи. Я думаю, что против крутой свечи лучше всего использовать силу удара, а не его угол или укороченность. Если све-



Кен Розуол выполняет смэш слева. Немногие теннисисты владеют этим ударом, и поэтому свеча подлевую руку часто ведет к тому, что атакующая инициатива переходит к игроку, пользовавшемуся свечой

вертикальных крутых свечей, а также во время сильного ветра или при электрическом освещении. Плохо, когда свеча отскакивает от земли. Вы лишаете себя хорошей позиции. Лучше всего бить по свече, не дожидаясь этого.

Против легкого мяча почти всегда нужно применять смэш. Когда вы приобретете уверенность в том, что в любой момент можете ударить центром ракетки по мячу и послать его за сетку, тогда вы можете пробыть целый день на корте, не испортив ни одного смэша. Это очень нужная вещь для одиночных игр, а для парных, где значительно чаще применяется верхняя переброска мяча, без нее просто нельзя обойтись.

УДАРЫ ПО ОТСКОЧИВШЕМУ МЯЧУ

ОСНОВА УДАРА

В современной игре наибольшая результативность ударов по мячу с отскока достигается в том случае, если они базируются на плоских или слегка подкрученных ударах. Для получения желаемого угла или крутизны траектории посланного мяча делается большая верхняя подкрутка (топспин). Что же касается подрезки мяча снизу, то она делается только в той мере, которая диктуется необходимостью контролировать мяч. Удар по мячу следует производить в тот момент, когда он находится в высшей точке полета после отскока, или, если это необходимо, чуть раньше.

Чемпион старается подавать сильно, с тем чтобы выйти к сетке после каждой подачи. Любой ценой он должен избегать подач, которые слишком слабы. Ведь в результате он уступит позицию у сетки сопернику, который быстро займет ее после нетрудно взятого мяча. Чемпион не может себе этого позволить.

Только двум категориям игроков не следует при каж-

дой возможности выходить к сетке. К первой относятся очень юные теннисисты, которые не обладают еще достаточно сильной кистью для правильных ударов с лёта. Ко второй — очень пожилые игроки, у которых рывки к сетке быстро вызовут усталость и могут стать проигрышной тактикой.

Хочу предостеречь: удары по мячу с отскока, базирующиеся на подрезке мяча, не годятся в игре против сеточников.

Благодаря высокому качеству современных теннисных мячей плоские или слегка подкрученные удары стали уже привычным делом.

ПОДКРУТКА

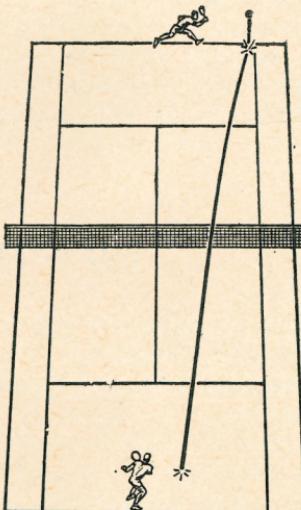
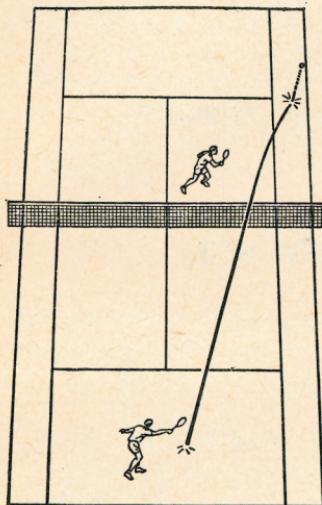
Сильная верхняя подкрутка мяча (топспин) является мощным оружием против сеточников, но она не должна быть основой ударов. Топспин слишком изнуряет игрока и, как правило, не дает нужной глубины удара. Чем больше вращения вы придаете мячу, тем меньше уверенности в точности приземления мяча. Поэкспериментируйте, и вы убедитесь, что для посыла мяча на желаемую глубину лучше всего применять более плоский удар.

ПОДРЕЗКА

Удары, основанные на подрезке, в особенности слегка подрезанные с умеренным вращением или резко подрубленные с сильным вращением, а также более длинные с небольшой подрезкой сбоку, недостаточно эффективны в борьбе с сеточником. Подрезанные мячи не имеют большой силы, подрубленные мячи слишком долго висят в воздухе, а мячи с подрезкой сбоку летят на постоянной высоте без резкого снижения. Все эти факторы, как правило, превращают подобные мячи в благоприятную возможность для удара с лёта, не говоря уже о том, что с их помощью трудно обвести соперника по боковой линии.

Однако в том случае, когда ваш соперник находится у задней линии, подрезка может вам услужить. В этом случае она надежна, требует меньше усилий, чем любой другой удар при отражении высоких и очень низких мячей. Удары с подрезкой могут быть использованы для

посыла мяча к боковым линиям (в результате его естественного отклонения) или же для отбивания мяча с последующим выходом к сетке. С помощью этих ударов легче контролировать мяч, а также остается больше времени для занятия наилучшей позиции у сетки.



Обводящий удар подрезкой снизу. Если мяч, посланный этим ударом, и минует игрока, стоящего у сетки, то наиболее вероятно, что мяч выйдет за боковую линию, особенно (см. рисунок) когда удар по мячу совершен несколько с внутренней стороны мяча и тем самым ему придано отклонение в наружную сторону. Вероятность проигрыша при этом ударе зависит больше от самой природы удара, нежели от невезения

Удар подрезкой снизу при игре с теннисистом, находящимся у задней линии. Глубина удара достигается без особых трудностей. Отклонение, возникшее из-за выполнения удара с внутренней стороны мяча, направит его в сторону, мимо игрока, стоящего у сетки, а игроку у задней линии этот мяч будет трудно взять

Без умения владеть верхней подкруткой и нижней подрезкой мяча ваша игра никогда не будет гибкой. Однако не вздумайте сделать один из этих ударов основой всей вашей игры.

ПЛОСКИЙ УДАР

Существует ли совершенно плоский удар? Вряд ли. Скажите, часто ли вам, когда вы находились на корте, приходилось видеть, чтобы мяч на всем пути своего полета был неизменно обращен к вам маркировкой? От плоского удара мяч всегда вращается вперед, пусть даже медленно. Объясняется это тем, что при ударе (пусть даже плашмя) ракетка слегка приподнимается (так как приходится сопровождать мяч) и таким образом всегда сообщает мячу небольшое переднее вращение.

УДАР ПО ВОСХОДЯЩЕМУ МЯЧУ

Прием мяча на взлете дает игроку большие преимущества во времени и в выборе позиции. Если вы ловко берете такие мячи, то они выглядят классическими сами по себе.

Однако постоянное стремление бить по мячу на подъеме может привести к отрицательным результатам. Дело в том, что соперник со временем может привыкнуть к подобным ударам и они для него уже не станут чем-то неожиданным; вы постоянно вынуждаете себя производить удары, лежащие, по существу, где-то между ударом с полулёта и ударом по восходящему мячу, создавая себе дополнительные трудности. Наконец, вы ослабляете контроль над своими ударами, вследствие того что они у вас не всегда получаются, все чаще бьете на ощупь и скорее напоминаете теннисиста, занимающегося «вытаскиванием» мячей, нежели ударами по ним. Поэтому не перестарайтесь.

Если бы меня заставили избрать в крикете только один удар, который должен был бы стать основой всей игры бэтсмена, то я предпочел бы против мяча с хорошим длинным отскоком прямой удар. Если бы столь узкий выбор меня заставили сделать в теннисе, то я сказал бы, что основным ударом является слегка подкрученный удар справа, наносимый по мячу, который находится в высшей точке после отскока. Однако не сводите свою игру только к одному этому удару.

Теперь поговорим об ошибках, допускаемых при выполнении ударов, и о том, как их устранить.

Есть немало хороших клубных игроков, которые прекрасно играют в любой части корта и, кажется, владеют всеми ударами. Они ведут хорошую позиционную игру, и их трудно одолеть. В действительности же очень часто они обладают относительно слабым ударом справа, который не соответствует всей их кажущейся безупречности.

Игроки с относительно слабым ударом справа всегда выполняют его с предпосылкой отбить мяч через сктур высоко. При напряженной игре они боятся, что мяч уйдет за пределы корта, и начинают бить по мячу все мягче и мягче.

УДАР СПРАВА

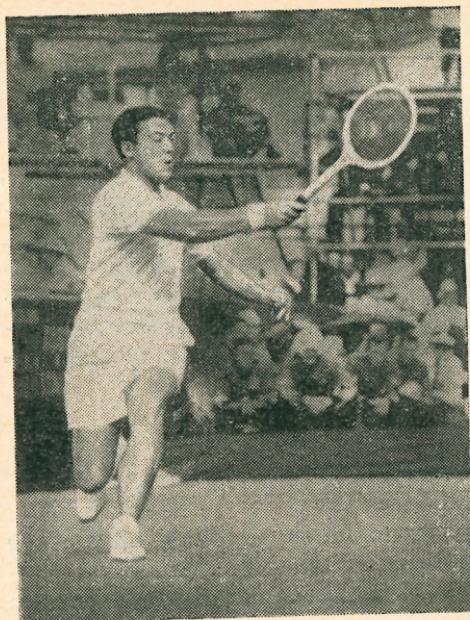
Замах. Большое запаздывание с замахом при ударе справа является одной из прямых причин высокой траектории полета мяча. Ракетка торопливо движется по петле и зачастую мяч встречает на своем пути вверх.

Во избежание этого отведите ракетку назад, как только увидите, в какую сторону от вас движется мяч. Разберем случай, когда соперник послал тихий мяч в дальний от вас угол.

Двигаясь к мячу наперерез, вы должны держать ракетку позади себя, готовую для вынесения вперед. Нельзя двигаться держа ракетку впереди себя и начинать ею замах назад, когда вы уже оказались около мяча. Стационарный добрый совет: держите ракетку сзади наготове. Он применим в одинаковой мере и к опытным игрокам, и к новичкам.

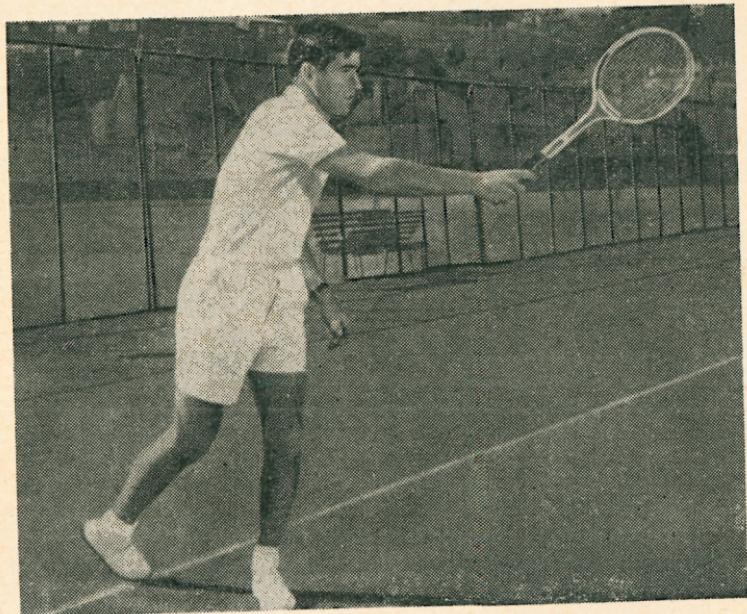
Если вы играете на площадке с сильным отскоком мяча, то замах следует делать не только раньше, но и немного выше, правда, не настолько, чтобы он превратил ваш плоский удар в подрезанный.

Устойчивость левого бедра. Поворот корпусом вперед к сетке задолго до контакта с мячом является также причиной того, что мяч летит от вашего удара выше планируемого. Такое развертывание корпуса заставляет вас выносить кисть впереди ракетки, что ведет к «открытию» ее и поднятию мяча. Вредность этой привычки состоит в том, что, не осознавая ее, вы все более склонны к раз-



Н. Пьетранжели выполняет удар справа с опорой на разноименную ногу, пересекающую движение; хватка ракетки — восточная

Кен Розуол демонстрирует удар справа с переходом на разноименную ногу держа ракетку восточной хваткой



вертыванию корпуса, по мере того как настойчиво пытаешься играть лучше.

Как избавиться от нее?

Постарайтесь держать жестким левое бедро, идите боком к мячу; на ракетку пока не обращайте особого внимания; вытягивайте вашу левую руку навстречу мячу, как при ударе смешем. Контролируйте эти положения в процессе всей игры.

Центр тяжести тела. Если в момент удара вы отклоняетесь назад, а не идите навстречу мячу, то, несомненно, мяч пойдет вверх. Как и при развертывании корпуса до удара, это является результатом того, что руке «не помогает» вес вашего тела. Возможно, некоторые читатели никогда не использовали в ударе вес своего тела, другие же, может быть, только на время утратили этот навык и не могут понять, в чем корень зла.

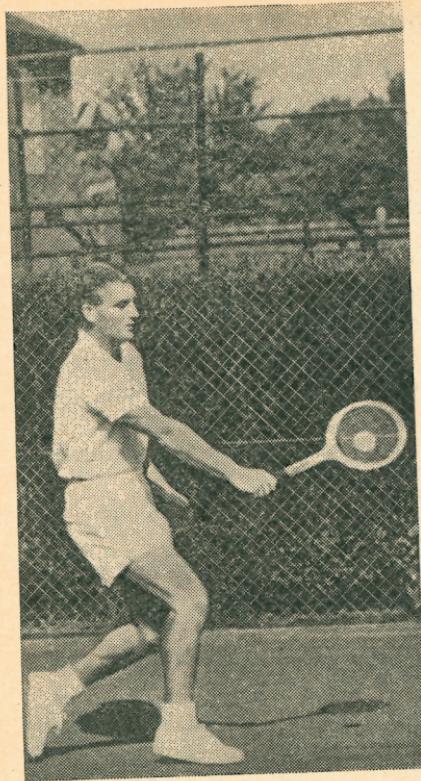
Нужно уметь найти центр тяжести при ударе. Вот хороший путь для его «улавливания».

Встаньте около задней линии и попросите своего партнера побросать вам от сетки серию коротких мячей. Сделав очень небольшой замах назад и держа ракетку совершенно «плоской», набегайте на мяч, бейте по нему и выходите к сетке вслед за каждым ударом. Затем пусть партнер побьет поглубже, скажем так, чтобы приходилось сделать всего пару шагов для удара по мячу. Сделайте подлиннее замах и теперь уже не выходите к сетке. Попросите потом партнера посыпать мячи все глубже и глубже, пока, наконец, вы не будете играть в конце площадки, делая замах все более полным, не выбегая навстречу мячу, а лишь посыпая вперед непринужденно свой вес при каждом ударе.

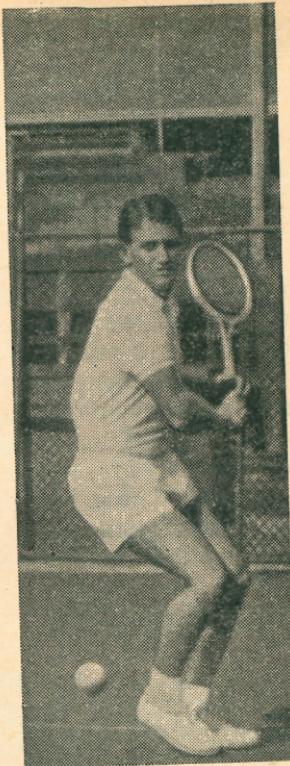
Пусть вас не беспокоит проблема, как начинать удар справа — с левой или правой ноги. Подумайте лишь о том, чтобы не завершать удар при весе тела все еще на правой ноге.

Центр ракетки. Одной из основных причин чересчур высокого отбивания мяча является удар по мячу, приходящемуся ниже центра ракетки.

Если вы бьете серединой ракетки, то мяч, получив «энергию», летит на той высоте, которую вы хотели ему придать. Если же вы ударите на струну выше центра, то мощь удара, естественно, несколько уменьшится, а высота полета снизится.



Лью Хoad выполняет удар с выносом вперед разноименной ноги



... и одноименной

Когда вы бьете ниже центра, то мяч летит выше, чем вы хотели бы. На мой взгляд, единственное объяснение этого состоит в том, что головка ракетки «не имела времени» дойти до того правильного положения, из которого вы посылаете низкий мяч.

Сопровождение мяча. Несмотря на то что ваша ракетка в момент удара находится в строго горизонтальном положении, мяч может быть непреднамеренно поднят вверх, если ваш естественный замах слишком «округлен» и вы бьете по мячу с некоторым опозданием.

Очевидным спасительным средством в этом случае является применение более плоского замаха. Если вы по-

чувствуете этот замах удобным для себя, то ваши беды окончены. Бывает, однако, что человек настолько привыкает к естественному «круглому» замаху, что новый, только что взятый на вооружение замах кажется ему искусственным, ненадежным. Если это так, то сохраните свой привычный замах, но, когда ракетка встретится с мячом, сделайте одну поправку: вынесите головку ракетки вперед, не давая ей возможности слишком резко подниматься.

Прицел на сетку. Возможно, вы принадлежите к категории игроков, которые хорошо бьют справа по низким или опускающимся мячам, но плохо по высоким. Вы уверенно бьете драйвом * только по мячу, который ниже сетки, и не можете поверить тому, что мяч на уровне пояса является самым легким, поскольку он не требует ничего иного, как прямого удара над сеткой.

Убедившись в свое время в том, что в результате ударов по мячу на уровне сетки или выше мяч летит черезчур высоко над сеткой и уходит за заднюю линию, вы видоизменили свой удар по высоким мячам. Направлен он, по всей вероятности, больше вниз и порой неоправданно подрезается. Если вы считаете, что слишком поздно вносить кардинальные изменения в вашу теннисную жизнь, старайтесь использовать ваш естественный удар с восходящим сопровождением по мячам на всех высотах. При этом по мячам на высоте сетки или выше цельтесь так, словно хотите поначалу послать мяч прямо в сетку, а затем чуть поднимаете мяч, чтобы миновать ее.

НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ОШИБКИ

Для разбора конкретных ошибок лучше всего остановиться сначала на идеально выполняемом ударе слева, а затем противопоставить ему удар справа.

При ударе слева игрок чувствует ракетку пальцами, независимо от применяемой хватки. Он рано отводит ракетку назад, всегда оказываясь в удобной позиции по отношению к мячу: за счет то ли хорошей работы ног, то

* Драйв (англ.) — один из основных ударов по отскочившему мячу, придающий ему небольшое вращение в направлении полета; производится, когда мяч находится на высоте между поясом и плечом. — Ред.

ли правильного разворота корпуса. Прямой рукой, держа кисть низко, он разворачивает головку ракетки наружу и над мячом. Игрок мягок в движениях, как пантера.

При ударе справа он зажимает ручку ракетки в глубине своего кулака жестко, словно палку. Замах выполняется напряженно, с запаздыванием. Игрок не наклоняет голову над мячом, как это делает при ударе слева, и поэтому не видит мяча, едва тот отойдет на метр от струн ракетки. Во время удара по мячу колени игрока не согнуты. А ведь он всегда их должен сгибать, когда производит свой лучший удар справа.

Привыкнув поворачиваться боком к сетке для удара слева, наш игрок почему-то предпочитает почти этого не делать для удара справа. Чтобы чем-то компенсировать недостаточность разворота и встретить мяч прямо, он вынужден выталкивать свою кисть вперед; все это чревато определенными последствиями: он склонен быть по мячу не центром ракетки, а ниже, и в итоге мяч уходит вверх. А чтобы этого не было, он все чаще и чаще прибегает к топспину (верхней подкрутке). Когда он бьет по мячу, рука согнута, а удар судорожен...

Таким образом, если наш воображаемый игрок выглядел пантерой во время хорошо выполняемого им удара слева, то при плохом ударе справа я был вынужден изобразить его поистине калекой. Конечно, я это умышленно утрирую, в действительности дело обстоит несколько иначе. Но даже хорошие игроки с недостаточно поставленным ударом справа всегда имеют некоторые из описанных мною ошибок.

Конечно, трудно следить за правильным выполнением каждого движения. Но последите за той ошибкой, которая особенно присуща вам и лишает эффективности ваш удар справа.

Позвольте мне напомнить, что этот раздел написан для того, чтобы помочь тем игрокам, у которых слаб удар справа. Пожалуйста, не относите его к тому удару справа, который вообще слабо поставлен по той или иной причине. Если ваш удар справа имеет одну из вышеуказанных ошибок и все же является самым результативным из всех других ваших ударов, постарайтесь улучшить его.

КОМУ Я БОЛЬШЕ ВСЕГО ХОЧУ ПОМОЧЬ

В группе в целом хороших игроков, но имеющих слабый удар справа, есть человек, которому я особенно хотел бы помочь. Это теннисист, который уже «испробовал все известные средства». Каждую неделю он подхватывает какую-нибудь новую идею, проверяет ее на практике, видит даже пользу совета, но потом опять что-то неладное происходит в его игре. Теннисист впадает в полное отчаяние и приходит к выводу, что ему никогда не удастся как следует поставить свой удар справа.

Такой игрок и в самом деле никогда не поставит свой удар справа, если будет непрерывно что-то к нему по крохам добавлять или что-то из него убирать. Прошли, видимо, многие годы с тех пор, как этот игрок делал естественные движения в ударе справа. Теперь он смотрит на них как на что-то новое, непривычное, искусственное. Однако он должен успокоить свое сердце: коль скоро он способен на все другие удары в теннисе, он должен быть способен и на правильный удар справа.

Ему следует приобрести новую ракетку или сменить струны на старой, пойти на корт с приятелем и бить любым ударом, в том числе и справа, да как можно сильнее. Удары с наибольшей силой должны заставить его быть естественным в движениях. Поиграв таким образом несколько раз, не придавая значения счету, он может приобрести правильный, естественный удар справа. Смягчив потом силу приобретенного удара в целях контролирования мяча, он забудет, что все испытанные им ранее методы были когда-то частью его игры.

Это радикальное средство предназначено для тех, кто «все уже испробовал» и кому нечего больше терять.

РАБОТА КИСТИ ПРИ УДАРЕ СПРАВА

Многие игроки испытывают сомнение насчет того, как должна использоваться кисть при ударе справа. При ударе слева кисть сама разворачивается, но при ударе справа некоторые игроки долгое время не могут понять, то ли слишком много, то ли слишком мало они разворачивают ее. Одних чемпионов хвалят за то, что у них «твёрдая кисть» при ударе, других за то, что у них прекрас-

ный удар «свободной кистью». В то же время эквивалентные удары справа, производимые рядовыми теннисистами, характеризуются словами: «жесткий, как кочерга», «хлыстовой» или «качающейся кисть». Возникает вопрос: в чем разница этих понятий и как должна участвовать кисть в ударе?

Опустите вниз вашу ракетку. Встаньте боком в направлении воображаемой сетки и занесите ракетку назад, пока она не будет точно на линии ваших плеч. Не сгибая кисть и локоть, медленно сделайте круговое движение прямой рукой. Это и есть то, что имеется в виду под словами «жесткий, как кочерга».

Теперь занесите руку назад, как прежде, но расслабьтесь немного локоть при выносе ракетки вперед. Так теоретически выполняется удар «твердой кистью».

И, наконец, занесите быстро ракетку назад, задержите ее и взгляните на нее. Вы заметите, что в результате своего веса головка ракетки отстоит несколько дальше назад по отношению к линии вашей руки и плеч. Другими словами, помимо вашего желания небольшое движение кистью автоматически включено в замах. Движение вперед вашей прямой рукой все же не жесткое. Именно так выполняется на практике удар «твердой кистью».

Теперь попробуем разобраться, что такая хорошая и плохая работа кистью? Встаньте боком к сетке и вынесите ракетку на линию ваших плеч. На сей раз отогните кисть как можно больше назад. Медленно выносите ракетку вперед, локоть держите прямо, но нежестко, уменьшайте угол кисти (то есть величину расстояния, на которое головка ракетки отстоит от воображаемого продолжения руки) до того, чтобы он совсем исчез в точке соприкосновения с воображаемым мячом. В сочетании с плавным сопровождением мяча это и будет правильный удар «свободной кистью».

«Хлыстовой удар» происходит тогда, когда кисть остается под углом чуть ли не до момента соприкосновения головки ракетки с мячом, затем мгновенно, как хлыст, головка ракетки бьет по мячу.

Еще одна демонстрация с вашей ракеткой, на сей раз в отношении «качающейся кисти», и на этом мы закончим. Занесите ракетку назад (за линию ваших плеч), держа кисть прямой. Теперь медленно ведите ракетку вперед и при этом увеличьте угол, образуемый кистью, до мак-

симума в момент соприкосновения ракетки с мячом. Для того чтобы ударить прямо по мячу, вам придется развернуть корпус к сетке до контакта с мячом и тем самым ослабить мощь удара. Сделайте все это быстро, и, помахивая головкой ракетки вверх и вниз, вы воспроизведите для себя наилучший пример удара «качающейся кистью».

Какой из правильных ударов — с «твёрдой кистью» или со «свободной кистью» — является предпочтительным? Удар «твёрдой кистью» должен быть результативнее. Когда его применяют чемпионы, создается впечатление, что мяч редко будет упущен. Удар «свободной кистью» требует более точного расчета времени, но зато дает возможность изменить в последнюю секунду направление мяча, «замаскировывает» скорость и дает возможность лучше приспособиться к плохому отскоку мяча.

Я надеюсь, что эти два вида ударов будут и впредь использоваться. Они необходимы для того, чтобы получился хороший теннисный матч. Лично мое мнение на этот счет такое: при всем моем большом преклонении перед «жесткими» ударами, от которых мяч летит через теннисный корт, словно билльярдный шар по зеленому сукну, мне все же больше хочется видеть мяч, управляемый ударом со «свободной кистью». Однако выбирайте удар сами в соответствии с вашей игрой.



Трудно вложить силу в удар с лёта по мячу, до которого вы едва дотягиваетесь. Эшли Купер восполняет это, поднимая мяч ракеткой дополнительным движением кисти



Джек Крофорд вытянулся, чтобы пройти извести резаный удар слева...



... и Кен Розуол подготавлился для аналогичного удара

КАК ДОБИТЬСЯ БОЛЕЕ СИЛЬНОГО УДАРА СЛЕВА

Многое из того, что было сказано об ударе справа, одинаково применимо и к удару слева.

Сильные удары слева всегда производятся прямой рукой в точке соприкосновения мяча и обычно лицевой поверхностью ракетки.

Удары согнутым локтем, слишком прижатым к туловищу, неизменно слабы. Главная причина слабого удара слева заключается в недостаточном обхвате ракетки сзади рукоятки для обеспечения необходимого упора. Большинство игроков с такой хваткой берут мяч или близко от своего корпуса и производят небольшой короткий удар, или же чуть впереди правого бедра. В любом из этих случаев удар получается очень слабым.

Если у вас такая несовершенная хватка и вы не собираетесь с нею расставаться, единственный способ поправить дело — хорошо развернуться боком и принимать мяч

как можно дальше позади себя. Это существенно увеличит нагрузку на кисть, но зато улучшит ваш удар.

Существует широко распространенное заблуждение в том, что удар слева нуждается в глубоком замахе назад. Многим игрокам не хватает времени для такого глубокого замаха, и они вынуждены спешить с выносом ракетки вперед. Кое-кто из играющих одной рукой, возможно, и догадывался, что дополнительную силу для того чтобы сделать короткий замах, можно взять за счет использования двух рук. Однако многие из нас считали: то, что делают игроки двумя руками, к нам неприменимо и поэтому не анализировали этот удар. Что же касается чемпионов, то они изучили его, и вот уже на протяжении многих лет не делают глубокий замах назад при ударе слева. Многие люди, видя короткий замах чемпионов, могут подумать: так происходит потому, что им приходится принимать множество быстрых мячей. Я думаю, здесь кроется нечто большее, чем лишь прием быстрых мячей, и полагаю, что эту дорогу чемпионам показали теннисисты с «двуручным» ударом слева.

ПРАВИЛЬНОЕ СООТНОШЕНИЕ В СИЛЕ МЕЖДУ УДАРАМИ СПРАВА И СЛЕВА

Если ваши удары справа и слева достаточно хорошо уравновешены, вы получаете значительное преимущество, в особенности играя против тех, кто любит прощупывать слабые места соперника и охотится за мячами у сетки. Удар справа должен быть более сильным. Если этого у вас нет, поищите причину и исправьте положение.

Вырабатывая уравновешенность между ударами путем укрепления более слабого удара, ни в коем случае не забывайте о вашем более сильном ударе. Если вы длительное время будете беззаботны в отношении вашего хорошего удара, то можете потерять его. Это звучит весьма банальной истиной, но даже чемпионы, которых я представлял до сих пор в качестве образца теннисной мудрости, допускали эту ошибку.

Стремясь к сбалансированнию своих ударов, попытайтесь по возможности сделать их как бы одной парой. Игроки, выполняющие более или менее одинаково удары справа и слева, всегда находятся в выгодном положении.

Если вы привыкли играть плоским ударом справа и резанным слева, то попытайтесь по крайней мере удобно брать мяч на одной и той же высоте в обоих случаях, иначе вам всегда будет трудно выбрать место для принятия подачи, особенно в парных играх.

Развивайте свой сильный удар справа, а если он у вас уже есть, то «держитесь» за него крепче. Идти без него на соревнование — это все равно что быть ковбоем без коня. Ведь недаром соперник всячески стремится выключить ваш правый удар из игры.

КАК ОБЕСПЕЧИТЬ НАДЕЖНОСТЬ УДАРОВ ПО МЯЧУ С ОТСКОКА (МАЛЕНЬКИЕ СОВЕТЫ)

Если на какой-либо стадии игры вы теряете уверенность в ударах по мячу с отскока, попробуйте одно из следующих средств.

Следите за мячом до тех пор, пока по нему не ударите.

Делайте пораньше замах, для того чтобы иметь достаточную паузу перед ударом.

Не сгибайте локоть при ударе по мячу.

Попридержите мяч на струнах в момент удара.

Осознанное наблюдение за мячом как бы снижает скорость игры вашего соперника. Небольшая пауза перед ударом делает вас хозяином положения. Распрямленная рука при ударе по мячу дает вам возможность отлично примириться в момент, когда, кажется, все рябит в глазах.

УДАРЫ С ЛЁТА, УКОРОЧЕННЫЕ МЯЧИ И СВЕЧИ

УДАРЫ С ЛЁТА

Удары с лёта являются решающими. Вот несколько общепризнанных фактов в подтверждение этого вывода.

В большинстве случаев удары с лёта более легкие и эффективные, чем удары после отскока. Игра с лёта ис-

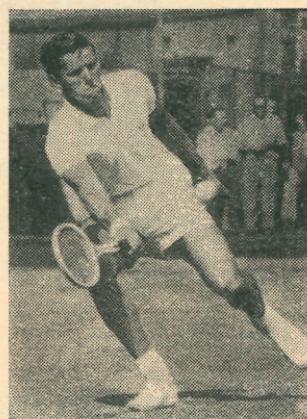
пользуется главным образом для блокировки сильных мячей и активных ударов по слабым. Лучше всего в этом случае применять, пожалуй, континентальный способ держания ракетки. Страйтесь всегда производить удар с лёта по мячу, находящемуся перед вами и выше уровня сетки. Когда вы вынуждены выполнять удар с лёта по низкому мячу, сильно согбайте ноги в коленях и держите ракетку в горизонтальном положении.

Блокировка и активный удар по мячу с подрезкой являются распространенными и легкими техническими приемами при игре с лёта, но если вы обладаете сильным плоским ударом, то должны его применять.

Игроки, использующие континентальный способ держания ракетки, хорошо выполняют удары с лёта главным

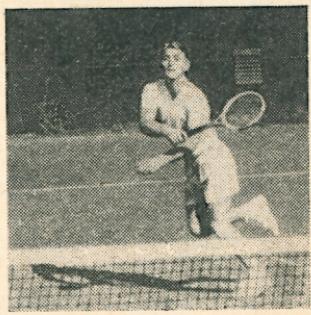
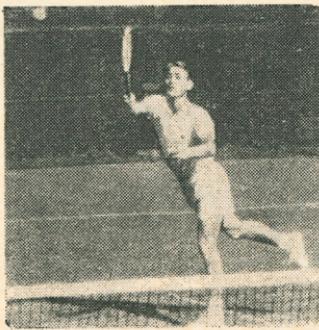
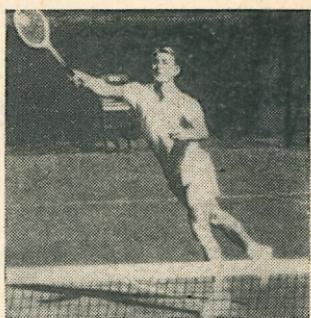
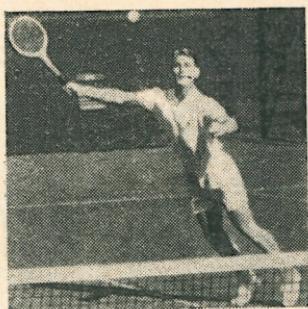
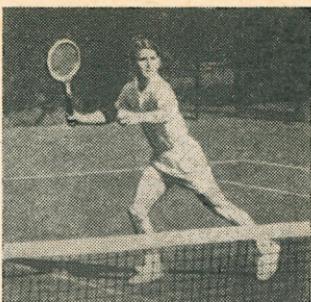
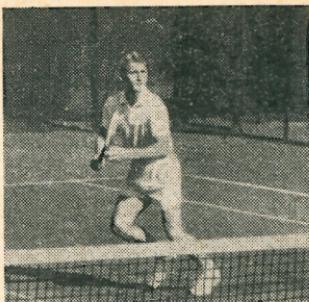


При приближении мяча к струнной поверхности ракетки во время удара с лёта справа (для левши — слева) глаза, как правило, следят за мячом менее внимательно. Однако мы видим, как Род Лейвер наносит удар...



... и Рой Эмерсон уверенно отражает его

образом потому, что им почти не приходится менять хватку ракетки при переходе от удара справа к удару слева и прием мячей в низкой точке не представляет трудности. Многие игроки, применяющие восточный спо-



Лью Хад ударом с лёта направляет мяч в дальний угол под левую руку соперника. Вы всегда сможете уверенно выполнять удары с лёта по высокому мячу, если стоите боком к сетке

соб держания ракетки, для ударов с лёта используют континентальную хватку. Однако если у вас лучше получаются удары, когда вы применяете восточный способ держания ракетки, то продолжайте пользоваться им.

При ударе с лёта вы наносите удар по мячу, находящемуся на большем расстоянии впереди от вас, чем при выполнении ударов по отскочившему мячу, и это обеспечивает большую жесткость и значительно лучшую видимость мяча. Из этих двух факторов более важным является, вероятно, хорошая видимость мяча.

При выполнении ударов с лёта по высоким (и слабым) мячам обязательно стойте боком к сетке, выдвинув вперед разноименную с ударом ногу, иначе мяч может пойти поперек площадки и даже выйти за пределы боковой линии. Вы должны направить мяч не только на должной высоте, но и на необходимую глубину. Это требует определенного навыка и «чувства мяча».

Уже говорилось о том, что при приеме сильных мячей с лёта в низкой точке (вблизи сетки) лучше несколько уменьшить скорость мяча, иначе он уйдет за пределы корта. Помните всегда об этом.

Принимая низкие мячи с лёта, держите ракетку в горизонтальном положении, то есть так, чтобы головка ракетки была на одном уровне с кистью, независимо от того, насколько низко летит мяч. При горизонтальном положении ракетки у вас есть известный диапазон для выбора момента удара, тогда как при перпендикулярном положении ракетки такого выбора нет.

Вы уже знаете, что при приеме мяча в низкой точке нужно сгибать ноги в коленях, чтобы лучше видеть мяч. И это вполне понятно: ведь чем ближе мяч к уровню ваших глаз, тем лучше вы его видите.

Левши, привыкшие иметь «достаточно много времени» для выполнения ударов по отскочившему мячу с левой части площадки, делают при ударе с лёта с левой части площадки слишком большой замах. Удары с лёта с правой стороны площадки у них будут получаться лучше, если они будут больше поворачиваться боком к сетке. Таково мое мнение, основанное на опыте игры с ними.

УДАРЫ С ПОЛУЛЁТА

Удары с полулёта — часть вашего арсенала. Не бойтесь их применять. Удар с полулёта, производимый у самой поверхности площадки, является вполне естественным ударом и может вам принести много пользы.

Когда вы приближаетесь к сетке, то легче выполнить удар именно с полулёта, чем удар с лёта, так как мяч находится в очень низкой точке и его нельзя отбить с серединой струнной поверхности. Часто не имеет смысла рваться до последнего дюйма вперед. Следует лишь замедлить движение и выполнить удар с полулёта, сохранив таким образом равновесие.

Если вам приходится принимать все свечи с лёта — а отступать назад для выполнения возможно более сильного удара, но который ослабил бы вашу позицию, нецелесообразно, — то почему бы тогда не воспользоваться глубоким ударом с полулёта? Подумайте об этом.

Если вы находитесь, скажем, недалеко от задней линии и ответный мяч идет в глубину вашей половины площадки, то лучше принять его с полулёта, чем обгонять мяч и пытаться принять его далеко за задней линией ударом с отскока. Правда, требовать выполнения этого условия от новичка не всегда представляется возможным, но рано или поздно все мы становимся более опытными теннисистами, так же как, впрочем, и наши сооперники.

Принимайте удары с полулёта как можно ближе к поверхности площадки и выполняйте их уверенно. Не проявляйте колебаний, иначе вам, вероятно, придется выполнять ужасный удар — нечто среднее между ударом с полулёта и ударом по восходящему мячу. Насколько мне известно, этот удар не имеет названия. По крайней мере, в печатных изданиях.

Чтобы потренироваться в ударах с полулёта, проделайте следующее: ракетка в горизонтальном положении, головка ракетки на одном уровне с кистью, ноги сильно согнуты в коленях, короткий замах назад, длительное сопровождение при соприкосновении ракетки с мячом. Обратите внимание на последний элемент, ибо многие игроки представляют себе удары с полулёта только как быстрые, резкие удары.

Когда вы вынуждены принимать мяч с полулёта, близ-

ко от сетки или прямо у своих ног, у вас, возможно, не будет иного выбора, как принять мяч вертикальным положением ракетки. В таких случаях действуйте как можно быстрее, и да сопутствует вам удача. Однако я считаю, что даже в таких трудных случаях теннисист, сознательно использующий удар с полулёта, справится с ним значительно лучше, чем тот, кто недооценивает его.

Нельзя проявлять несобранность или небрежность. Порой безо всякой необходимости некоторые теннисисты производят удар с полулёта у задней линии. Я могу представить себе, как какой-нибудь игрок размышляет о применении таких ударов с полулёта, даже если он их использует редко. Может ли такой удар быть надежным? Не кажется ли он немного показным, рассчитанным на внешний эффект?

Никогда не идите на поводу у публики.

УКОРОЧЕННЫЕ УДАРЫ

На жестком корте, в жаркий летний день, при игре по ветру вы должны забыть об укороченных ударах. Наверное, на травяном корте, в сильный ветер, дующий вам навстречу, лучше использовать их при любой возможности.

Их использование зависит от условий, колеблющихся между этими двумя крайностями.

Это только общее руководство. Не всегда, конечно, успешное применение укороченных ударов или потребность в отказе от них зависят только от внешних условий. Играют роль также другие факторы: насколько хорошо или плохо вы выполняете эти удары; быстрой или медленной является реакция вашего соперника; какой вид игры он предпочитает (например, стоит достаточно далеко от сетки и производит длинные мощные плоские удары).

Укороченные удары являются очень важным элементом игры на травяном корте, где они могут быть применены без большого риска. В условиях жестких кортов укороченный удар требует от теннисиста очень четких действий, из-за чего он и используется реже. Это, в свою очередь, частично объясняет, почему специалисты по жестким кортам ударяют мяч позже, чем играющие на

травяном покрытии. То же самое относится и к теннисистам, играющим на площадках с умеренным отскоком мяча.

Причиной, объясняющей стремление теннисистов на жестком и травяном кортах прибегать к ударам по восходящему и нисходящему мячу, является вес мячей. На травяном корте мяч за время игры увеличивается в весе за счет впитывания влаги от травы, в то время как на жестком корте вес мяча уменьшается в результате износа. Ничто не придает большей уверенности в игре по восходящему мячу, как твердость и достаточный вес мячей.

Укороченные удары требуют особой точности исполнения. Чтобы выполнить их как укороченный удар с лёта или как блокирующий удар с лёта, укороченный удар с лёта делается по слабому, а блокирующий по сильному мячу. При этом необходима тонкая «чувствительность» пальцев. Подрезка обеспечивает необходимый контроль и наименьший отскок мяча. И опять-таки этими ударами не следует злоупотреблять.

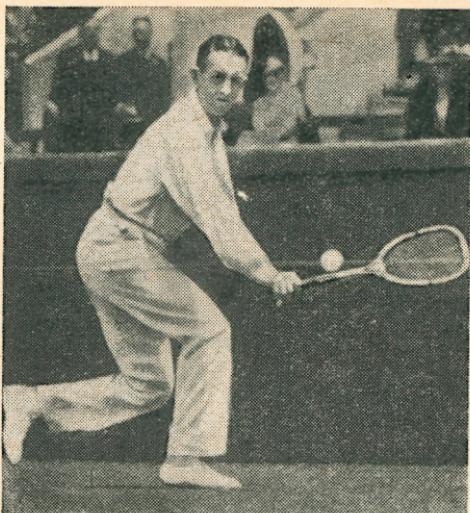
Если ваш соперник направил вам укороченный мяч, находясь довольно далеко сзади, и вы можете легко достать его, то проще всего выиграть очко, сделав ответный укороченный удар. Но если сравнительно трудно достать мяч и вы подбегаете к нему со скоростью железнодорожного экспресса, то тогда лучше всего отбить мяч в глубину площадки и прямо на соперника. Но не настолько глубоко, чтобы он смог принять его с лёта. Приостановитесь и постарайтесь не пропускать возможный высокий мяч.

ЗАЩИТНАЯ И АТАКУЮЩАЯ СВЕЧА

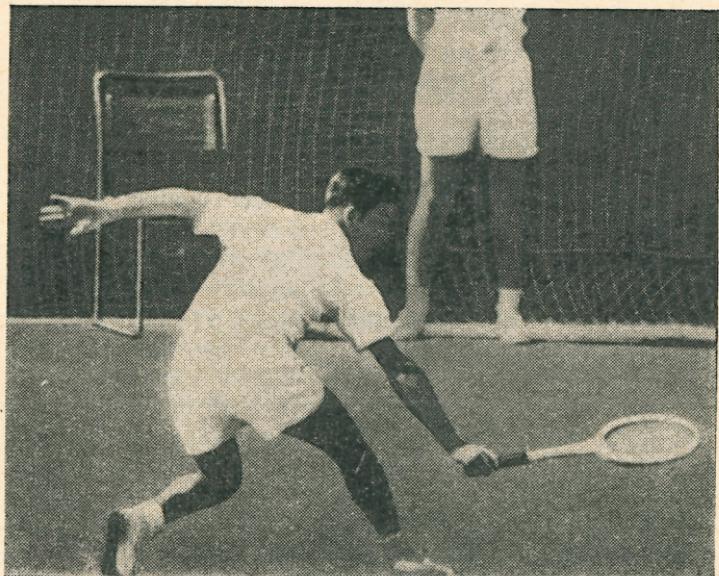
Свечу применяют сравнительно редко, однако к ней прибегают в минуту необходимости. Правда, слишком частое применение свечи не считается признаком мужественной игры, тем не менее теннис без нее был бы беднее.

Никто, испытывая удовлетворение после трудно добьенной и вполне заслуженной победы, не вспоминает особенно о своих высоких мячах. В любительских или тренировочных парных играх теннисисты вместо простой свечи стараются применять любой более агрессивный

Джек Крофорд пригото-
вился послать свечу сле-
ва...



... и Кен Розул вытя-
нулся для такого же уда-
ра



удар, каким бы претенциозным он ни был. В матче все выглядит иначе. В трудном положении игрок посыает свечу почти автоматически, чтобы спасти положение.

Конечно, если соперник демонстрирует уверенность в выполнении смешей, игроку, возлагающему надежду на свечу, фактически не на что надеяться. Продолжать применять защитную свечу все равно что поднять белый флаг. Под давлением соперника, принимающего ваши ответные мячи ударами с лёта, вам лучше применять высокие подкрученные мячи. Это затруднит игру сопернику. Он должен защищать углы и вынужден выходить ближе к сетке. Именно тогда у вас появится шанс пробить по высокому мячу и завладеть инициативой.

Теннис был бы значительно беднее, если бы не применялись свечи. Особенно в парной игре. Сетку игроки «закрыли» бы нагло, и позиция была бы неуязвимой, а игра очень скучной.

Свеча очень деликатный удар, который обычно заставляет нас играть с осторожностью — мы боимся, что мяч может уйти за пределы площадки. В большинстве случаев в целях дополнительного контроля мы выполняем свечу с нижней подкруткой, что позволяет удерживать мяч в пределах площадки. Но поскольку он зависает в воздухе, это дает сопернику больше времени для перехвата свечи — либо ударом с лёта, либо после отскока. Еще хуже то, что очень высокие мячи получаются слишком короткими, а применение нижней подкрутки делает их еще короче.

Мы чувствовали бы себя увереннее, если бы научились производить крученым свечу. Тогда свеча стала бы более впечатляющим ударом и, несомненно, представила бы значительно большую опасность для соперника.

Но ее не так-то просто выполнить. Очень часто к ней прибегают игроки-левши с хорошо работающей кистью, которые, стремясь восполнить менее эффективный удар с правой стороны площадки, стали специалистами в выполнении почти любого удара с левой стороны.

Помимо крученою свечи есть еще несколько вариантов использования высокого мяча для нападения. Всякий раз, когда игрок устремляется к сетке, чтобы блокировать любые возможные направления ударов, высокий мяч всегда будет слишком далеко от него, особенно если теннисист к тому же потерял равновесие. В парных

играх, когда соперник стоит слишком близко к сетке; первым ударом (особенно когда вы находитесь в правой части корта) следует послать свечу над его головой и в дальнейшем применять ее неоднократно, пока не почувствуете, что соперник в состоянии перехватить ее. Любая свеча, которая приземляется под левую руку вашему сопернику, часто оказывается вашим нападающим ударом, поскольку далеко не каждый может выполнить смеш слева. Вместо этого большинство производит более или менее защитный высокий удар с лёта слева, который может полностью передать инициативу в ваши руки.

Хотя я не являюсь большим поклонником тонкого искусства применения высоких мячей, я должен признать, что свеча является старым испытанным приемом, на который всегда можно положиться. Заботясь о своей спортивной форме перед предстоящим матчем, мы никогда не думаем о свече, однако в разгаре борьбы прибегаем к ее помощи, уверенные в том, что свеча нас может выручить в любой момент.

РАБОТА НОГ, ПРИЕМ ТРУДНЫХ МЯЧЕЙ, ОТРАБОТКА УДАРОВ

РАБОТА НОГ

Многие игроки считают, что работа ног связана только с положением ног перед ударом по мячу. Это ведет к тому, что такие теннисисты сравнительно медленно передвигаются на площадке, и это может быть использовано соперником.

Работа ног — не самоцель. Она является средством максимально облегчить выполнение каждого принимающего вами удара.

Ваша главная цель — передвигаться быстро, но без суеты и производить надежные удары.

Некоторые игроки, стремясь быть спокойными или желая создать у соперника впечатление, что они все умеют, умышленно вяло передвигаются по площадке. Это ошибка. Вы добьетесь лучших результатов, если будете передвигаться быстро, вовремя поспевать к мячу и заблаговременно делать замах ракеткой. Помните, что лени-

вая работа ног является первым признаком самоуверенности.

При правильной постановке ног ваш корпус должен быть обращен боком к сетке. Идеальной позицией считается такая, при которой линия, проведенная от носка дальней по отношению к сетке ноги к носку «передней» ноги, будет параллельна линии полета мяча; именно так располагаются почти все игроки при подаче.

ПОСТАНОВКА НОГ ПРИ УДАРАХ ПО ОТСКОЧИВШЕМУ МЯЧУ

При ударах по отскочившему мячу, летящему в сторону, есть два разных способа постановки ног. Вы можете произвести удар по мячу, когда впереди разноименная или одноименная нога по отношению к выполняемому удару.

Старая школа считает, что игрок должен в сторону мяча выдвигать левую ногу при ударе справа и правую при ударе слева.

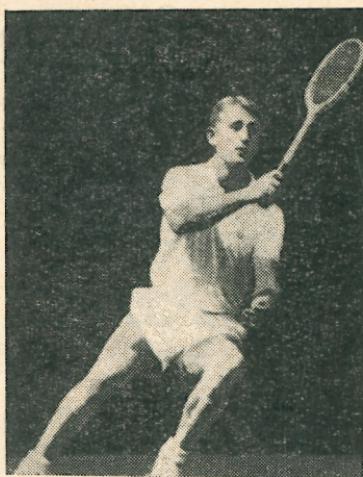
Это, как вы видите, означает, что игрок при приеме мяча, направленного в сторону, выдвигает в сторону мяча ногу, разноименную с выполняемым ударом. Я не собираюсь выступать против этого метода. Да и как я могу, если его величайшим сторонником был не кто иной, как знаменитый американский теннисист Билл Тилден, который, пожалуй, обладал сильнейшим во все времена плоским ударом справа и слева.

Снимки этого высокого, великолепного теннисиста показывают, как он выполнял на практике то, что проповедовал: его длинная рука отведена назад и готова нанести удар по мячу, а разноименная с выполняемым ударом нога всегда выдвинута в сторону мяча. Но оставим старую школу и посмотрим на игроков с другой постановкой ног. Мы увидим, что удары с упором на выдвинутую вперед одноименную ногу редко бывают слабыми.

Современная школа считает, что применение упомянутого выше метода способствует сильным ударам, однако полагает, что он недостаточно гибкий. Досягаемость ограничена, если вы пытаетесь достать летящий в сторону мяч ударом справа, опираясь на левую ногу. Направление удара менее точно, если обе ноги не находятся на одной линии с предполагаемой линией полета мяча. И наконец, разноименная с выполняемым ударом нога,



Джек Крофорд показывает отличную собранность и равновесие, после того как был «выбит» на край площадки. Этот удар справа выполнен с упором на разноименную с выполняемым ударом ногу. Хватка ракетки — континентальная (иногда ее называют английской)



Удар справа с упором на левую ногу. Лью Хоад, как и Крофорд, сохраняет хорошее равновесие. Удары Хоада (за исключением крученого удара слева и удара над головой) во многом напоминают удары Крофорда. Хоад пользуется континентальной хваткой, что исключает необходимость менять положение ракетки для выполнения различных ударов

выдвинутая в сторону мяча, замедляет вашу подготовку к следующему удару, особенно если вы намереваетесь выйти к сетке.

Современная школа считает, что при ударе справа передвижение ног должно начинаться с поворота к мячу

на правой ноге выдвижением вперед левой ноги; при этом удар производится с упором на одноименную ногу, а не на разноименную. Аналогичным образом при ударе слева вы поворачиваетесь к мячу на левой ноге, выдвигаете вперед правую и переносите на нее тяжесть вашего тела.

При том и другом методе в ваш удар вкладывается вес тела и сохраняется хорошее равновесие.

Работа ног считается удовлетворительной, если ваша стойка будет открытой, но вы компенсируете это дополнительным поворотом бедер, чтобы в момент удара корпус был обращен боком к сетке.

Однако вам придется приложить больше усилий, чтобы произвести удар такой же силы, как у игрока с хорошей работой ног. К тому же вы не сможете сохранить хорошего равновесия в момент окончания удара.

Работу ног следует считать неудовлетворительной, если ваша стойка настолько открыта, что это привело к следующему

положение ног при ударе справа, когда левая нога направляется вперед

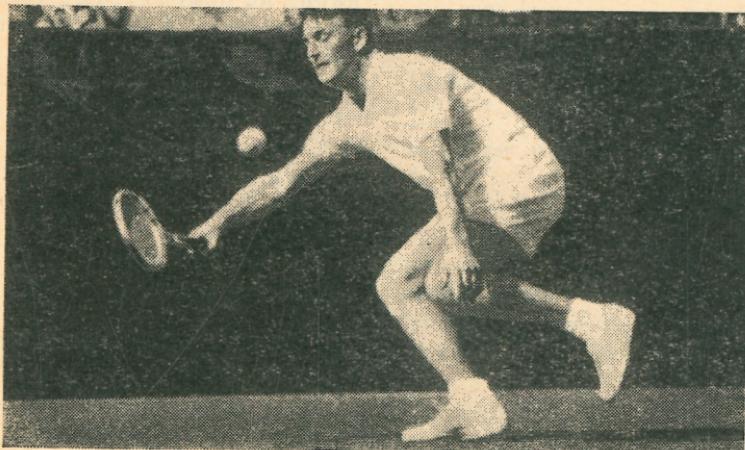
ющим неблагоприятным последствиям: во-первых, вы направляете мяч прямо только выдвижением кисти вперед, и, во-вторых (если вам удается перенести вес тела вперед), вы теряете равновесие, потому что нога, которая могла бы служить опорой, не выдвинута вперед.

Итак, вы, очевидно, поняли, что удар по мячу при положении ног — «разноименная» впереди больше подходит игрокам с большим замахом, и то при ударе по отскочившему мячу; удар с активным действием «одноименной» ноги подходит для тех же игроков, но при ударе по восходящему мячу.

Если вы наблюдаете за игрой современных теннисистов, то убедитесь, что они используют кое-что от каждого из этих методов. Большинство выполняют удар справа с «одноименной» ноги и удар слева с «разноименной». Это, должно быть, наиболее естественный способ, показывающий, что обе школы, старая и современная, были в какой-то мере теоретическими и жизнь сама внесла свои корректизы.

О ПРИЕМЕ ТРУДНЫХ МЯЧЕЙ

Если вы хотите достать косой низкий мяч справа (когда у вас мало осталось сил для удара и вам приходится подрезать мяч), делайте последний шаг правой ногой большим: сильно открытая стойка всегда будет помогать вам поднять мяч. Когда вы посылаете свечу, отражая смэши, и имеете не так много времени, чтобы опомниться, играйте с любой ноги, но всегда старайтесь, чтобы одна нога была на земле до того, как вы произведете удар по мячу. Что касается работы ног при ударах с лёта, то чем точнее вы станете боком к сетке благодаря быстрой работе ног, тем меньше вам нужен будет замах для выполнения удара той же силы; к тому же при меньшем замахе обеспечивается большая точность и надеж-



«Вытаскивание» трудных мячей приходится применять в игре довольно часто. Лью Хoad использует «открытую» ракетку и крючкообразным движением окружает уходящий мяч

ность. Если вы не успели сделать необходимое движение ногами, перенесите вес вашего тела вперед перед нанесением удара. При ударах по высокому мячу с лёта всегда есть достаточно времени повернуться боком к сетке.

Игроки-левши имеют свои особенности при передвижении, одну из которых питает, по-видимому, слишком



Удар с лёта по очень низкому мячу. Род Лейвер сгибает колени, а головку ракетки не опускает. Легче всего при ударе с лёта по низкому мячу угодить в сетку, но Лейверу удалось направить этот мяч через нее

большая любовь этих игроков к прямым линиям. Как правило, они становятся «более параллельно» к сетке, чем это обычно делает теннисист, играющий правой рукой. Левши выполняют многие удары с левой стороны площадки, выдвинув левую ногу в направлении мяча, и могут произвести удар вдоль линии из положения, из которого обычно выполняется удар по диагонали. Им удается при ударах по диагонали с левой стороны площадки удерживать мяч в пределах корта с помощью очень хорошей верхней закрутки. Мы можем также утверждать, что теннисисты, играющие левой рукой, предпочитают

удар с верхней закруткой плоскому удару.

Если вы левша, то должны научиться хорошо выдвигать в сторону мяча левую ногу для удара с правой стороны площадки, поворачиваясь при этом чуть ли не спиной к сетке. Я не знаю, можно ли произвести сильный удар, когда вы стоите лицом к сетке.

Теннисисты, играющие правой рукой, левой рукой, двумя руками, одинаково свободно правой и левой рукой, с правильной постановкой ног, — все до одного, — не должны забывать главного: всегда быстро побегайте к мячу, а затем уже производите удар.

„СВОБОДНАЯ“ РУКА

Мы не должны слишком много беспокоиться о руке, которая не держит ракетку. Чаще всего это бывает левая рука. В конце концов, ей не приходится много «работать» и на ней не бывает большого запястья, растянутой локтевой мышцы или «жесткого» плеча. С другой сторо-

ны, она все время занята, хотя и незаметно. Одни выработали свой метод максимального автоматического использования левой руки, другие вряд ли даже отдают себе отчет в том, что они пользуются ею не только при подаче.

Однако левая рука кроме уже известного значительно содействует устойчивости и равновесию. Равновесие, в свою очередь, приводит к плавности, хотя некоторые и считают, что это вызывается стремлением к эффективности. Но присмотритесь к игроку, который выполняет удары, и вы увидите, как взаимосвязаны плавность и сила в его действиях. Независимо от прикладываемых усилий вы добьетесь максимальной силы удара, если он будет выполнен плавно. Левая рука содействует этому.

Во время своей следующей тренировки выполните несколько ударов каждого вида, держа все время левую руку в кармане. Затем вытащите руку из кармана и по пробуйте использовать ее таким образом, чтобы она помогла вашей игре. Но делайте это естественно.

УДАРЫ ФОРМИРУЮТ ИГРОКА

Все ваши удары — по отскочившему мячу, над головой или с лёта — должны выполняться по образцу ударов очень хорошего игрока. Но перенимать надо лишь техническое исполнение ударов. Не копируйте личные манеры других игроков: это помешает вам сосредоточиться на своих ударах.

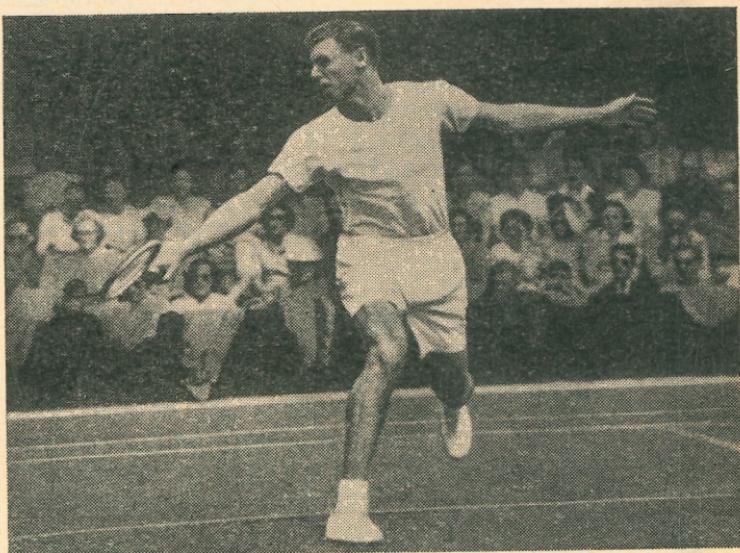
Наблюдая за игрой чемпионов в финальных играх, можно увидеть хорошее применение тактики и блестящие завершающие удары, но отнюдь не лучшие образцы выполнения самих ударов. Игроки слишком часто сводят на нет лучшие удары друг друга. Чтобы извлечь максимальную пользу для вашего собственного арсенала ударов, вы должны наблюдать за игрой чемпионов в предварительных играх. Здесь, например, вы можете увидеть, как перед ударом по отскочившему мячу они находят время, чтобы отбежать назад на достаточное расстояние, остановиться и затем двигаться на мяч, полностью распоряжаясь им.

Ваши удары будут недостаточно хорошо отработаны или не очень естественны, если вы больше внимания уде-

ляете выполнению удара, чем наблюдению за мячом, которое является очень важным элементом в производстве удара. Нельзя допускать, чтобы этому что-то мешало.

Никогда не стремитесь также закончить розыгрыш очка красивыми ударами по отскочившему мячу из угла в угол. Гораздо проще выйти к сетке для завершающего удара с лёта.

Имея опыт и практику, полученные в последней игре, и не чувствуя никакой сковывающей напряженности,



Фрэнк Седжмен выполняет мощный удар с лёта слева. Многие игроки сильнее и в большинстве случаев быстрее, когда играют именно с лёта слева

вы можете выполнять удары лучше, чем когда-либо раньше, и это станет новым стандартом, который вы должны использовать в следующем матче.

Аналогично: если вы играете плохо во время матча, не отдохните после игры, начните тренировки как можно скорее и восстановите уверенность в своих ударах. Таким образом, периоды, когда вы считаете себя не в спортивной форме, будут максимально короткими.

ПЕРЕД ЛИЦОМ ОБСТОЯТЕЛЬСТВ ВАША ИГРА

Часто после того как вы проиграли матч, вам говорят, что вы играли неправильно, израсходовав много сил при ударах, что вы стали чересчур осторожны или что не пытались оживить игру. Это порой сбивает с толку, особенно юниоров, которых один раз обвиняют в том, что они играли слишком сильно, а в другой — что они нервничали и вели себя на корте с чрезмерной осторожностью.

Чтобы вас больше не упрекали, вот вам несколько советов для игры с более сильным соперником, равным по силам и более слабым, чем вы, а также некоторые соображения об игре тех, кто придерживается чисто оборонительной тактики.

БОЛЕЕ СИЛЬНЫЙ СОПЕРНИК

Если вы играете с соперником более высокого класса, чем вы, то, естественно, приготовьтесь гоняться из стороны в сторону за его мячами. Только нужно решить для себя, будете ли вы только стараться возвращать мячи, посланные вам, в надежде на выигрыш большего количества очков или же будете отвечать точно такими же сильными ударами и перестанете беспокоиться о том, что число попаданий в площадку у вас меньше, чем у соперника. Выбирайте то или иное по своему усмотрению.

В игре, когда шансы на победу незначительны, всегда лучше играть чуть быстрее, чем обычно. Ведь в результате у вас будет только немного больше ошибок, чем в том случае, когда вы придерживаетесь вашей обычной скорости.

СОПЕРНИК РАВНОЙ СИЛЫ

При равных шансах на победу играйте как обычно либо видоизмените игру в соответствии с манерой игры вашего соперника.

Если он делает много ошибок, то вы должны только приветствовать такое хорошее расположение к вам. Иг-

райте не слишком мягко, иначе вы поможете сопернику восстановить свою форму. Если он медлителен, то поддерживайте высокий темп. Не снижайте его до уровня вашего соперника в стремлении повысить надежность игры.

СОПЕРНИК СЛАБЕЕ ВАС

Когда вы играете лучше, чем ваш соперник, то еще более важно поддерживать высокий темп, ни в коем случае не уподобляясь своему более слабому сопернику. В противном случае вы можете снизить уровень своей игры, а матч, в котором вы имеете преимущество, превратится в игру почти равных возможностей.

СОПЕРНИК ЗАЩИТНОГО ПЛАНА

Итак, вы играете с тем, кто ничего не предпринимает, а только отбивает мячи, почти не делая при этом ошибок.

У соперника есть несколько собственных выигрышных ударов. Именно на них он и рассчитывает, будучи уверенным в своих силах благодаря серии побед, одержанных над теми, кто пытался «выбить» его с площадки.

Наиболее правильная тактика в матче с теннисистом защитного плана — играть в более высоком темпе, чем он привык, но как можно надежнее и при каждой возможности выходить к сетке. Требование играть надежно и более быстро не является для вас чем-то непосильным. Ваш обычный надежный темп в любом случае выше темпа игрока чисто защитного плана.

Не теряйте равновесия и не допускайте в результате спешки ошибок при выполнении ударов по отскочившему мячу; не выбегайте к сетке по всякому поводу. Не спешите и ждите благоприятных возможностей, с помощью которых можно послать сопернику неудобный мяч и выйти самому к сетке. Неудобным для него может быть ваш короткий удар, поскольку в большинстве случаев игроки защитного плана стоят далеко у задней линии. Их удары, высокие и глубокие, вызывающие у вас раздражение, могут быть легко отражены высокими ударами с лёта, когда вы находитесь у сетки.

Игроки защитного плана часто пользуются также свечой. Когда вы получаете такую свечу, не стремитесь сразу «убивать» ее одним ударом. Значительно надежнее разыграть мяч и выждать слабый удар со стороны соперника. Вряд ли игрок явно защитного плана перехватит тем временем у вас инициативу.

Если вы играете против теннисиста, который без устали может направлять высокие и длинные мячи, когда вы находитесь у задней линии, и немедленно переходит к точным низким обводящим ударам, как только вы вышли вперед, то встречаетесь вы не с игроком защитного плана, просто перед вами теннисист, хорошо владеющий ударом по отскочившему мячу.

Вернемся, однако, к игроку чисто защитного плана. Хотя признанной тактикой против такого игрока является выход к сетке, может оказаться, что это «не ваша игра» и что вы считаете позицию у сетки невыгодной для себя. Следует выбрать другую тактику.

Если вам приходится играть с задней линии, то, как и ранее, важно поддерживать более высокий темп, чем темп вашего соперника, поскольку то, что является для него обычным темпом при игре в защите, для вас будет ненадежной, сбивающей с толку игрой. Вы не должны считать его ужасно нудным игроком. Не предавайтесь эмоциям, а наносите сильные удары, что и приведет вас к победе.

ВАША ИГРА В ЗАЩИТНОМ КЛЮЧЕ

Если вы сами являетесь игроком защитного плана, то будете надежным и популярным игроком в своей собственной команде. Вы можете вывести из душевного равновесия многих теннисистов, но было бы неправильно полагать, что в любом соревновании все игроки будут вами повержены. Если вы юниор, то не придавайте слишком большого значения, когда ваша полностью защитная игра принесет вам относительный успех. Защитная игра — это лишь удовлетворительная основа, поэтому обязательно постройте на этой основе какую-либо дополнительную структуру на будущее.

ДЛЯ МОЛОДЫХ ИГРОКОВ С СИЛЬНЫМ УДАРОМ

Если вы юниор, предпочитающий сильные удары, то, по всей вероятности, они являются для вас самыми удобными и естественными в игре. Однако во время матчией без необходимости не бейте очень сильно, иначе вы определенно проиграете и подвергнетесь ярой критике. Более того, никто не захочет вас иметь партнером в парной игре.

Но не отказывайтесь от быстрой игры. Медленную игру я вообще вам не рекомендую. Я также не люблю игроков чисто защитного плана. Мне не импонируют и теннисисты, у которых осторожность всегда и во всем на первом плане, хотя отнюдь не возражаю играть против них. Теннисисты, придерживающиеся тактики медленной игры, хотя и обладают ударами, позволяющими играть им значительно надежнее, в действительности же задерживают рост своей игры. Представьте себе, как бы выглядела наша жизнь, если бы никто никогда не шел на риск или не проявлял инициативы.

В ТРУДНЫХ УСЛОВИЯХ

«Я сделал все, что мог в таких условиях», — говорит расстроенный теннисист, неудачно закончивший игру в плохую погоду и пытающийся скрыть свою досаду по поводу проигрыша. Он полагает, что в хорошую погоду определенно выиграл бы.

Многие игроки не делают максимума возможного при плохих погодных условиях, однако будут весьма обижены, если кто-либо скажет им об этом. Каждый может играть лучше на хорошем корте, в спокойный тихий день. А вот попробуйте хорошо сыграть в непогожий день! Знаменитые матчи на Кубок Дэвиса проводились нередко при плохих погодных условиях, с которыми вы в любой момент можете встретиться. Лучше всего заранее подготовиться к ним. Сделайте поправку на ветер, дождь, слякоть. Не раздражайтесь в ходе матча, если случается что-либо необычное. Хотя вы и не надеетесь показать свою лучшую форму, будьте по крайней мере полны решимости сыграть не хуже, чем ваш соперник.

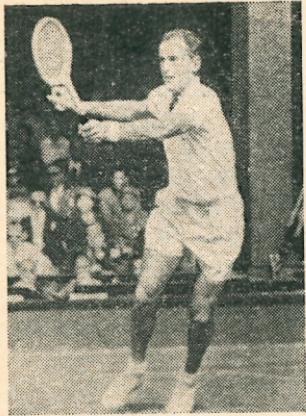
Прежде чем выйти из дома, определите направление ветра по отношению к корту и его силу. Исходите из того, что на корте он будет еще сильнее, потому что, как правило, корты расположены на равнинной местности и ветер там будет, несомненно, более сильным. Пилоты всегда заранее знают условия погоды; используют специальную технику взлета поперек ветра; они не ждут, чтобы ветер отнес их в сторону от курса полета, чтобы затем делать поправку в воздухе. Такой подход может быть использован и в теннисе. Однако в последнее время вы можете наблюдать во время матчей следующее: при поперечном ветре сильные мячи выходят за боковую линию и теннисисты сваливают вину на ветер — что именно он не дал им возможности выиграть очко или играют против ветра и часто попадают в сетку, также обвиняя все тот же ветер. А где же расчет, гибкий ум?!

Когда вы играете **по ветру**, стремитесь выиграть каждый гейм, потому что геймы на этой стороне поля можно приравнять по своему значению к геймам при вашей подаче. Страйтесь также выиграть один из геймов, когда ваш соперник подает по ветру.

Игра по ветру должна дать вам преимущество. Ветер придает скорость вашим ударам, причем вы не прилагаете при этом силы. Это позволяет переключить свое внимание на мяч, постоянно держа его под контролем.

Вы должны видоизменять свои удары, делая поправку на ветер. Применяйте более длительное сопровождение мяча, более короткий и высокий замах или слегка подрезайте мяч. Выходите чаще к сетке, так как у вашего соперника окажется меньше времени для подготовки, а его обводящие удары будут соответственно медленнее.

Играя против ветра, вам следует достаточно часто выходить к сетке, чтобы помешать сопернику делать то же самое. Может также случиться, что вы играете против одного из тех теннисистов, которые посыпают высокие крученые мячи глубоко к задней линии, где они и высоко отскакивают и летят почти к самой ограде. Вы будете вынуждены довольно часто принимать глубокий мяч с полулёта. По этой причине на соревнованиях в ветреный день игроки чаще, чем обычно, выходят к сет-



Нил Фрэзер производит удар с лёта на значительном расстоянии впереди себя. Этим достигается жесткость удара и улучшается наблюдение за мячом

ке. При игре против ветра не забывайте об укороченных ударам.

При поперечном ветре вы обычно производите атакующие удары в ту сторону, откуда дует ветер. Это придает вашей атаке большую наступательность. При приеме неудобного или рискованного мяча или высокой свечи вы стремитесь играть надежно и направлять мяч в сторону создаваемой ветром воздушной подушки. В данном случае выход к сетке опять-таки явится хорошей тактикой. Вам легче видоизменить свои удары с лёта с поправкой на ветер, чем вашему сопернику контролировать свои обводящие удары. Ведь ему придется достать

мяч, который ветром будет отнесен в сторону.

Если ветер дует по диагонали, то это оказывает вам неоценимую помощь при подаче по ветру. Игроки-левши особенно успешно используют это преимущество.

Если оба игрока хорошо знают, как действовать в ветреную погоду, то матч превращается в упорную борьбу. Когда один из таких игроков встречается в подобных условиях с теннисистом, успешно играющим только в хорошую погоду, то у него, несомненно, больше шансов уйти с площадки победителем.

Игра в ветреную погоду является отличной проверкой вашего отношения к теннису: используете ли вы любое преимущество, которое вам предоставляется, или спокойно стоите на месте и покорно принимаете удары своей спортивной судьбы?

ИГРА НА СЫРЫХ ИЛИ НЕРОВНЫХ КОРТАХ

Если вы вынуждены играть во время дождя, не отчайтесь, даже если и упадете два-три раза. Вы должны были ожидать этого, особенно если корт травянной.

Если вам придется сдать гейм и начинать снова, то это еще не матч-болл. Не думайте об этом. Наберитесь решимости выиграть первое очко, когда вы начнете новый гейм. Не забудьте, что у вашего соперника тоже не все получается.

В наши дни редко встречаются жесткие корты с неровной поверхностью. Но это часто бывает на травяных кортах. Чтобы избежать неправильных отскоков мяча, выходите чаще к сетке.

Если вы выходите к сетке после плохо выполненного удара, вас часто спасает неправильный отскок мяча на другой стороне корта, вследствие чего ваш соперник не может выполнить в полной мере задуманный обводящий удар.

При ударах по отскочившему мячу принимайте мяч несколько позже, чем обычно. Если вы игрок с сильно развитой кистью и хорошо отработанным замахом, расслабьте немного свою кисть, чтобы можно было принять любой мяч, который при отскоке неожиданно изменит направление.

Если хотите, то поругайте немного корт, но не настолько, чтобы это отвлекало ваше внимание, направленное на «привыкание» к корту.

КАК ОТНОСИТЬСЯ К СОМНИТЕЛЬНЫМ РЕШЕНИЯМ СУДЬИ

Инциденты на теннисной площадке весьма прискорбны. Никогда не создавайте их и не принимайте в них участия.

Если вы недовольны решением судьи, то вспомните золотое правило, проверенное на опыте: считайте это очко проигранным и никогда не проявляйте при этом раздражения или подавленности. Всегда подчиняйтесь решениям судьи. Обращайтесь к судье только в случае явной ошибки.

Если вы получите очко, которое не должны были получить за какой-либо мяч, близко шедший к линии, никогда не проявляйте ложного благородства, отдавая сопернику в качестве долга следующее очко. Если к тому же и ваш соперник будет делать то же самое, вы будете походить на пару счетоводов, сводящих баланс. Зрители начнут ворчать, а судья может посчитать это оскорблени-

нием и уйти с поля. Помните, что вы играете в соответствии с решениями судьи, а не в зависимости от того, где приземлился мяч. Предоставьте судье возможность исправить свою ошибку.

С вашей стороны благоразумнее предположить, что судья, возможно, допустит одну-две ошибки. Ведь посудите сами, каким бы судья ни был внимательным, временами он не может видеть мяч так же хорошо, как игроки, и интуитивно определить, пойдет ли летящий близко к линии мяч «за» или окажется в пределах площадки. При играх высокого класса, где принимаются все меры для предотвращения ошибок, и то случаются судейские курьезы, даже при наличии большого количества судей на линиях.

К ошибкам судей мы всегда относимся критически, не учитывая при этом сотни их правильных решений. Однако есть основания утверждать, что судьи почти всегда справедливы.

СПОРНЫЕ ОШИБКИ

Теннисисты, играющие на жестких кортах и хорошо различающие следы мячей, едва коснувшихся краев линий, привыкли к тому, что даже очень глубокие мячи часто оказываются в пределах площадки, и всегда поэтому продолжают игру. Выступая впервые в чемпионате на травяном корте, игроки определяют правильность мячей по тому, как они их «чувствуют» (ведь следов не остается), и в большинстве случаев мячи, летящие очень близко к линии, кажутся им ушедшими за нее. Прибавьте к этому немножко пристрастия, приписываемого судьям, и почти определенно вам будет казаться, что эти мячи вышли за линию. Это происходит чаще всего с игроками, которые в основном играли на жестких кортах, а к травяным еще не успели привыкнуть. Если вы понимаете это заранее, то не будете раздражаться, как это делают десятки других игроков.

Не думайте, что игроки, которые умышленно обманывают, добиваются этим какого-то преимущества. Им удается присвоить дополнительное очко здесь и там, но связанные с этим неблагоприятные последствия велики. Они настороживают своего соперника, и это в большинстве случаев ведет к усилению его решимости и концентриро-

ванию внимания на более точных ударах в пределы площадки. Как бы искусны ни были обманы, они всегда становятся известными и в конечном итоге унижают тех, кто к ним прибегает. Лучшим ответом на обман являются стопроцентные попадания ваших «смертельных» мячей на площадку нечестного игрока. Это ему будет хорошим уроком.

Подобно тому, как дальние поля выглядят более зелеными, так и очко, которого вас несправедливо лишили, кажется более ценным. Пожалуй, оно могло означать выигрыш гейма. Потерей одного такого очка объясняют иногда проигрыш матча. Возможно, так и случилось бы. Но...

Катастрофический перелом в игре, зависящий только от одного очка — и это очко в результате длительного совпадения обстоятельств оказывается спорным, — происходит несравненно чаще у юниоров и неопытных игроков, чем у теннисистов, закаленных в соревнованиях. Поэтому дело в чем-то другом, а не в данном очке.

Хотите верьте, хотите нет, но в основе умения заботиться о себе при любом составе игроков лежит ваша способность сосредоточить внимание на следующем очке, которое предстоит разыграть вне зависимости от предшествующих обстоятельств. Я думаю, что большинство игроков, имеющих большой опыт игры на соревнованиях, согласятся со мной.

ПОДАЧА ПРОТИВ СОЛНЦА

В Уимблдоне в отличие от соревнований в Австралии не приходится подавать против лучей утреннего солнца. Самые ранние матчи там назначаются на 2 часа дня. Но это имеет свои отрицательные моменты. Иногда игрокам, поздно начинаяющим игру, приходится заканчивать ее в сумерки, и тогда обед у них будет совмещен с ужином. В 30-е годы знаменитый Джек Крофорд однажды начал игру во второй половине дня и закончил ее поздно вечером. Это было одно из его наиболее блестящих выступлений. Королева Мария, восхищенная игрой, сидела в королевской ложе до 8 часов, и лондонские газеты заявили, что маэстро заставил ее королевское величество отложить свой королевский ужин.

В Северном полушарии теннисистам, играющим правой рукой, приходится подавать против солнца. В связи с этим очень интересен следующий факт.

До 1907 года было мало игроков, играющих левой рукой, так как почти всех, кто являлся левшой, сразу после рождения приучали пользоваться правой рукой, как бы тяжело и неудобно им ни было. Однако в 1907 году победителем Уимблдонского турнира стал левша — австралиец Норман Брукс. Репортер одной газеты писал, что Брукс имел несправедливое преимущество, поскольку, как левше, ему не приходилось подавать против солнца.

При подаче против солнца вы не можете выполнить ее привычным для вас ударом. Когда подбрасываемый вами мяч оказывается как раз против солнца, оно ослепляет вас в момент подачи и затрудняет выполнение вами ответного удара. Лучший способ в подобном случае — изменить направление подбрасывания мяча так, чтобы он не оказывался против солнца. И таким образом вы сможете не только успешно произвести подачу, но и ясно видеть посланный вам мяч.

Вы также должны несколько изменить в том или ином направлении вашу обычную боковую позицию по отношению к сетке. В результате этого в любой час дня вы можете избежать выполнения подачи прямо против солнца и вам не надо будет надевать шляпу с широкими полями.

УСТАЛЫЙ, НО ПОБЕДИТЕЛЬ

Всем приходится иногда играть в матчах, чувствуя усталость. Независимо от вашей подготовки нередко будут возникать ситуации, когда победа или поражение зависят главным образом от той энергии, которая еще осталась в вас.

Будьте настороже против умственной летаргии. Когда вы устали, то часто расслабляетесь и удовлетворяйтесь очень малым. Вы считаете, что хорошо играете, производите удар по мячу плавно серединой вашей ракетки, и далеки от того, чтобы быть недовольным собой. В конце концов вы действительно примиряетесь с поражением.

Теперь уже вам нечего беспокоиться — вы все равно проигрываете. Если вот только ваш соперник случайно не

будет спать на ходу еще больше, чем вы сами. Однако в любом случае вскоре после того, как вы примите освежающий душ, вы почувствуете себя весьма неудовлетворенным. Это говорит о том, что вы должны отличать физическую усталость от умственной летаргии. Следует поэтому осуществить на практике некоторые конструктивные идеи.

Если ваш соперник сыграл столько же матчей, сколько и вы, он будет в равной мере усталым. Всегда помните об этом.

Избегайте по возможности использовать два мяча в подаче. Вы даже не сможете себе представить, сколько энергии это сэкономит вам. Страйтесь поэтому, чтобы первый мяч попал в пределы квадрата. Если ваш соперник устал, он не сможет эффективно отразить его.

Как только вы направите вашему сопернику неудобный мяч, не колеблясь выходите к сетке. Это сокращает время розыгрыша очка. К тому же выход к сетке менее утомителен, чем бегание из стороны в сторону.

Всегда страйтесь быстро разыгрывать очко (если только вы не затягиваете розыгрыш умышленно, полагая, что это значительно больше ослабляет вашего соперника). Заканчивайте розыгрыш очка, который складывается для вас неблагоприятно, возможно более сильным ударом, либо укороченным, либо, в конце концов, измените ход розыгрыша высокой свечой. Что бы вы ни предприняли, не носитесь бездумно из стороны в сторону, проигрывая очки.

Если вам предстоит произвести удар над головой, даже если это не трудный удар, будьте собраны. При усталости не следует растягивать по возможности мышцы вашего солнечного сплетения, так как это вас очень сильно ослабит.

Если вы просто обмениваетесь ударами, помните, что плоский удар справа и удар по диагонали слева по отскочившему мячу требует наименьших усилий. Для производства других ударов, которые к тому же получаются более короткими, когда вы устали, требуется больше кистевых усилий и больший поворот плеч. Хуже обстоит дело, если вы играете против левши.

Не допускайте, чтобы капли пота попадали вам в глаза. Пользуйтесь влажным полотенцем, вместо того чтобы неосторожно плескать пригоршнями воду в лицо.

Еще одно — последнее напутствие. Если вам далеко за сорок и вы слишком тучны и действительно сильно устали, извинитесь и сдайтесь. Скажите вашему сопернику, что он играет слишком хорошо. Он не будет считать, что его чего-то лишили. Борьба до последнего изыхания — удел молодых, но людей более пожилого возраста это может привести к печальным последствиям.

Если вы случайно играете с соперником, который устал так же, как и вы, и который к тому же знает все, что я здесь изложил, у вас будет очень изнурительная игра. Но жизнь не стоит на месте, и, я надеюсь, вы придумаете какой-нибудь новый ход, чтобы одержать еще одну победу.

ЭФФЕКТИВНАЯ ПАРНАЯ ИГРА ТАКТИКА И ВЫБОР ПОЗИЦИИ

Затяжные розыгрыши очков, когда счет «больше» переходит от одной стороны к другой, а затем наоборот, когда игра с задней линии неизменно чередуется с выходами к сетке, более присущи одиночным играм. В том числе проводящимся и среди теннисистов достаточно высокого класса.

Наилучшей позицией всегда считается позиция у сетки, если только есть возможность «закрыть» ее. Современные чемпионы владеют умением надежно «закрывать» сетку за счет сочетания стабильной, эффективной подачи и большой скорости перемещения по корту. Человеческие возможности постоянно совершенствуются, в то время как размеры площадки остаются неизменными. Кроме того, нынешняя техника ударов по отскочившему мячу ухудшилась приблизительно настолько, насколько улучшились подача и игра у сетки. Это, может быть, относится не к лучшим из чемпионов, а к большинству игроков, выступающих на чемпионатах, которые мы наблюдаем.

В результате одиночные игры лучших теннисистов стали в зрительном отношении менее привлекательными. Предлагались различные изменения в правилах игры: разрешать только одну попытку при подаче (но это снизило бы мощь в игре и испортило бы теннис менее высокого класса за счет слишком многих ошибок при подаче);

подачу производить в метре от задней линии (это затруднило бы рост мастерства молодых теннисистов); подающему игроку запретить производить удар с лёта до того, как будет выполнен первый возврат мяча после подачи (ни один из профессионалов по поводу этого новшества не выразил энтузиазма). Наилучшим решением, кажется, было бы снизить давление внутри мячей. При этом не пришлось бы изменять тысячи кортов во всем мире, а эффект был бы таким же, как если бы мы увеличили размеры площадки или несколько снизили высоту сетки. Среди одиночников экстра-класса было бы восстановлено необходимое равновесие между ударами после отскока и с воздуха, а всем остальным стало бы легче направлять мяч в пределы площадки.

Однако вернемся к парной игре; она имеет свою собственную тактику, и ее связь с одиночной игрой уже исчезает в процессе соревнования. В этой главе речь пойдет о парной игре высокого класса.

Известно, что владение позицией у сетки дает преимущество. Поскольку подающая пара первой имеет возможность выйти к сетке, это ведет при встрече двух хороших пар к тому, что все четыре игрока неизменно направляются к сетке после своей подачи. Подающая пара выигрывает большинство геймов потому, что оба игрока подающей пары всегда первыми начинают игру у сетки.

Парные игры во время первенства могут быть самыми различными по своему содержанию. Иногда они демонстрируют высшее искусство тенниса, а чаще представляют довольно скучное зрелище. Тактика в обоих случаях сводится к тому, что игроки почти наверняка выигрывают геймы при своей подаче (что исключает проигрыш сета) и атакуют настолько сильными ударами при приеме подачи, что почти любой риск оправдан, если в результате удается выиграть один из геймов на подаче соперника. Когда удары по мячу после отскока выполняются сильно и точно, это высший класс, если этого нет, возникают затяжные, скучные сеты, где хорошие удары чередуются с непростительными ошибками.

Как только мы освобождаемся от невыгодного сочетания высококлассной подачи и несовершенных ударов по отскочившему мячу, парная игра вновь становится сбалансированной и интересной.

Игроки менее высокого класса, стремящиеся следовать тактике самых лучших теннисистов, мало уверены в выигрыше при своей подаче. При этом они, естественно, прилагают больше усилий, чем опытный чемпион, не говоря уже о переходе подачи к сопернику. Это означает, что, атакуя после подачи соперника, они реже идут на рискованные удары и борются до конца в любом гейме, как бы плохо он ни складывался для них.

Чтобы добиваться постоянного успеха, игроки-парники должны развить в себе комплекс следующих качеств: умение производить вторую подачу так же хорошо, как и первую; быстроту в подходе к сетке при любой возможности; умение «закрыть» сетку; умение направлять крученые высокие мячи при приеме подачи с любой стороны площадки; по возможности играть в паре с одним и тем же теннисистом.

ПРИНЦИПЫ ПОДАЧИ В ПАРНОЙ ИГРЕ

Если один партнер подает не очень хорошо, второй, находясь у сетки, должен, как всегда, активно закрывать центр, даже рискуя пропустить мяч со своей стороны. Пара окажется в самом затруднительном положении, если подающего оставить на произвол судьбы.

Подающий обычно направляет мяч под левую руку сопернику, за исключением того случая, когда у принимающего явно слабый удар справа. Хотя у некоторых игроков удар слева может быть более стабильным, однако скорость мяча при таком ударе обычно меньше, а крученые свечи получаются крутыми, и поэтому их легче отражать ударом с лёта.

При подаче у вас большое преимущество, поскольку вы ударом с лёта в состоянии послать мяч первым и в глубину площадки, после чего ваши шансы выиграть очко немедленно и резко возрастут. Если первая подача не получилась, еще более важно, чтобы вторая пришла под левую руку принимающего.

Статистика парных игр показывает, что значительно больше очков выигрывается с первой подачи: она наиболее сильная и производят ее свободнее и непринужденнее. Поэтому можете представить, как важно направить большое число ваших первых подач в квадрат, вместо то-

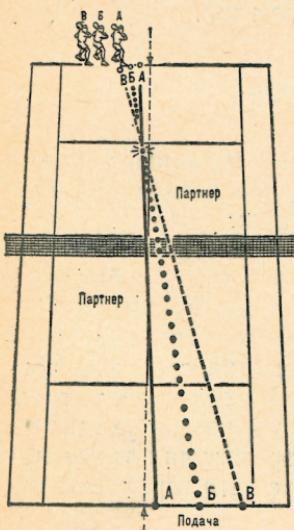
го чтобы делать слишком рискованные вторые подачи, а может быть, и испортить их.

Обычным приемом, к которому прибегают подающие, чтобы успешно произвести много первых подач и чтобы они в то же время оставались потенциально опасными, является использование в парной игре американской крученою подачи. Мяч подбрасывается над головой, и ему придается значительная верхняя закрутка, чтобы он прошел на достаточном расстоянии от сетки и попал тем не менее в площадку.

ПОДАЧА В ПЕРВОЕ ПОЛЕ

Подача в первое поле под левую руку принимающего требует большой практики, но это приносит и большие преимущества. Не многие могут производить возвраты слева из этой части площадки.

Вы можете добиться приземления мяча близко от центральной линии тремя различными методами: стано-



Три способа подачи в первое поле под левую руку соперника

A — A: Становитесь вблизи средней метки и подавайте вдоль центральной линии поля подачи принимающего

B — B: Позиция, занятая подающим, вынуждает принимающего сдвинуться в сторону; резаную подачу нужно направлять правее центра сетки

V — V: Позиция подающего, угрожающего пушечной подачей, вынуждает принимающего открыть значительную часть пространства площадки, на которой мяч принимается ударом слева

витесь при подаче за центр задней линии корта и подавайте прямо по центру; сместитесь на несколько шагов вправо — посередине между центральной отметкой и бо-

ковой линией — и подавайте так, чтобы мяч пролетел над сеткой в районе второго поля и затем приземлился (естественно, в первом поле) вблизи центровой линии; становитесь вблизи боковой линии, вынуждая тем самым принимающего сдвинуться в сторону и быть готовым принять пушечную подачу, посланную ему под правую руку.

Время от времени следует прибегать к косой подаче под правую, поскольку она очень эффективна против игрока, вынужденного до этого играть слева. Соперник, пытающийся при этом ответить ударом справа, быстро убедится, что ваш арсенал подачи пополнился.

Тактически очень плохо, если вы стремились направить первую подачу в первое поле под правую руку соперника. После этого вы можете потерять уверенность, послать вторую подачу резко в сторону от принимающего или под его левую руку.

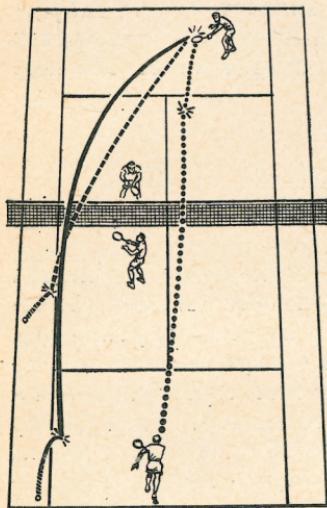
Для большинства подающих первое поле является опасным: всегда есть возможность потерять очко на сильном возврате подачи ударом справа. Установлено также, что большинство парных игроков часто бывают несобранными при розыгрыше первого очка.

ПОДАЧА ВО ВТОРОЕ ПОЛЕ

При подаче во второе поле легче направить мяч под левую руку соперника. И если вы обычно выигрываете очко подавая в первое поле, то вы также уверенно выигрываете при подаче во второе. При условии, конечно, что не допустите фатального расслабления, которое бывает в парной игре при вашем минимальном преимуществе. Нужно еще опасаться так называемого «паразитного» удара. Он возникает, когда принимающий дает вам возможность произвести первый высокий удар с лёта, а вы вместо этого подрезаете мяч настолько, что он уходит за боковую линию. Известный вам удар получил такое название потому, что неоднократно из-за него терялось очко в выигрышной позиции.

Если вы увидели на разминке, что у вашего соперника очень хороший удар справа, то лучше всего не экспериментировать и не посыпать с самого начала игры мяч под его опасный удар.

В игре против левши расположитесь тандемом * с первой подачи в игре. Для этого становитесь непосредственно у центровой отметки. Подбрасывайте мяч над вашим правым плечом, посылая его косым ударом вдоль центральной линии. Чтобы закрыть дополнительную часть площадки, которую вы оставите открытой, ваш партнер дол-



Тандем против левши

Левша, впервые столкнувшись с расположением тандема и с подачей в правую от него часть квадрата, будет, вероятнее всего, продолжать направлять мяч при приеме подачи в обычном направлении. Он будет либо обводить игрока у сетки ударом к боковой линии, либо посыпать свечи над его головой. Игрок у сетки так же, как и подающий, должен быть поэтому предельно внимательным

жен стать ближе к центровой линии и немного дальше от сетки, чем обычно. Он также должен быть всегда начеку, если вы хотите, чтобы тандем, которым вы начали игру, принес успех.

Поскольку бесполезно играть на соперника у сетки, который только ждет этого, левша, принимая подачу, вынужден будет коротким ударом с правой части площадки направить мяч в вашу сторону. В этом случае вам не представит труда произвести первый удар с лёта по такому мячу, вместо того чтобы отражать косой быстро снижающийся мяч, посланный ударом справа. Разно-

* Тандемом называют такое расположение пары на площадке, когда игрок у сетки стоит на той же половине площадки, откуда подает его партнер.— Р е д.

образьте, однако, tandem и возвращайтесь время от времени к обычному расположению.

Если вы и ваш партнер убедились во время разминки, что представляет из себя ваш соперник-левша и каков стиль его игры, все равно стоит начать игру, располагаясь tandemом, чтобы убедиться, действительно ли соперник обладает тем самым ударом справа, которым владеют столь немногие левши. Если он владеет таким ударом и он слишком сильный, тогда вам придется вернуться к более надежной защите, которую обеспечивает обычное расположение игроков.

БОЛЬШОЕ ПРЕИМУЩЕСТВО ПЕРВЫХ УДАРОВ С ЛЁТА

Производите подачу в необходимом ритме, соблюдая равновесие. Это позволит вам каждый раз выбегать к сетке, делать паузу, производить удар с лёта в глубину под левую руку соперника. Ждите, что соперник почти наверняка будет пытаться перебросить мяч через ваши головы. Если это будет хороший мяч, то вы или ваш партнер должны отбежать несколько шагов назад и смешем направить мяч над сеткой на высоте 70—100 см. По своему усмотрению вы должны направить мяч или по центру под левую руку игроку первого поля или же под левую руку игроку второго поля. Ваша задача состоит в том, чтобы вынудить соперника направить еще один высокий мяч. Вы играете до тех пор, пока соперник не пошлет короткий мяч; тогда вы знаете, что с ним делать — чем сильнее вы ударите, тем лучше.

Игроки, понимающие важность первого удара с лёта, редко упускают такую возможность. Они делают все для того, чтобы его выполнение не оказалось трудным, а когда это все же случается, то стремятся произвести удар любым способом и любой ценой. Если обстановка позволяет направлять мячи в глубину, то теннисисты имеют большие шансы выиграть обмен ударами. Если вы сами не убедились ранее в важности первого удара с лёта, то вам следует понаблюдать, как к этому относятся ведущие теннисисты. Вы временами можете увидеть ошибки при выполнении других ударов, в особенности при вороте подачи, но очень редко при первом ударе с лёта.

Вы подбегаете к сетке после подачи настолько близко, насколько это возможно, с учетом, что вам нужна небольшая пауза перед ударом с лёта.

ЗАЩИТНЫЕ ФУНКЦИИ ИГРОКА, СТОЯЩЕГО У СЕТКИ

Вы сделали все возможное, чтобы уверенно выполнить первый удар с лёта. Было бы еще легче, если бы вам надо было выполнить его только вблизи боковой линии (правой или левой), не беспокоясь при этом о середине. Именно здесь в игру вступает игрок, стоящий у сетки. Он должен уметь закрыть пространство вплоть до центральной линии и защитить таким образом середину площадки, с тем чтобы подающему чаще всего оставалось отражать ударом с лёта лишь те мячи, которые посланы вдоль боковой линии. Игрок у сетки не должен также пропускать ни одной свечи над собой.

При беглом взгляде вы сразу же убедитесь, что совсем невыгодно ему стоять прямо у боковой линии и близко к сетке. Некоторые игроки становятся слишком близко к сетке, и даже если они и располагаются на почти полном расстоянии от боковой линии, все равно делают не так много полезного.

Наиболее вероятная причина неправильного выбора позиции и недостаточного участия теннисистов в игре у сетки состоит в том, что они стремятся подражать чемпионам, не учитывая различия в обстоятельствах. Теннисисты-чемпионы, обладая очень высокой реакцией и скоростью движения, хорошим предвидением и т. п., в состоянии отразить как удар с лёта, так и любую попытку обойти их свечой. При этом они располагаются ближе к сетке, чем большинство из нас.

Игрок среднего класса должен становиться чуть дальше от сетки, если он хочет обеспечить хорошую защиту. Короче говоря, поскольку в парной игре вашей обязанностью является игра у сетки, то это значит, что вы не должны отходить от нее так далеко, чтобы ваша позиция из атакующей превратилась в защитную.

Вы должны занять такую позицию, чтобы легко было двинуться вперед для удара с лёта и быстро отбежать назад для отражения свечи.

Игрок у сетки, закрывающий все пространство до центровой линии, должен по возможности отражать ударом с лёта каждый возврат подачи. Перед тем как подающий сможет сделать удар с лёта, он должен быстро рвануться вперед, чтобы занять положение у сетки. Ему также нужна короткая пауза, чтобы остановиться и изготавливаться для удара.

«Средний» сеточник не использует в достаточной мере свои преимущества и отражает слишком мало возвратов подач. Это опять-таки может быть объяснено некритическим отношением к тактике, применяемой в парной игре на чемпионатах теннисистами экстра-класса. Чемпионы, хорошо понимая преимущества игрока у сетки, направляют свои возвраты подач достаточно далеко в сторону от него, чтобы не дать ему возможности сыграть на этой важной стадии. В парных играх низшего класса множество возвратов подач можно перехватить; игрок у сетки проделывает это не двигаясь с места.

Главная задача игрока у сетки — не позволять перебрасывать через свою голову высокий мяч.

НАДЕЖНОЕ „ЗАКРЫВАНИЕ“ СЕТКИ

Из сказанного выше вы могли заметить, что, поставив задачу обязательно выиграть гейм при своей подаче, пары в подавляющем большинстве надежно блокируют все удары, за исключением двух. Один из них — свеча через голову выбегающего вперед подающего, другой — обводящий удар вдоль боковой линии, защищаемой игроком у сетки.

Ни один из этих ударов не дает принимающему больших шансов на выигрыш, и наблюдая за парными играми на чемпионатах, вы убедитесь, как редко пользуются ими. Возможность послать свечу через голову подающего появляется довольно редко. Обводящий удар мимо игрока у сетки очень эффективен, когда он результативен, но, как все утверждают, вы обычно больше проигрываете такими ударами, чем выигрываете.

Игрок у сетки должен следить за боковой линией, когда его партнер сделал подачу далеко в сторону от принимающего. Он обязан также следить за ней, если соперник, принимающий подачу, явно обстреливает его;

но игрок у сетки не должен слишком переусердствовать в этом, ослабив тем самым защиту центра.

После подачи, сильной или слабой, подающий обязан выходить к сетке. Если подача сильная, то он выходит, чтобы полностью воспользоваться преимуществом. Если слабая, то он просто не может не выходить. В противном случае принимающий сделает очень уверенный возврат, а его партнер займет позицию у сетки.

КАКИМ ОБРАЗОМ МОЖНО ВЫИГРАТЬ НА ПОДАЧЕ СОПЕРНИКА

Мы оставим сейчас подающую пару и проследим, каким образом можно выиграть на подаче соперника. Это также достигается за счет выигрыша позиции у сетки. Вы стремитесь играть при своей подаче вовсе без ударов по отскочившему мячу. При приеме же мяча идеальной тактикой будет — сыграть только один раз по отскочившему мячу, то есть сделать необходимый прием подачи.

Вы начинаете игру против пары, стиль игры которой вам неизвестен. Подачу производят ваши соперники, и один из них собирается послать мяч в первое поле. Ваш партнер находится у сетки или достаточно близко от нее, чтобы иметь возможность подбежать чуть вперед, как только вы сделаете возврат подачи. Так что вы имеете уже одного человека впереди. Если подающий не выходит вслед за своей подачей к сетке, тогда играйте на него, не допуская и малейшего риска промаха. Вслед за этим выбегайте к сетке, где преимущество сразу же будет на вашей стороне. Если подающий выходит после подачи к сетке, а его партнер стоит очень близко к ней, то в этом случае пользуйтесь свечой, которая не должна быть слабой. Перебрасывайте мяч через голову игрока у сетки и выходите сами к ней. Такая возможность появляется чаще, чем многие игроки думают, в особенности при игре с первого поля, откуда мяч можно отразить ударом справа и направить его через соперника, находящегося с левой стороны сетки.

Выполняйте этот удар при любой возможности; не смущайтесь делать это много раз и даже непрерывно. Он легко выполняем и наступателен. Когда такого типа сеточник наконец займет позицию для отражения этого

удара, он, как правило, оставит незащищенной середину, и вы можете направить мяч туда или на всю длину площадки сильным ударом с отскока. Только тогда, когда подающий постоянно выходит к сетке, а его партнер отражает свечи и защищает центр, вам предстоит играть настоящую парную игру. Стремитесь направить крученый мяч по диагонали как можно быстрее и ниже над сеткой, чтобы он упал сразу же за ней. И если вам удалось сохранить равновесие, бросайтесь вперед вслед за мячом. Если подающий собирается произвести первый удар с воздуха, то этот мяч окажется наиболее трудным для него.

Возможен, конечно, такой вариант, когда возврат подачи очень низкий и слабый и мяч попадает набегающему подающему прямо в ноги. Но если вы при возврате подачи бьете поздно по мячу или всегда подрезаете его, отчего мяч летит несколько выше над сеткой, чем требуется, сопернику будет значительно легче выполнить первый удар с лёта.

ЗАЩИЩАЙТЕ ПРОСТРАНСТВО НАД СОБОЙ

Вы уже убедились, как важно не пропустить ни одного высокого мяча, пролетающего над вами. Каждый игрок поэтому должен быть всегда внимателен и «нести прямую ответственность» за любой мяч, который он пропустит над головой.

Могут возразить, что напарнику легче исправить ошибку своего партнера, поскольку он может бежать по диагонали, в то время как его партнер должен развернуться и бежать назад. Это верно, но при игре против сильных соперников вы почти всегда теряете очко, как только один игрок пропустил свечу над головой, ослабив тем самым позицию. Нет смысла поэтому возлагать ответственность на одного или другого. Лучше попытаться исправить случайные ошибки своего партнера.

Направляйте обычно смешем мяч под левую руку соперников, если они находятся сзади. Однако если один из них стоит у сетки, то избегайте посыпать ему мяч под удар слева (с лёта, на уровне талии), к которому соперник уже приготовился.

ИГРА ПРОТИВ СВОЕГО ПАРТНЕРА

Не играйте против своего партнера.

Вы, наверное, запомнили принцип: по возможности играть в паре с одним и тем же теннисистом. «Но как же тогда понимать?» — спросите вы. Уж не так ли, что не следует выступать в одиночной игре против того, с кем вы играли вчера в паре? Должен вас успокоить: вовсе нет. Имеется в виду совсем другое.

Положим, что вы очень много потрудились, скажем, чтобы выиграть первый сет, и ведете во втором 4:3. Вы подаете и снова вкладываете все в вашу подачу, счет 40:30. Еще одно очко, и счет геймов станет 5:3. И вдруг ваш партнер пропускает свечу, а потом посыпает мяч «за», и счет становится «больше» в пользу соперника.

Такого типа резкая перемена неприятно действует на нервы почти любому игроку. Став безрассудным, вы делаете первую подачу слишком сильно, и она оказывается чуть-чуть «за». Полагая, что трудное положение, в котором вы оказались, результат ошибок вашего партнера, вы затем, рассердившись и отчаявшись, делаете двойную ошибку при подаче.

Ваше поведение объяснимо, но оно все-таки означает, что вы играли против вашего партнера.

СИГНАЛЫ

Являются ли сигналы, подаваемые партнером своему подающему, чем-то новым в парной игре?

Возможно, да, но только при условии, если подающий обладает точной подачей и в состоянии выполнить просьбу партнера. В противном случае игрок у сетки может направиться при подаче не в ту сторону или же будет метаться из стороны в сторону. Может случиться и так, что партнер, стоящий у сетки, дает вам сигнал послать мяч при подаче по диагонали в тот самый момент, когда вы собирались направить мяч по центру и думали над тем, какую позицию вам занять для вашего первого удара с лёта. Это вполне может вызвать у вас мнение, что партнер создает вам помеху в игре и что ответственность за выигрыш очка ложится теперь на него, а не на вас. Вы тогда неизбежно начнете играть против своего партнера.

В этом случае уж лучше придерживаться известного вам правила: каждый игрок должен выполнять свои обязанности, вместо того чтобы слишком полагаться на сделанные экспромтом сигналы для одной быстрой комбинации.

ПРАВИЛЬНАЯ РАССТАНОВКА ИГРОКОВ НА ПЛОЩАДКЕ

Как партнеры должны разместиться на площадке? Если оба партнера играют правой рукой, то первое поле занимает игрок, у которого удар справа сильнее, а второе — игрок с более сильным ударом слева. Было бы ошибкой сосредоточивать вашу мощь в центре, куда, как вы резонно заметите, будет направлено большинство ударов вашими соперниками. Они могут довольно легко направлять свои подачи в боковые крылья вашей стороны площадки, и вы практически сделаете «подарок» своим соперникам, открыв им свои слабые стороны.

Если один партнер сильнее как в ударах справа, так и слева, то он должен занимать второе поле, где труднее играть и где он, вполне понятно, может принести больше пользы. Вспомнив мое предостережение, что первое поле является опасным для подающего, вы можете заключить, что именно здесь должен быть более сильный игрок для максимального разрушения. В некоторых случаях это может стать верным решением, но отнюдь не общим правилом.

В смешанных парных играх, где всегда есть заметная разница в силе между двумя партнерами, мужчина, занимающий первое поле, почти выключает себя из игры.

Раньше считали, что первое поле должен занимать игрок, предлагающий удары по отскочившему мячу, а второе — игрок, обладающий хорошим ударом с лёта. Эта концепция применима к смешанной парной игре. Мне только не хотелось бы создать неправильного представления у любой прогрессирующей и компетентной пары сे�точников, что игрок, обладающий хорошим ударом по отскочившему мячу, не должен при таком принципе расстановки выходить к сетке и выполнять удары с лёта.

На первом поле легче играть начинающему, поскольку оно удобнее для ударов справа. Как только игрок до-

статочно освоил удар слева, второе поле для него становится более легким. По этой причине это поле занимает более сильный игрок, так как он может наилучшим образом использовать его. Будучи в состоянии защитить (включая свечи) большую часть площадки, после того как принятая подача, он сможет также эффективнее использовать возврат. Он атакует подающего своими хорошо выполняемыми ударами под левую руку (например, прямыми ударами справа и диагональными слева).

С точки зрения интересов игроков как единой пары, любая попытка поставить слабого игрока на левое поле, чтобы создать ему более легкие условия, будет негативной тактикой. Кроме того, у более слабого игрока удар слева может оказаться недостаточно сильным, чтобы отражать постоянные мячи под левую руку, которые, по всей вероятности, будут направляться во второе поле.

В ПЕРВОМ ИЛИ ВТОРОМ ПОЛЕ

Должны ли вы как индивидуальный игрок, а не как часть пары специализироваться в игре с одной стороны? Я не думаю так. Если вы обладаете ударом, при котором мяч летит только в одном направлении, то вам следует играть на одной стороне, в противном случае, играя на неудобной для вас стороне, вы с самого начала, как говорят шахматисты, потеряете качество. Лучше всего быть универсальным на любой стороне площадки.

Регулярно выступающая пара должна поделить между собой стороны и в нормальных условиях никогда не менять их.

Несколько слов об игре левшей. Должен признаться, что они всегда нравились мне. Они вносят интересное разнообразие в игру. При уверенной игре их стиль в зрительном отношении привлекателен. Двое таких теннисистов успешно выступали не так давно за команду Австралии в обоих одиночных матчах в розыгрыше Кубка Дэвиса и выиграли Уимблдонский турнир. Число теннисистов, играющих левой рукой, увеличивается, и со временем — не исключено — могут появиться знаменитые пары, в которых оба игрока — левши. Пары с одним игроком-левшой стали довольно частым явлением, и это заслуживает рассмотрения.

Тот левша, каким он был когда-то, не очень желанный партнер в парной игре. В прошлом он был неудобной редкостью для соперника, и в паре с левшой обычно играли теннисисты, которые строили игру на сильных диагональных ударах справа из первого поля и не могли предложить почти ничего другого.

Сейчас очень много игроков-сеточников, которые в подавляющем большинстве предпочитают второе поле, вследствие чего игрок-левша, некогда желанный, становится часто обузой. Тем не менее где же он должен играть?

Играть левша должен на втором поле. Именно здесь он представляет необходимую опасность для подающего соперника. Его диагональные удары с левой стороны площадки часто оказываются самыми лучшими в игре, а его удары с правой стороны поля трудно отражать. Как указывалось выше, теннисисты, играющие левой рукой, наиболее уверенно выполняют удары с правой стороны площадки, и часто самые лучшие удары с левой стороны получаются у них при развороте для такого удара. Подающие правой рукой так редко применяют подачу вдоль центровой линии второго поля, что когда они хотят сделать это в парной игре против левши, у них редко это получается достаточно точно. Как раз по этим причинам я предложил играть против них tandemом, так как левша слишком силен при обычном расположении игроков.

Вам, вероятно, хочется сказать, что когда оба игрока — правша и левша — обладают более устойчивыми ударами слева, чем справа, то они должны играть на противоположных сторонах. Они должны делать это только в том случае, если удар слева у любого из них настолько плохой, что его любой ценой нужно скрыть, или если они играют с соперниками, которые не очень стремятся выходить к сетке. В случае, когда соперник не выходит систематически к сетке вслед за своей подачей, левша и правша, играющие не на обычной для себя стороне, при приеме подач могут неизменно направлять ударом слева резаные мячи и выходить к сетке. Если, однако, подающие всегда выходят к сетке, то они не будут бояться этих постоянных резаных мячей.

Их вполне будут устраивать легкие длинные диагональные подачи по углам (в правую часть первого поля

для левши и под левую руку правши во втором поле), чтобы затем выйти к сетке для надежного первого удара с лёта, который дает предпочтительные шансы на успех. Поражение для смешанной пары, состоящей из левши и правши, почти неизбежно, как только она проиграет одну из своих подач.

Наконец, вы, вероятно, хотите знать, какое расположение игроков будет наилучшим для правши и левши, хорошо владеющих всеми ударами.

Вы говорите, что оба они хорошо играют с лёта и могут поэтому надежно перехватывать мяч; оба хорошо выполняют смэши и могут нагло закрыть центр; у обоих устойчивые удары по отскочившему мячу, и поэтому каждый из них будет предпочитать прямые справа и косые удары слева. Несомненно, тогда они должны играть на своих обычных сторонах, не правда ли? Поначалу может даже показаться, что такое расположение — наилучшее из всех возможных в парной игре.

Ответ: как правило, нет. И если вы добавите в качестве последнего довода, что оба они обладают крученым ударом слева, ответ по-прежнему будет отрицательным. Если они сильные игроки, то их удары справа играющего правой рукой, а левши слева, по всей вероятности, будут наиболее опасными. Подающий будет стремиться послать мяч под левую руку играющему правой, а левше — под правую, так как подающий любит больше всего делать легко выполнимые диагональные подачи под правую руку левше и под левую правше, играющим не на своей обычной стороне. Против подающих, неизменно рвущихся к сетке, игроки принимающей пары должны всегда выбирать наиболее опасную атакующую расстановку.

В парной встрече, где доминирует игра у сетки, левша должен играть в первом поле только в том случае, если его удар с правой стороны значительно опаснее удара с левой стороны и если этот удар обеспечивает большую скорость и большую закрутку сверху.

При такой обычной ситуации у вас действительно появляются основы для формирования выдающейся пары. Одна из самых знаменитых пар всех времен — Джон Бромвич и Эдриан Квист была создана таким путем. Бромвич выполнял удары после отскока и с лёта таким образом: с левой стороны — левой рукой, с правой стороны площадки — двумя руками.

ПЕРВАЯ ПОДАЧА

На вопрос о том, кто должен подавать первым и с какой стороны, к счастью, можно ответить более кратко. Пара должна решить, при каком расположении на своей подаче она будет сильнее. Обычно это бывает, когда подает игрок, обладающий более сильной подачей. Но не обязательно.

Если каждый партнер готов подавать с любой стороны, вы всегда должны начинать подачу при сильнейшем расположении.

Начиная игру с более слабой расстановки (не желая, возможно, идти с самого начала на риск при сильнейшей расстановке), вы можете неоправданно проиграть сет. Ваши соперники начинают со своей сильнейшей подачи и выигрывают сет; вы за ними начинаете со слабейшей подачи и проигрываете. Счет становится 2 : 0 в их пользу. Вы затем выигрываете на их слабейшей подаче, а также на своей сильнейшей и сравниваете счет; если это закономерность будет сохранена, вы проигрываете со счетом 4 : 6. И тем не менее это часто бездумно повторяется.

ПЕРВАЯ ПОДАЧА С НАИБОЛЕЕ УДОБНОГО КОНЦА ПЛОЩАДКИ

Местонахождение в этот момент солнца, направление и сила ветра могут иметь более важное значение при решении, кому из партнеров и с какого конца подавать, чем соображение о том, что вы должны начинать с сильнейшей расстановки на своей подаче.

Если силы пары в подаче приблизительно равные, решение о том, кому подавать первым, зависит обычно только от погодных условий.

Солнце больше всего влияет на те пары, в составе которых есть левша. Чтобы оба игрока могли избежать, насколько это возможно, солнечных помех, левша должен подавать в утреннее время с южной, в дневное — с северной стороны площадки.

Как ни странно с первого взгляда, но это правило применимо как в Западном, так и в Восточном полушарии.

Можно успешно использовать боковой ветер, если у одного из партнеров резаная подача и мяч летит по дугообразной траектории. Левша может настолько хорошо воспользоваться боковым ветром, что будет предпочитать делать подачу с необычной для себя стороны площадки.

Если ветер продольный по отношению к площадке и оба партнера в одинаковой степени владеют всеми ударами и для них нет никакой разницы, подавать ли по ветру или против него, то в этом случае ничего не меняется. Если есть большая разница в классе игры партнеров, то более слабый игрок должен подавать по ветру.

Это прибавит скорость его подаче, замедлит возврат подачи, который он должен отразить первым ударом с лёта, и предоставит сильнейшему игроку у сетки большие возможности активно влиять на игру.

Другие пары могут состоять из равных по силе игроков, но отдавать явное предпочтение подаче с определенного конца площадки. В одной паре может быть игрок с быстрой подачей, предпочитающий пушечный удар по ветру, в то время как его партнер любит посыпать крученые мячи против ветра.

Другая пара может состоять из игроков с быстрой, неустойчивой подачей, которому удобно подавать в упругую подушку, образуемую ветром. Во всех этих парах у каждого из партнеров есть предпочтительный конец площадки для подачи.

В один из ветреных дней может оказаться, что оба партнера очень хотят подавать с одного и того же конца площадки. Возможно, что каждый из них предпочитает также одну и ту же сторону площадки. Выбор всегда должен делать более сильный игрок.

Если два практически незнакомых друг другу спортсмена играют вместе, главное, о чем они должны договориться в самом начале,— каждый будет отражать свечи, летящие на его сторону.

Если вы и какой-либо ваш друг намереваетесь утвердиться в теннисе как постоянная пара, не допускайте ошибок, полагая, что все дело сводится к вопросу о выборе позиции. Выбор позиции играет большую роль, но вы никогда не должны забывать, что удары по-прежнему являются основой вашей игры, как в одиночных, так и в парных играх.

Идея взять в свои руки инициативу первым ударом с лёта и контролировать затем последующий ход игры может расплзтись по швам, если вы не уверены в том, что сможете послать свою вторую подачу под левую руку принимающего в первое поле. Если вы не тренировались и не владеете надежным ударом над головой, то какой смысл в том, что вы выиграете позицию у сетки и поставите ваших соперников в трудное положение, из которого они смогут отвечать высоким мячом над вами?

О ЧЕМ НУЖНО ПОМНИТЬ

БОРЬБА ЗА ОЧКИ

Как известно, очень важным является последнее очко перед выигрышем гейма при разнице в счете всего лишь в одно очко. Я не спорю с этим, но хочу лишь обратить внимание на то, что любой счет мог бы быть 40:30, а не 30:40, если бы одно из очков в начале игры не было проиграно.

Первое очко, по мнению ряда игроков, является наиболее важным, поскольку, выиграв его, вы оказываетесь впереди, а вашему сопернику надо выиграть два раза подряд, прежде чем он лишил вас этого счастливого преимущества.

Некоторые отдают предпочтение третьему очку, поскольку оно непосредственно приближает вас к последнему очку для выигрыша гейма. Другие настаивают на важном значении выигрыша первого и третьего очка.

Очевидно одно: любое очко — важное.

Довольно неохотно, но я должен признать, что есть одно или два очка, которые вы можете себе позволить проиграть. При 40:0 потеря следующего очка не представляет большой опасности для вас. Но лучше всего следовать общему правилу, считая каждое очко важным. Вы тем самым избавляйтесь от накапливания кризисных очков, на которых, как вы знаете, играть не так-то легко.

Хотя все очки одинакового достоинства, борьбу за них надо вести различными путями.

Например, при розыгрыше первых очков вы можете несколько изменить вашу игру, чтобы не дать сопернику

возможности слишком хорошо разобраться в ней, хотя если вы сильнее в обмене ударами, то никогда не должны идти на риск, который давал бы сопернику равные шансы.

При розыгрыше последнего очка или предпоследнего в гейме вы всегда должны наносить самый верный тактический удар, чтобы можно было справиться с возможным возвратом мяча.

НЕ СДАВАЙТЕ ГЕЙМЫ

Иногда игроки умышленно уступают сет, считая, что уже не могут выиграть его. Это иногда более разумно, чем изматывать себя бесполезно. Однако, решив отдать сет, вы не должны играть слабо, с тем чтобы не позволить сопернику укрепить свою уверенность в ударах перед началом следующего сета.

Некоторые игроки не заботятся об этом, теряют терпение во время проигрышного гейма, предпочитая скорее начать новый. Бывает, что игроку надоедает играть на собственной подаче и он заканчивает гейм двойной ошибкой.

Преднамеренная сдача неудачно сложившихся геймов, с тем чтобы начать все заново, вероятно, является одной из наших естественных реакций. Игрок думает, что он отбрасывает свои потери, и начинает игру более уверенно. Но он не избавляется от своих потерь, сдавая без необходимости гейм. Ошибочный взгляд, что вы сыграете лучше в новом гейме, возникает в результате обеспокоенности прошлыми ошибками. Возможно, вы начнете новый гейм с другим настроением, но нужен ли вам на самом деле такой психологический отдых, за который пришлось так дорого расплачиваться? В действительности же происходит обычная вещь: из-за вашей нетерпеливости вы временно теряете собранность.

БЕСЦЕЛЬНЫЕ УДАРЫ ПО ОТСКОЧИВШЕМУ МЯЧУ

В вашей игре время от времени возникают так называемые «провалы». От большинства из них можно избавиться. В этой связи я хочу напомнить о них.

1. Посыл короткого мяча без видимой причины в процессе обычного, ничем не примечательного обмена ударами.

2. Потеря вашего самообладания в напряженном финальном сете, когда соперник замедляет темп игры и явно вызывает вас на ошибки, предлагая вам «поймать» его.

3. Неметкие удары в глубину площадки.

4. Попытка обвести в парной игре сеточника ударом вдоль боковой линии, но мяч при этом выходит за заднюю линию.

В большинстве этих ситуаций беда заключается в том, что мы часто склонны рассматривать территорию соперника как большой пустой огороженный участок земли; даже когда в парной игре мы посылаем мяч вдоль коридора, то думаем прежде всего об открывающемся пространстве, а не об ограничительной задней линии.

Если такая идея приемлема для вас, то разделите половину площадки соперника на шесть больших квадратов, скажем: для коротких ударов — справа, слева и в центр и для глубоких ударов — справа, слева и в центр. При спокойном обмене ударами никогда не посылайте мяч в квадрат «коротких ударов в центр», поскольку это очень часто ведет в конечном счете к проигрышу очка.

Когда темп игры замедляется, то вместо того, чтобы нагнетать его, иногда лучше разыгрывать спокойно мяч, как это делает ваш соперник. При этом выбирайте момент, чтобы направить мяч в один из трех «глубоких» квадратов; вы можете выждать наиболее подходящий мяч из серии безадресных ударов соперника, с тем чтобы направить мяч в неудобное для него место и выйти к сетке. Это относится ко всем случаям, когда ни вы, ни соперник не хотите атаковать; особый случай может возникнуть, когда ваш визави проигрывает 4:5 на своей подаче и вы чувствуете, что можете справиться с ним, если не будете опрометчиво рисковать. Использование «глубоких» квадратов придаст вам уверенность в своих замыслах.

Удары по «глубоким» квадратам аналогичны ударам в глубину площадки. Но когда вашим ориентиром является задняя линия, вы посыпаете много мячей и в площадку и за ее пределы. «Глубокие» квадраты, может быть, и не обеспечивают безукоризненной длины, зато

они всегда помогут вам целиться внутрь площадки, а не за ее пределы.

При обводке вдоль боковой линии в парной игре цельтесь в дальний угловой квадрат.

ПРОИГРЫШ

Теннисисты правы, заявляя, что им не страшно проиграть в хорошей игре, но они сильно переживают плохую и как ее следствие — проигрыш.

Уверенные удары, а не надежды, страх и критический разбор игры после ее окончания — единственный ответ на это беспокойство. Они — залог того, что вы редко проиграете более слабому сопернику да и против сильных будете играть, показывая все, на что способны. Никогда не бойтесь проиграть, и ваше предматчевое настроение заметно улучшится.

В то же самое время вы должны избегать более или менее «добровольной» сдачи партии в период вашей хоройшей игры.

Никогда не решайте для себя перед игрой, что вы будете вполне удовлетворены, если выиграете у более сильного, чем вы, соперника, скажем, три гейма в каждом сете. Ничего не решайте наперед.

Играя даже с очень сильным, стремитесь бороться за каждое очко. Если вы никогда не пытались делать этого раньше, то вам приятно будет убедиться, насколько больше удовольствия вы получите от игры.

Теннисисты, особенно старшего возраста, никогда не должны прибегать к трюкам. Например, тянуть время. Какова бы ни была причина поражения — жаркий день, длительный матч, старая травма и т. п. — теннисист-ветеран никогда не должен подчеркивать этого. Он — спортсмен, пусть уже не юный, но спортсмен. Хотя бы потому, что играет с молодым. Да и посудите сами, будете ли вы производить хорошее впечатление, если начнете ссылаться на возраст?.. Вспомните свою молодую теннисную жизнь, свои триумфальные победы. Вы и так очень много сделали. А сегодняшний проигрыш, когда вам казалось, что вы должны были выиграть, вероятно, только поначалу будет трудно пережить.

ТРЕНЕР

Все тренеры знают чуть-чуть больше, чем их ученики. Опытные игроки, недостаточно соприкасающиеся с тренером, время от времени проигрывают, а покинув корт, недоумевают по поводу того, что не могли достичь больших успехов.

В то же время у вас не должно быть склонности, а тем более привычки слишком полагаться на тренера. Слушайте, наблюдайте и пробуйте, но решайте самостоятельно, что для вас приемлемо. Это ваша игра, а не тренера.

Не приходите также к поспешному выводу, что вы обратились не к тому тренеру или что уже превзошли его в знаниях. Даже если когда-то и выиграли у него матч. Имея опыт, тренеры становятся очень компетентными специалистами в технике выполнения ударов и в исправлении недостатков, но поскольку они больше времени уделяют своим воспитанникам, их собственная игра, конечно же, ухудшается. Во всяком случае, чемпионы мира пользуются услугами тренеров, которых они могут обыграть.

Занятия под руководством опытного тренера — это наилучшее средство заложить основу для хороших ударов. Конечно, освоение техники ударов будет целиком зависеть от вас, и здесь вы незаменимы.

ЛУЧШАЯ ФОРМА

Избегайте увеличения вашего веса. Это очень серьезная помеха в игре, и одними физическими упражнениями вряд ли от нее избавишься. Установите, какая пища вызывает увеличение вашего веса, и меньше употребляйте ее.

Если вы «потеряли» дыхание во время игры, не думайте, что это конец всему. Сделайте несколько быстрых неглубоких вдохов, и вскоре все войдет в норму.

Игроки моложе тридцати лет редко нуждаются в отдыхе перед третьим сетом. Ничто так не утомляет, как признание своей усталости. Пусть лучше ваш соперник думает, что он устал.

МЕЛОЧИ ОСТАЮТСЯ ВСЕГО ЛИШЬ МЕЛОЧАМИ

Вы должны научиться различать, что является главным в игре, а что второстепенным. Последнее не должно выводить вас из равновесия.

Вы могли забыть дома ваши теннисные туфли и вынуждены были одолжить пару, которая не совсем подходит вам. У вас могла лопнуть струна на ракетке, и вам пришлось продолжать игру чужой ракеткой другого веса. Вы, может быть, играете с соперником, которому аплодируют болельщики при выигрыше «нетрудового» очка, вы произвели неудачный смеш или сделали двойную ошибку на своей подаче. Все не так страшно.

Не допускайте, чтобы мелочи оказывали влияние на вас. Это своего рода жалость к себе (или нечто близкое к этому), которая мешает игроку в его стремлении победить.

БУДЬТЕ УКРАШЕНИЕМ ИГРЫ

Полезными и впечатляющими качествами являются: прекрасное настроение, внушительная и популярная манера держать себя, элегантные удары, врожденное джентльменство и т. п. Но все это не так существенно.

Формула поведения должна быть такова. Никогда не рассматривайте плохое спортивное поведение и любую «рисовку» как нечто красочное. В «инцидентах» никогда не пытайтесь разыгрывать роль героя. Не делайте броских спортивных жестов, которыми вы можете затмить вашего соперника. Обращайтесь к судье вежливо и никогда не прибегайте к трюкам.

Если вы выиграли, не покидайте корт первым, оставляя соперника позади. Если матч был действительно упорным, вы должны после окончания угостить своего соперника, пройти вместе к его друзьям или проявить другие акты внимания, которых требуют обстоятельства. Ведите себя точно так же после любой победы, особенно если вы выиграли достаточно легко. Это помогает ослабить разочарование, которое может испытывать ваш соперник. Проиграв, скажите вашему визави, что он оказался слишком сильным для вас, без каких-либо огово-

рок. В разговорах со всеми другими вообще не оправдывайтесь. Обсуждайте причины вашего поражения только с тем, кто спрашивает об этом.

Не надо проявлять видимой раздраженности, дурного настроения, уныния.

Играйте с полной отдачей при всех условиях. Сами добивайтесь побед, а не полагайтесь на ошибки других. Никогда не склоняйте свой флаг: пусть соперники такого же класса, как и вы, знают, что им надо приложить много усилий, чтобы победить вас.

И приходите снова на корт в следующую субботу.

ПРОЩАЛЬНЫЕ УДАРЫ

Я не претендую на то, что все мною написанное правильно и неоспоримо. Совершенно ясно одно — искусство побеждать было главной темой этой книги. Почти каждый аспект игры был рассмотрен с точки зрения этой цели. Даже такой священный идеал, как спортивное поведение, должен то там, то здесь содействовать этому.

Я готов согласиться, что в том или другом месте в этой книге встречается уверенный тон, свойственный игрокам, сошедшим со сцены. Они не выступают больше в соревнованиях и поэтому имеют всегда готовый ответ на любой шаг, который только может предпринять соперник.

Тем не менее я придерживаюсь своих оптимистических принципов, заявляя, что теннисист должен ставить своей целью добиться преимущества в любых обстоятельствах. Такой взгляд окажет ему куда большую помощь, чем случайное теннисное счастье.

Я пытался изложить в этой книге методы, с помощью которых спортсмен добивается успеха. Мое последнее усилие поэтому состоит в том, чтобы сформулировать все то, что я хотел сказать читателю.

— Всегда стремитесь играть в теннис с удовольствием.

— Отрабатывайте ваши удары до тех пор, пока они не станут привычными для вас; познавайте игру, это вы работает умение сосредоточивать внимание на мяче.

— Рассматривайте размеры корта как наиболее ра-

зумные: корт — это то место, куда легче всего направить большинство мячей.

— Рассматривайте игру с лёта такой же естественной, как обычную ловлю мяча.

— Заставляйте вашего соперника прибегать к свече как можно чаще.

— Играйте серединой струнной поверхности ракетки.

— Боритесь за каждое очко; разнообразьте вашу игру, чтобы дезориентировать соперника, пользуйтесь самыми надежными тактическими ударами.

— Когда вас сильно переигрывают, никогда не показывайте угнетенного состояния или потери интереса к игре; играйте в полную силу и сохраняйте самоуважение.

— Будьте счастливы в теннисе.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Австралийские теннисисты — чемпионы Австралии, победители
Уимблдонского турнира (неофициального личного первенства мира)
и Кубка Дэвиса (командного первенства мира)

М у ж ч и н ы

Ж е н щ и н ы

Год	Австралия	Уимблдон	Кубок Дэвиса	Австралия
1905	Хит			Не разыгрывалось
1906	Уилдинг (Нов. Зел.)			»
1907	Раис	Брукс	Брукс — Уилдинг (Нов. Зел.) ¹ выиграли у Великобритании	»
1908	Александер		Брукс — Уилдинг у США	»
1909	Уилдинг		Брукс — Уилдинг у США	»
1910	Хит		Брукс — Уилдинг не проводилось	»
1911	Брукс		Брукс—Хит—Денлоп у США	»
1912	Парк			»
1913	Е. Паркер			»
1914	О'Хара Буд	Брукс		»
1915	Лоу			»
1919	Кингскот		Патерсон—Андерсон—Брукс у Великобритании	»
1920	О'Хара Буд			»
1921	Геммель			»
1922	Андерсон	Патерсон		Моулесуот
1923	О'Хара Буд			Моулесуот
1924	Андерсон			Ланс
1925	Андерсон			Акест
1926	Хокес			Акест
1927	Патерсон			Бойд
1928	Боротра (Фр.)			Акест
1929	Грегори			Акест
1930	Муун			Акест
1931	Крофорд			Батсуот
1932	Крофорд			Батсуот
1933	Крофорд			Хартиган
1934	Перри (Великобр.)	Крофорд		Хартиган
1935	Крофорд			Раунд
1936	Куист			Хартиган
1937	Мак Грет			Уайн

Продолжение

М у ж ч и н ы

Ж е н щ и н ы

Год	Австралия	Уимблдон	Кубок Дэвиса	Австралия
1938	Бадж (США)			Банди
1939	Бромвич		Куист—Бромвич у США	Уэстикот
1940	Куист			Уайн
1946 ²	Бромвич			Болтон (Уайн)
1947	Пейлс			Болтон
1948	Куист			Болтон
1949	Седжмен			Харт (США)
1950	Седжмен		Седжмен—Мак Грегор—Бромвич у США	Броф (США)
1951	Сейвิต		Седжмен—Рауз— Мак Грегор у США	Болтон
1952	Мак Грегор	Седжмен	Седжмен—Мак Грегор у США	Лонг
1953	Розуол		Хоад—Розуол— Хартвиг у США	Конолли (США)
1954	Рауз			Лонг
1955	Розуол		Хоад—Розуол— Хартвиг у США	Пенрауз
1956	Хоад	Хоад	Хоад—Розуол у США	Картер
1957	Купер	Хоад	Купер—Андер- сен—Рауз у США	Фрай (США)
1958	Купер	Купер		Мортимер (Англ.)
1959	Олмедо (Перу)		Фрэзер—Лейвер— Эмерсон у США	Ритано (Картер)

Год	Австралия	Уимблдон	Кубок Дэвиса	Австралия	Уимблдон
1960	Лейвер	Фрэзер	Фрэзер—Лейвер— Эмерсон у Италии	Смит	
1961	Эмерсон	Лейвер	Лейвер—Эмерсон— Фрэзер у Италии	Смит	
1962	Лейвер	Лейвер	Лейвер—Фрэзер— Эмерсон у Мексики	Смит	
1963	Эмерсон			Смит	
1964	Эмерсон	Эмерсон	Эмерсон—Столле у США	Смит	Смит

Продолжение

Ж е н щ и н ы

М у ж ч и н ы

Год	Австралия	Уимблдон	Кубок Дэвиса	Австралия	Уимблдон
1965	Эмерсон	Эмерсон	Эмерсон—Столле—Ньюкомб—Роч у Испании	Смит	Смит
1966	Эмерсон		Эмерсон—Столле—Ньюкомб—Роч у Индии	Смит	
1967	Эмерсон	Ньюкомб	Эмерсон—Ньюкомб — Роч у Испании	Ричи (США)	
1968	Боури	Лейвер		Мофйт Кинг (США)	
1969	Лейвер	Лейвер		Смит-Корт	
1970	Эйш (США)	Лейвер		Смит-Корт	Смит-Корт
1971	Розуол	Ньюкомб		Смит-Корт	Гулагонг
1972	Розуол	Ньюкомб		Уайд (Англ.)	

П р и м е ч а н и я:

- 1). В 1907 г. Австралия выступала в Кубке Дэвиса в объединенной команде с Новой Зеландией (Австраазия).
- 2). Во время 1-й и 2-й мировых войн с 1916 по 1919 и с 1941 по 1945 гг. чемпионат Австралии, Уимблдон и Кубок Дэвиса не проводились.

Поль Метцлер
СОВРЕМЕННЫЙ ТЕХНИК

Редактор **В. Артамонов**
Художник **П. Пепелинский**
Художественный редактор **О. Айзман**
Технический редактор **Н. Бурова**
Корректоры **З. Самылкина и В. Шашкова**

Сдано в производство 11/IX 1972 г. Подписано к печати 23/I 1973 г. Бумага
тип. № 2 глазир. Формат 84×108 $\frac{1}{32}$. Печ. л. 4,0. Усл. п. л. 6,72. Уч.-изд. л.
6,45. Бум. л. 2,0. Тираж 30 000 экз. Издат. № 4589. Цена 31 коп. Зак. 620.

Издательство «Физкультура и спорт» Главполиграфпрома Государственного
комитета Совета Министров СССР по делам издательств, полиграфии и книж-
ной торговли. Москва, К-6. Каляевская ул., 27.

Ярославский полиграфкомбинат «Союзполиграфпрома» при Государственном
комитете Совета Министров СССР по делам издательств, полиграфии и книж-
ной торговли. Ярославль, ул. Свободы, 97.

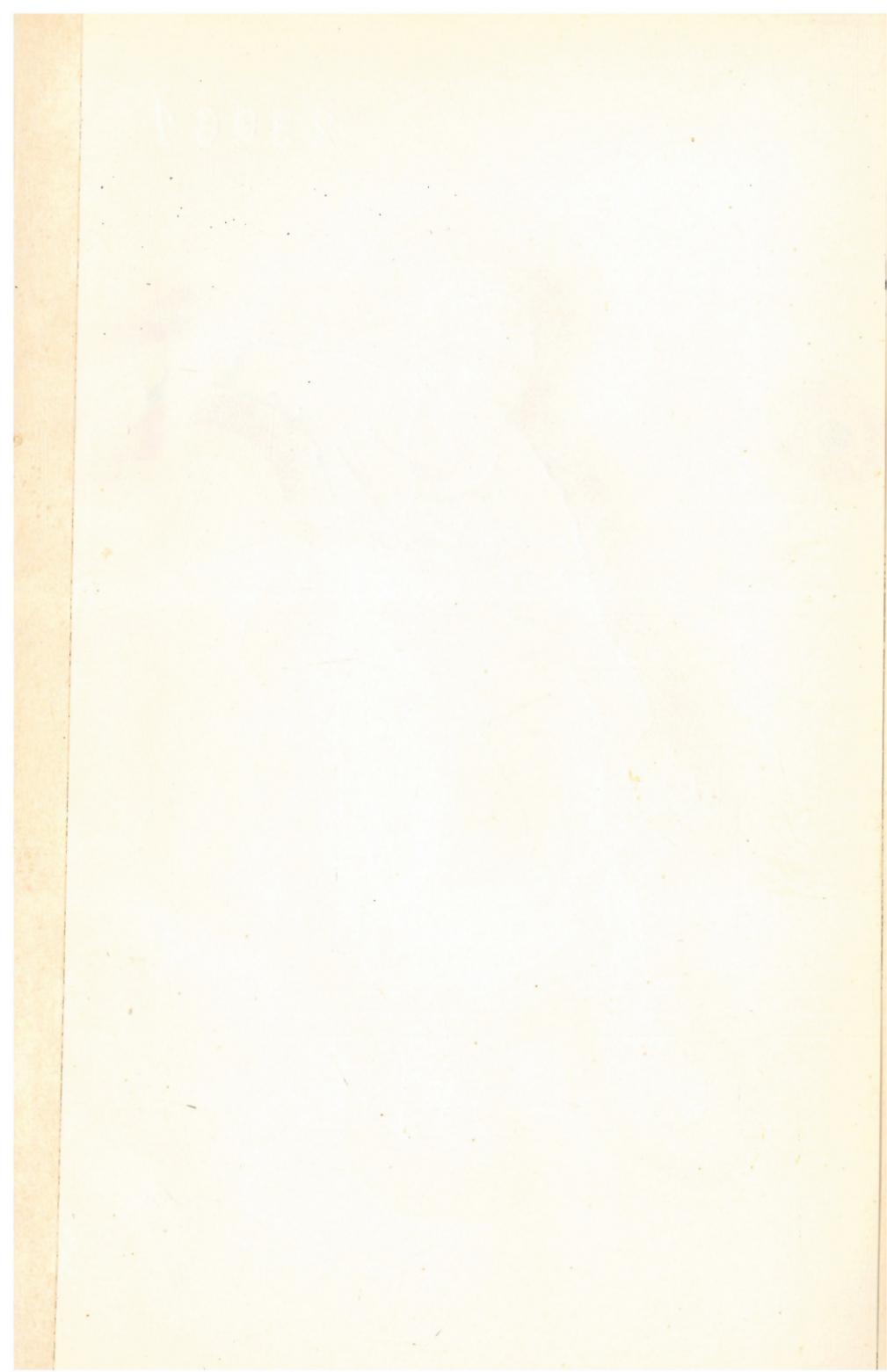
23061

ЛЮБИТЕЛИ ТЕННИСА!

Издательство «Физкультура и спорт» выпускает два раза в год сборник «Теннис».

Это — периодическое издание, рассчитанное на самый широкий круг любителей тенниса. Большое внимание в сборнике уделяется учебно-методическим проблемам игры: воспитанию юных теннисистов, подготовке игроков высокого класса, технике различных ударов, психологической подготовке к игре, развитию физических качеств теннисистов, дополнительному тренировочному оборудованию и т. п. Ряд статей посвящается анализу крупнейших всесоюзных и международных соревнований, вопросам повышения класса игры советских теннисистов. Насыщен сборник и разнообразными статистическими материалами. В качестве авторов статей выступают ведущие специалисты тенниса.

Если вы желаете приобрести сборник «Теннис», сделайте заблаговременно заказ на него в местном книжном магазине.



Цена 31 коп.

23061

