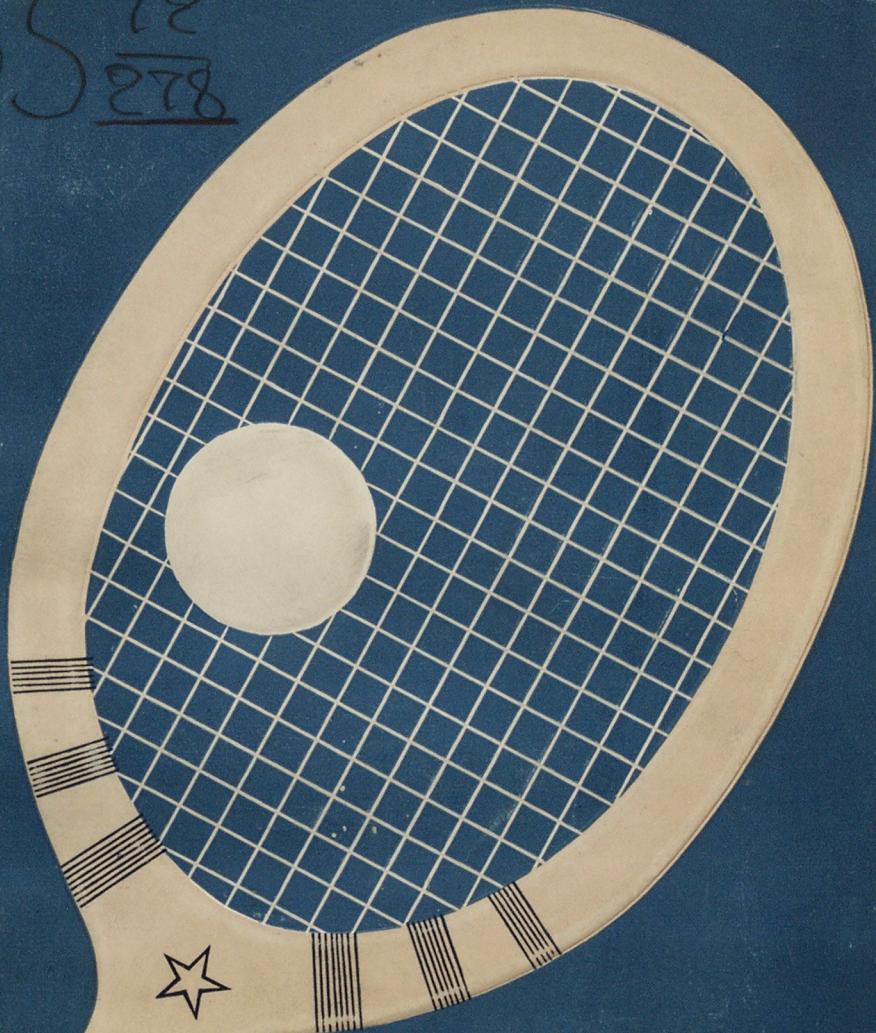
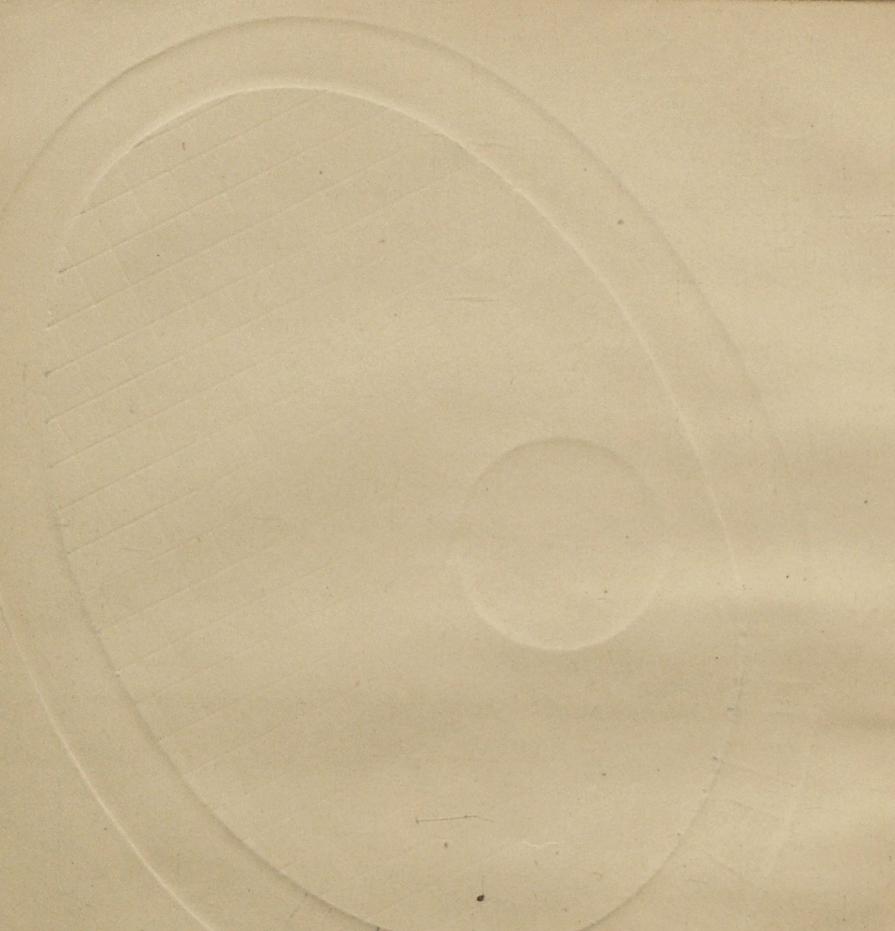


55 S 72  
55 S 278



мартин  
**ПЛАА**



Hannibal  
HALL

THE CHURCH OF CHRIST

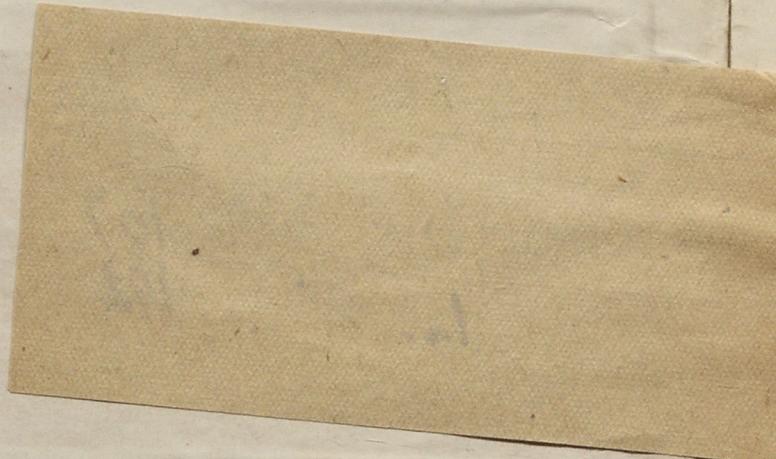
THE CHURCH OF CHRIST

SEIZE LEÇONS

# DE TENNIS

Par Martin Plaa

ENTRAINEUR DE L'EQUIPE DE FRANCE



SOCIÈTÉ PARISIENNE D'ÉDITION 43  
RUE DE DUNKERQUE PARIS 10

S 72  
S 278

МАРТИН ПЛАА

16

УРОКОВ ТЕННИСА

ПЕРЕВОД С ФРАНЦУЗСКОГО  
О. ТРИЕЛЬ

ПОД РЕДАКЦИЕЙ  
В. ГЕРСОН

ИЗДАНИЕ ЦЕНТРАЛЬНОГО СОВЕТА  
ПРОЛЕТАРСКИХ СПОРТИВНЫХ ОБЩЕСТВ  
„ДИНАМО“

1935



36-5204



2020247313

---

## О ГЛАВЛЕНИЕ

|  |     |
|--|-----|
| Предисловие . . . . .  | 7   |
| Введение . . . . .   | 16  |
| Первый урок . . . . .  | 18  |
| Второй урок. Одежда, ракета, мячи, площадка . . . . .  | 23  |
| Третий урок. Общая техника. Как держать ракету. Как следить за мячом глазами. Как подготовиться к удару. Как бить по мячу . . . . .            | 29  |
| Четвертый урок. Удар справа . . . . .  | 35  |
| Пятый урок. Удар слева . . . . .   | 47  |
| Шестой урок. Подача . . . . .  | 61  |
| Седьмой урок. Свеча. (Лоб). Смэш. Хав-воллей . . . . .   | 75  |
| Восьмой урок. Удары с воздуха. Высокие и глубокие удары с воздуха . . . . .  | 83  |
| Девятый урок. Удары, сообщающие мячу преднамеренный эффект; кручениый мяч, „шоп“, „дроп-шот“, резаный мяч .                                    | 93  |
| Десятый урок. Работа ног. Как располагаться на площадке .  | 101 |
| Одинаццацтый урок. Совершенствование в игре. Как пасовать мяч. Способность предвидения. Двойной удар. „Пассинг-шот“ . . . . .                  | 108 |
| Двенаццатый урок. Одиночная игра. Тактика игры. Несколько советов . . . . .  | 116 |
| Тринадцатый урок. Парная игра. Значение игры с воздуха и значение подачи. Возврат подачи. Смешанная парная игра. Женская парная игра . . . . . | 124 |

|  |     |
|--|-----|
| <i>Четырнадцатый урок. Психология тенниса. Соревнования.</i>   |     |
| Несколько советов . . . . .                                    | 132 |
| <i>Пятнадцатый урок. Теннис среди других видов спорта. Как</i> |     |
| приобрести форму. Урок физкультуры для теннисистов. Ре-        |     |
| жим теннисиста . . . . .                                       | 137 |
| <i>Шестнадцатый урок. Последние советы . . . . .</i>           | 144 |

## ПРЕДИСЛОВИЕ

В общем бурном росте нашего физкультурного движения не на последнем месте оказался теннисный спорт. Все знают, что вместо небольшой группы людей, игравших в теннис еще несколько лет тому назад, сейчас налицо громадная армия теннисистов. Таким образом этот вид спорта наравне с футболом и волей-болом стал подлинно-массовым спортом.

Я не стану останавливаться здесь на всех моментах, предшествовавших этому превращению и уже пройденных нами, отмечу лишь, что в связи с исключительной тягой широких масс трудящихся к теннису, в связи с новыми важнейшими установками о перестройке нашей спортивно-физкультурной работы в сторону максимального повышения ее качества, вопрос о правильном обучении игре с самого начала (школа), вопрос о физической подготовке, как начинающего, так и уже играющего, приобретают сугубо важное значение.

За последнее время в Союзе издано много книг о теннисе: 1. Ульянов Б.— Теннис, издание Военн. Вестник 1927 г., издание «Физкультура и спорт» 1930 г., издание «Физ-

культура и туризм» 1934 г. 2. Рене Лякост — Теннис, издание «Время», 1929 г. 3. Тильден — искусство играть в теннис, издание «Физкультура и туризм» 1930 г. Однако, на мой взгляд ни одна из этих книг не дает правильного направления школьной работы, которая сейчас требуется для педагогической спортивной учебы по теннису, а являются работами профессионалов теннисного спорта. Внимание главным образом сосредоточивается на ракете и мяче, и в итоге получается одностороннее развитие игрока.

Хорошая игра в теннис может быть основана лишь на всестороннем развитии игрока. Физкультура, правильное гармоничное развитие организма занимают огромное место в выработке классного игрока. Понимает ли это большинство наших игроков? К сожалению, — нет! Нередко они считают совершенно излишним заниматься легкой атлетикой, гимнастикой и т. п. видами физкультуры, всесторонне развивающими тело.

Что особенно важно для теннисиста (независимо от класса игры и возраста) — это гимнастика. Гимнастика во всех ее видах является основным условием для начинающего теннисиста и законченного мастера.

Поэтому до выхода на корд надо особенно усиленно занимать будущего теннисиста гимнастикой и кроссами.

Такой игрок, как американец Перри, дважды выигравший первенство мира по теннису, высокие качества своей игры приписывает в первую очередь физической подготовке, позволившей ему достигнуть величайшей слаженности, контроля и ритма всех движений тела, величайшей точности игры. Перри считает необходимым для хорошего игрока физическую подготовку, точность игры, упорство и самоконтроль по отношению к своей игре, разумное пользова-

ние критическим ударом — смэшем, и большее предпочтение выигрышному удару — точному драйву.

Не говоря уже о том, что наши лучшие мастера по теннису, по сравнению с игроками международного класса, технически отстали, в массе своей они не умеют правильно руководить, как теоретической, так и практической стороной обучения игры в теннис.

Многое зависит в этом отношении от того, что имеющиеся у нас книги по теннису — не педагогические пособия, а скорее книги описательного характера, книги мнений или советов того или иного мастера, интересные для чтения, но не применимые как учебник. Правильно говорит на этот счет Мартин Плаа: «Я не видал ни одной книги, составленной человеком, знакомым с теми трудностями, которые приходится преодолевать большинству начинающих игроков... Любой, из чемпионов, поделившихся с нами своими наблюдениями и своими советами, как бы полноценны они ни были, основывается лишь на данных личных опыта и на наблюдениях, затрагивающих к несчастью очень ограниченное число индивидуумов... Чемпион вращается среди себе равных и изучает лишь чемпионов-товарищей. Вряд ли, основываясь на этих «избранных» играх, он сможет прийти к выводам, доступным и полезным большинству «средних» по своим данным и качествам теннисистов. Лишь педагог, пропустивший сквозь свои руки сотни и сотни доверившихся ему учеников, может отдать себе отчет в тех трудностях, с которыми сталкивается всякий начинающий игрок».

Настоящий труд, предлагаемый внимательному изучению всех желающих заняться теннисом, выгодно разнится от остальных аналогичных книг тем, что автор этой книжки

16 уроками по теннису (уже само заглавие говорит за себя), конкретно наглядно, скрупульно по словам, основываясь на своем громадном педагогическом опыте (автор больше 20-ти лет обучает игре в теннис) практически и деловито учит игре в теннис.

Автор книги, признанный тренер сборной команды Франции, тренер, педагог и одновременно один из лучших игроков по теннису не только для французского класса. Авторитет его широко признан во Франции. Пьер Гиллу президент французской теннисной федерации положительно отзывается об его книге: «Наконец появилась книга, которая станет настольной книгой каждого теннисиста...». «Начинающие, как и игроки со стажем найдут в 16 уроках хороший учебник, в логической последовательности затрагивающий все вопросы современного тенниса» — вторит ему Бонардель, председатель французской ассоциации преподавателей тенниса и теннисистов-профессионалов.

Мартин Плаа популярен и среди мировых чемпионов-теннисистов. Об этом красноречиво говорят отзывы Эллен Вильс-Муди, Жан Боротра, Жак Брюньона, Анри Коше, Рене Лакоста.

В книге Плаа, в его 16 уроках мы очень мало найдем страниц, посвященных описательной стороне теннисного спорта, рассказам о проведении тех или иных мировых игр. Плаа шаг за шагом от мельчайших, незначительнейших на первый взгляд мелочей, до высшей законченности классной технической игры, ведет нас спокойным учительским тоном через все трудности, с которыми ученику придется столкнуться на практике.

В 16 уроках, предлагаемых Плаа, мы найдем то существенное, чего нам до сих пор не хватало. Пользуясь этой

книгой, мы сумеем правильно педагогически и деловито практически обучать наш теннисный молодняк. Одновременно наши мастера и игроки разных классов найдут в этой книге широкие возможности и пути к правильному дальнейшему своему спортивному росту.

Мы должны уметь из книги *Плаа* взять все то, что необходимо нам — советским спортсменам-теннисистам. Если «уроки *Плаа*» требуют корректировок, то давайте их и внесем и предлагаемый переводный труд заменим своими, оригинальными и еще более совершенными с педагогической и практической точки зрения, пособиями-руководствами по теннису.

*В. Герсон.*

5 февраля 1935 г.

---

## О Т З Ы В Ы

Наконец появилась книга, которая станет настольной книгой каждого теннисиста. Знакомство с ней позволит инструкторам и учащимся проникнуться ее советами и улучшить качество своей игры.

Колоссальный опыт Мартина Плаа (авторитет которого говорит сам за себя) поможет «аспирантам» в теннисные чемпионы заняться выработкой того «стиля», без которого теннисист никогда не сможет стать крупным международным игроком.

Будущие инструктора найдут в этой книге ценнное руководство, с помощью которого они смогут развить свои педагогические способности.

*Пьер Гиллу,  
Президент французской теннисной федерации.*

Вот труд о чистой технике теннисной игры. Начинающие, как и игроки со стажем, найдут в предложенных им 16 уроках хороший учебник, в логической последовательности затрагивающий все вопросы современного тенниса.

Выдающийся авторитет и положение Мартина Плаа среди теннисистов-профессионалов позволили ему три года тому назад обосновать «Французскую ассоциацию инструкторов тенниса и теннисистов-профессионалов». Он просто обязан был подытожить опыт своей работы в области тенниса, — работы, которой он посвятил всего себя.

С тех пор как Франция удерживает Кубок Дэвиса, имя и фигура Мартина Плаа снискали популярность почти равную популярности наших чемпионов-теннисистов. Мартин Плаа с полным самоотвержением работал и работает (когда обстоятельства этого требуют) над приведением наших чемпионов в отличную форму.

Французские чемпионы обязаны ему многим. Они умеют (как вы знаете) \* это признать.

Мартин Плаа своими техническими знаниями и своим спортивным весом вполне заслужил звание «Тренера команды Франции».

Бонардель,

Председатель французской ассоциации преподавателей тенниса и теннисистов-профессионалов.

В те годы, когда я приезжала во Францию, чтобы участвовать в соревнованиях, я всегда тренировалась с Мартином Плаа. Я убедилась, что его игра блестяща и выдержанна. Он обладает глубоким знанием своего дела и доказывает это как своими ударами, так и своей тактикой игры.

Я убеждена, что он вполне квалифицированный инструктор и призван передать свои знания тем, кто хочет научить-

---

\* Тренировавшиеся с Мартином Плаа, теннисисты поднесли ему в память тренировочных состязаний за кубок Дэвиса в 1929 г. жетон со своими подписями.

Прим. пер.

ся играть в теннис. Его книга должна быть интересной и поучительной для начинающих. Для более искусных игроков она явится большим подспорьем.

*Эллен Вильс Муди.*

Если было бы достаточным иметь лучшего тренера, чтобы выигрывать в одиночных встречах Кубок Дэвиса, — я продолжал бы вероятно выигрывать на этих соревнованиях еще в течение нескольких лет... ибо нет лучшего тренера, чем Мартин Плаа. Он всегда готов сыграть партию с тем же энтузиазмом, с тем же хорошим настроением и готовностью, будь то 9 часов утра, или 9 часов вечера. Он умеет даже проиграть, чтобы поднять дух игрока, впавшего в уныние.

Мартин Плаа — больше чем тренер. Он изумительный преподаватель. Его советы сослужили бы мне громадную службу, если бы только я умел им следовать.

*Жан Боротра.*

Несомненно, книга Мартина Плаа одержит громадный успех. Опыт тренера команды Франции — верный залог интереса, который представляет эта книга.

*Жак Брюньон.*

Я вспоминаю, как я играл в 1921 году против Плаа на состязаниях французских теннисистов — военных. Плаа был тогда неизвестен, а я сам еще — игрок второго класса. В то время мы и не подозревали, что в один прекрасный день он станет официальным тренером команды Франции. В тот раз выиграл я. С тех пор мы росли, развиваясь каждый по своей, хотя и параллельной, линии. Всегда между нами существ-

вовала дружба и спайка, которые помогли мне добиться одержанных мною впоследствии успехов.

Поэтому я вполне искренно заявляю, что рад увидеть книгу о теннисе, которую сегодня дал нам Мартин Плаа. Для этой работы именно он специально подходит, обладая выдающейся квалификацией.

*Анри Коше.*

Мартин Плаа не только неутомимый тренер, он и выдающийся чемпион тенниса. Как доказывает эта книга, он и преподаватель и техник своего дела, советами которого должна руководствоваться вся молодежь.

*Рене Лакост.*

---

## ВВЕДЕНИЕ

*Еще книга по теннису!..*

Я знаю, что есть много книг по этому универсальному спорту и книг хорошо составленных, хорошо изданных, нередко подпсанных крупными именами. Но я не видел ни одной книги, составленной человеком, знакомым с теми трудностями, которые приходится преодолевать большинству игроков, если только они хотят достигнуть каких-либо результатов в теннисе.

Любой из чемпионов, поделившись с нами своими наблюдениями и своими советами, как бы полноценны они не были, основывается лишь на данных личного опыта и на наблюдениях, затрагивающих к несчастью очень ограниченное число индивидуумов. К тому же большинство из них — исключительно одаренные игроки. Чемпион вращается среди себе равных и изучает лишь чемпионов-сотоварищей. Вряд ли, основываясь на этих «избранных» игроах, он сможет придти к выводам, доступным и полезным большинству «средних», по своим данным и качествам, теннисистов.

Лишь инструктор, педагог, с'евший собаку на своем деле,

пропустивший сквозь свои руки сотни и сотни доверившихся ему учеников, может отдать себе отчет в тех трудностях, с которыми сталкивается всякий начинающий игрок.

Лишь он один может разобраться в этих трудностях и классифицировать их по степени их важности и по тому как часто они встречаются. Площадка, где он преподает — изумительная опытная лаборатория! Вот уже 15 лет, как я обучаю игре в теннис. По ту сторону сетки передо мной стояли игроки всех классов и всех типов. Я тренировал французскую команду, выигравшую Кубок Дэвиса. Передо мной прошли все: от игрока с ничтожными данными и способностями до исключительно одаренных людей.

Я знаю ошибки, свойственные всем начинающим. Тысячи уроков, которые я дал, стали для меня самого хорошей школой педагога. В этом нет ничего из ряда вон выходящего и свойственного только мне одному. Я уверен, что все мои товарищи по французской ассоциации инструкторов тенниса в процессе своей работы также пришли к определенной системе преподавания, основанной на массовых наблюдениях над учениками. Они без сомнения разделяют мои взгляды и то, что вы прочтете в этой книге, вы могли бы услыхать и от них. Моя заслуга заключается лишь в том, что я первым поднял свой голос. Морально меня поддержало в этом и то, что за последние годы я смог проверить правильность своих выводов на игре наших национальных чемпионов, лучших игроков международного класса, тренировку которых для завоевания, а затем и защиты прекраснейшего из существующих спортивных трофеев — Кубка Дэвиса, — мне поручила Французская Теннисная Федерация.

Мартин Плаа.

---

## ПЕРВЫЙ УРОК

Раньше, чем стать на площадке, я хочу уточнить один вопрос.

Вы хотите научиться играть в теннис и хотите сделать это так, чтобы быстро достигнуть удовлетворительных результатов? Вы правы! Моя книга именно и преследует эту цель и поможет вам в этом.

\*\*  
\*\*

Теннис совершеннейший спорт. Другими словами теннис заставляет одновременно работать руки и ноги, развивает грудную клетку, улучшает функциональные качества сердца и легких.

В теннис могут играть как взрослые, так и подростки и старики. Каждый может соразмерить свои усилия по своим возможностям и тем не менее извлекать из игры в теннис радость и определенную пользу.

Пример шведского короля, в возрасте 73 лет, участвующего в теннисных состязаниях, показывает нам, что нет возрастной границы, которая заставила бы отказаться от игры.

в теннис. А когда начинать играть в теннис?.. Некоторые дети могут взять ракету в руки уже 11 — 12 лет; другим разумнее подождать до 14 или даже 15 лет. Все зависит от того — достаточно ли у ребенка сил, чтобы выполнять ракеткой (конечно сначала очень легкой) ряд необходимых движений.

Несомненно одно: играть могут все и все могут хорошо играть. Я подразумеваю под этих следующее: «юноша», не имея каких-либо особых данных или способностей, может стать игроком первого класса, если только он располагает необходимым временем для серьезной тренировки и будет при этом руководствоваться хорошими правилами игры. Первый класс — рай избранных, не является достоянием исключительно людей чудодейственной ловкости, гибкости и подвижности. Дорога туда открыта главным образом тем, кто прилежен, настойчив и умеет воспринимать советы.

Следует конечно учитывать и фактор времени, отводимого на тренировку. Однако ошибочно полагать, что только бездельники могут посвятить тренировке необходимое количество часов.

Все зависит от распределения времени, которым располагаешь. Не забудем, что три сеанса игры по часу всегда дают больше, чем один трехчасовой сеанс!

Если рассмотреть время, остающееся от учебы или службы, окажется, что почти каждый сможет в выходной день уделить спорту полдня. В течение недели, особенно летом, когда поздно темнеет, окажется вполне возможным урвать для спорта еще раз хотя бы один час в неделю. Это не много, но этого достаточно!

Само собой разумеется, что лучше было бы между двумя выходными днями урвать не час, а два часа для занятий

спортом. Но не все смогут выделить для этого время. Во всяком случае совершенно ошибочно думать, что чемпионы должны проводить целые дни на теннисной площадке. Я могу указать целый ряд крупных игроков, которые тренируются только два раза в неделю и все же они очень и очень сильные игроки.

Понятно, что к тренировке надо относиться с большим вниманием и старанием. Не надо приходить на площадку, когда не хочется играть. Не надо оставаться на площадке, когда усталость берет верх, когда вы не можете больше согласованно и четко работать, когда ваше внимание и способность сосредоточиваться резко понизились. Никогда не пробуйте ради шутки, или забавы невозможных или смехотворных ударов.

Не думайте, что необходимо сыграть ряд партий и стараться все выигрывать. Ничто не может заменить по своей пользе долгие переброски мячами. Прежде чем начинать считать очки и игры надо упорно заниматься именно такой переброской.

«Перебрасываясь», вы лучше владеете своим телом, вы меньше связаны, ибо вы не скованы желанием во что бы то ни стало выиграть очко. Вы большему научитесь, перебрасываясь в течение 15 минут мячами, чем оспаривая с ожесточением два сета каждый продолжительностью минут в двадцать.

Если вы располагаете стенкой, против которой можете тренироваться, вы, часто ее используя, быстро сделаете большие успехи. Ни один противник не будет возвращать вам ваши драйвы с тем же постоянством и с той же точностью, как ровная стена. Но и при этом необходимо следить за своими движениями, сохранять гибкость, широту жеста,

и стараться руководствоваться и соблюдать те правила, которые вы найдете в данной книге.

Каждый раз, когда предоставится возможность, — идите смотреть на игру чемпионов, оспаривающих друг у друга первенство. Вы многому научитесь, просто наблюдая за их игрой. Сами того не замечая, вы проникнетесь их принципами. Инстинктивно вы будете подражать их движениям, заимствовать их тактику. Но надо, чтобы игра их повлияла на вас помимо вашей воли. Надо, чтобы это заимствование было естественным.

Действительно величайшей ошибкой будет сказать самому себе — «Я буду подражать Боротре», или — «Я буду давать драйв слева как Лакост», или — «Я буду отбивать мяч с воздуха как Коше», «Я буду непрестанно нападать, как американцы». Каждый обладает особыми, ему лишь свойственными, качествами. Манеру и стиль своей игры надо вырабатывать применительно к этим индивидуальным качествам. Существует классический стиль игры. Он может служить каноном для всех, — но при условии внесения в него более или менее значительных поправок, в зависимости от индивидуальных качеств каждого.

Лакост не в состоянии прыгать как Боротра; Боротра не может играть с тем математически точным расчетом, с которым играет Лакост. Что касается Коше, — бесполезно пытаться ему подражать. Это классический пример теннисиста-чемпиона, одаренного от рождения. Лакост упорной работой и силой воли стал одним из лучших теннисистов мира. То же верно и в отношении Тильдена. Боротра сыграл на своих исключительных физических данных. Однако Коше отмечен свыше. Некоторые его мячи прямо парадоксаль-

ны. Это следствие его исключительной ловкости и изумительной быстроты рефлексов.

Для большинства игроков более поучительна игра чемпиона типа Лакоста, чем игрока типа Коше.

Аустин и Перри представляют значительный интерес. Стиль игры Аустина безупречен. Стиль игры Перри мог быть совершенным, если бы он не давал иногда некоторых ударов подпрыгивая и если бы позиция его ног всегда была правильной.

На теннисных состязаниях такого масштаба, как состязания за чемпионат Франции, видишь игроков всевозможных типов. Просмотрите их внимательно одного за другим. Изучите их манеру держаться на площадке и манеру удара. Вы получите ряд полезных указаний.

Если вы сможете заниматься с инструктором, — вы спасете себя от многих затруднений. Во всяком случае вы значительно скорее их преодолеете и в дальнейшем, взятые вами уроки определенно скажутся на стиле вашей игры.

Основные качества, необходимые для игры в теннис, — терпение и внимание. Надо уметь «сосредоточиться», т. е. забыть все окружающее кроме противника и мяча. Надо уметь выключить все остальное из своего сознания. А это осуществить не легко, особенно начинающим!

---

## ВТОРОЙ УРОК

### ОДЕЖДА. РАКЕТА. МЯЧИ. ПЛОЩАДКА

Мало хорошего инструмента, чтобы быть квалифицированным рабочим; мало хорошего инвентаря, чтобы быть спортсменом-чемпионом. Тем не менее надо, чтобы каждый обеспечил себе с этой стороны все возможные преимущества. Хорошо выбрать свою спортивную одежду и инвентарь стоит не дороже, а нередко и дешевле, чем взять первое, что попадется под руку.

Настиавать на необходимости белого цвета — излишне. Это просто обязательно.

Рубашка может быть из полотна, хлопчато-бумажной ткани или фланели. Хорошая фланель быть может обойдется немного дороже, но она приятнее в носке, если сильно вспотеешь. Некоторые особые ткани вроде сетки, вышли из моды. Недостаток их заключается в том, что эти ткани хуже защищают от простуды. Однако ткани эти очень прохладны и позволяют коже хорошо дышать.

«Комбинация» (рубашка и штаны, сшитые вместе) — довольно практична. Большое преимущество ее заключает-

ся в том, что рубашка не выскакивает из штанов, и все хорошо сидит.

Брюки могут быть по желанию полотняные или фланелевые. Фланель больше садится от чистки и стирки, но в носке элегантнее полотна. Полотно однако «свежее».

В общем тип материи как для брюк, так и для рубашки не так уж важен. Самое главное, — чтобы все было просторно и вместе с тем хорошо сидело. Поэтому в шагу брюки должны быть очень широки. Штанины должны быть такой ширины, чтобы можно было до отказа согнуть колено, не чувствуя натяжения матери.

Резиновый (эластичный) пояс удобнее кожаного. Стягивайте этот пояс не слишком туго и не слишком слабо.

Носки должны быть из белой шерсти, бумаги или фильде-перса. Шерсть мягче и лучше защищает подошву. Разрешите дать полезный совет: берите, даже если это стоит дороже, носки, вязаные на спицах. Они дольше носятся и меньше страдают от пота и стирки.

Что касается обуви, то здесь можно выбирать между веревочной подошвой и подошвой резиновой. Обе обладают различными достоинствами, но в общем почти равнозначны.

Веревочная подошва легче и лучше вентилируется, но, когда площадка сыра, она скорее изнашивается и впитывает воду. Зато удобнее срываться с места и внезапно останавливаться. Подошв из хромированной кожи — избегайте! Нет ничего неприятнее этих подошв! Обувь такого рода портит площадки, плохо прилегает к грунту и скоро снашивается.

Обычно играют с непокрытой головой. Солнца нечего бояться, если к нему немного привыкнуть. Когда волосы падают в глаза, — можно их спрятать в берет или кепку.

Конечно, если глаза у вас слишком чувствительны к свету, — может быть полезным и козырек, но он вовсе не обязательен.

Без фуфайки из грубой шерсти типа пуль-овер, — обойтись никак нельзя. Ее надо надевать между партиями; это предохранит вас от опасных простуд.

Чтобы носить весь этот инвентарь, — хорошо иметь специальный чемодан. Есть прекрасные недорогие чемоданы, габарит которых рассчитан так, чтобы вмещать помимо одежды и пару ракет.

Теперь мы подходим к основному вопросу — вопросу выбора ракеты.

#### РАКЕТА

Не задумываясь, покупайте хорошую ракету! Это конечно крупный расход, но в конце концов окажется более экономным на этот счет не поскупиться. Хорошая ракета дольше прослужит и вам будет приятнее ею пользоваться.

Хорошие струны узнаются по их светло-желтому цвету без пятен, по их правильному ровному диаметру, по их прозрачности.

Ошибочно думать, что вам нужна ракета, натянутая до отказа. Когда вы станете сильным игроком и будете бить по мячу центром ракеты, — вам будет полезнее ракета с сильной натяжкой. Теперь же сильная натяжка увеличит (без всякой особой пользы) трудности игры. Чем сильнее натянута ракета, тем важнее хорошо рассчитать удар. К тому же струны при такой натяжке скорее лопаются.

Для начала выбирайте струны средней толщины (при-

мерно 8 или 9) и натяжку средней силы. Не раз видели, как Козелю с ракетой такого типа побивал самого Тильдена.

Помимо натяжки струн ракета характеризуется еще своим весом, балансом, диаметром и формой ручки.

Вес ракеты измеряется в унциях. (Унция равна 28 граммам). Следующая таблица может служить руководством для целесообразного выбора подходящей ракеты:

|   |                              |
|---|------------------------------|
| Для девочек или мальчиков до 14 лет . . . . . | 12 или $12\frac{1}{2}$ унций |
| Для подростков до 16—17 лет . . . . .         | $12\frac{1}{2}$ или 13 унций |
| Для женщин . . . . .                          | 13 унций                     |
| Для мужчин . . . . .                          | $13\frac{1}{2}$ или 14 унций |

Мы даем здесь лишь общие указания. Они должны видоизменяться в зависимости от физической силы каждого. Во всяком случае надо избегать слишком тяжелых ракет, они слишком утомляют. Американцы, играющие преимущественно сильно и дающие мощные резкие удары, берут очень легкие ракеты, не превышающие по весу  $13\frac{1}{2}$  унций. Человек вроде Шильда, атлет по сложению, ростом 1 м 90 см, играет ракетой весом в  $13\frac{1}{4}$  унций.

Баланс играет для ракеты не меньшее значение, чем вес. Бесполезно пытаться проверить распределение веса в ракете, положив шейку ее у винта на протянутый указательный палец. Точка, в которой поставлен винт, находится в ракетах разных марок не в одном и том же месте. Кроме того диаметр пальца слишком велик, чтобы позволить более или менее точно проверить распределение веса.

Лучше всего положить ракету на лезвие ножа. Когда точка равновесия найдена, — слегка нажмите, чтобы осталася след лезвия. Затем надо измерить расстояние от защечки до внешнего края ремешка, набитого на ручку. Нор-

мально точка равновесия должна находиться на расстоянии от 32 до 33 см от конца ручки.

Чемпион Гобер дает хороший совет, как каждому выбрать удобную ручку ракеты. «Простой способ определить, соответствует ли руке игрока толщина ручки, заключается в следующем. Надо взять ракету в руку и проверить, как далеко хватает, обхватывая ее, третий палец. Он должен охватывать почти всю ручку, оставляя между собой и основанием большого пальца пространство не более сантиметра».

Надо заботиться о ракете и держать ее в прессе, предохраняя от сырости. Однако излишне приносить пресс на площадку и зажимать в него ракету в перерывах между партиями. Такая чрезмерная осторожность не нужна. Если несколько капель дождя попали на струны, — тщательно вытрите их сухим платком.

### МЯЧИ

Покупайте хорошие мячи. И здесь не проявляйте неразумной экономии. Вы сделаете невыгодную сделку. По моему мнению для мячей важно лишь одно качество, — они должны быть самыми лучшими! Не берите красных или разноцветных мячей. Впрочем теперь все хорошие мячи выпускаются белыми. На мячах должна быть марка фабрики и год выпуска. Ни под каким видом не покупайте прошлогодних мячей!

### ПЛОЩАДКА

Площадки бывают различных типов: травяные, глино-песчаные, паркетные (деревянные), линолеум, асфальтовые, цементные. Последних двух следует избегать. Они слишком

твёрды и мяч слишком быстро от них отскакивает. Во Франции травяные площадки не применяются.

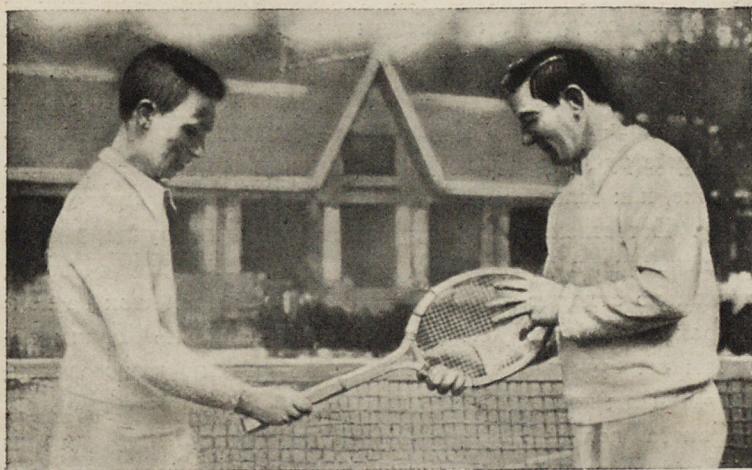
На деревянных площадках играют только зимой и то по мере увеличения крытых кордов с глино-песчаными площадками, — охотнее переходят к последним. Слишком раздули благоприятное влияние на игру деревянных площадок. Что касается меня, я предпочитаю глино-песчаные, и я советую моим ученикам как можно чаще играть именно на такого рода площадках. Это наиболее удовлетворительный грунт, больше всего отвечающий требованиям современного тенниса. По своей эластичности, приятности игры и равномерности отскока мяча с ними можно сравнить разве площадки, крытые линолеумом или пробкой.

В действительности выражение «глино-песчаные» не совсем правильно. Речь идет скорее о различных смесях, в состав которых входит большой процент толченого кирпича.

Всегда, когда это возможно, следует играть на хороших площадках, не слишком твердых, удачно расположенных и тщательно укатанных.

Некоторые площадки делают зеленого цвета, как например корды Теннисного клуба Д'Азниэр. Цвет этот очень приятен для глаз.

М. Фло, которому была поручена организация лучших наших зимних кордов, всюду отдал предпочтение глино-песчаным площадкам. Я считаю, что этим он сделал большое дело, позволив многочисленным теннисистам, тренирующимся на этих чудесных площадках, играть зимой именно в тех же условиях, с которыми они встречаются и летом.



Держите ракету так, как молоток которым вы бы хотели забить гвоздь

### ТРЕТИЙ УРОК

ОБЩАЯ ТЕХНИКА. КАК ДЕРЖАТЬ РАКЕТУ.  
КАК СЛЕДИТЬ ЗА МЯЧОМ. КАК ПОДГОТО-  
ВИТЬСЯ К УДАРУ. КАК БИТЬ ПО МЯЧУ

Есть несколько способов держать ракету. Каждый способ заставит вас играть по-иному. «Закрытая» хватка ракеты приведет к крученым мячам, т. е. вашим мячам будет придано поступательное вращение (в направлении движения). Слишком «открытая» хватка ракеты заставит вас посыпать мячи почти на одном уровне с верхним краем сетки, а это значительно увеличит трудности игры. Хорошая хватка, нормальная хватка, — посередине этих двух крайностей.

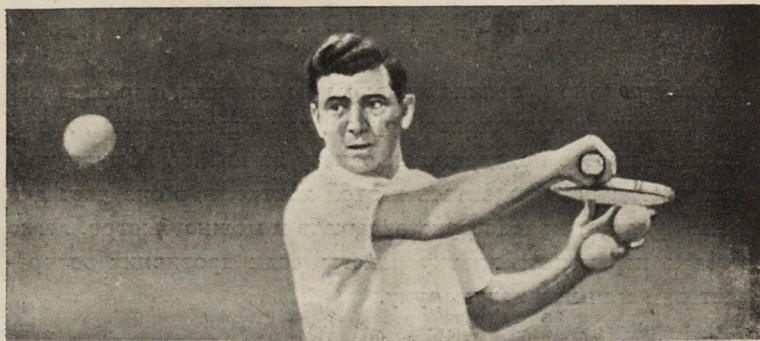
Можно следующим простым и естественным способом приобрести правильную хватку. Возьмите ракету левой рукой так, чтобы ручка была бы обращена к вам, а поперечные струны головки направлены перпендикулярно к земле. Схватите ручку ракеты у ее конца правой рукой совершенно так же, как если бы вы собирались пожать протянутую вам руку. Естественно сожмите кисть руки на ручке ракеты (все пальцы, в том числе и большой); указательный палец несколько отходит от остальных. Кожаный ремешок на конце ракеты должен слегка выдаваться за ладонь. Таким образом вы будете держать ракету совершенно как молоток, которым вы хотите забить гвоздь.

Ракета должна удерживаться исключительно хваткой пальцев. Теннис — спорт, основанный на мягкости, свободных движениях, гибкости и разрядки в усилии (баланс удара), а не на силовых движениях. Кисть должна оставаться свободной и не напряженной. Предплечье не должно быть судорожно сведено и зажато. Ручка ракеты и предплечье должны образовывать прямую линию, не прерываемую кистью. В таком положении ракета станет естественным продолжением вашей руки; ею легко будет маневрировать; помимо того обеспечивается минимальное утомление руки и максимальная точность удара.

О хватке ракеты для удара слева см. стр. 48—49.

#### НЕОБХОДИМО НЕ ТЕРЯТЬ ИЗ ГЛАЗ МЯЧА

Совершенно не нужно смотреть туда, куда вы хотите послать мяч. Совершенно не нужно и смотреть на противника. Ваши глаза должны не отрываться от мяча; ваш взор букв-



Не теряйте мяча из глаз

вально должен быть «прикован» к траектории полета мяча, не выпуская его из поля зрения хотя бы на сотую долю секунды. Это пожалуй самое важное из всего, что вы найдете в данной книге.

Размеры площадки определены и известны. Вы скоро к ним привыкнете и научитесь инстинктивно их чувствовать. Будете ли вы давать длинные или короткие мячи, посыпать ли мяч по прямой или по косой, — вам для этого совершенно не надо будет рассчитывать точку, куда вы хотите послать мяч, соразмеряя ее с точкой, где вы стоите. Вы будете действовать инстинктивно.

Противник вряд ли скроется из поля вашего зрения. На нем нечего фиксировать свой взгляд за счет того внимания, которое должно быть уделено мячу.

## КАК БИТЬ ПО МЯЧУ

В нейтральном, выжидательном положении, держите ракету обеими руками: правой рукой, как описано выше, левой рукой, — просто поддерживая ракету за шейку. Между ударами всегда возвращайтесь к этой хватке, ибо она дает два преимущества: правая рука отдыхает и можно быстро, легко и точно переменить хватку ракеты, если противник возвращает вам мяч под левую руку.

## КАК ПОДГОТОВИТЬ УДАР

В подготовке к удару много зависит от привычки и инстинкта. Надо суметь определить точку, куда упадет мяч, и соответственно так расположиться, чтобы в нужную минуту оказаться в выгодном положении для удара. Это дело исключительно привычки. Приближаясь к месту, откуда будет дан удар, рука заносит ракету как можно дальше назад, чтобы использовать при ударе максимальную силу размаха. Трудность заключается в правильном сочетании движений рук и ног с тем, чтобы удар был бы дан под правильную ногу. (Ниже вы поймете, что под этим подразумевается). Важно пробить мяч в момент шага (т. е. переноса тяжести тела с одной ноги на другую). Коще владеет этим в совершенстве и это одна из крупных причин его превосходства.

С самого начала вашей карьеры теннисиста приучайтесь бить по мячу как можно дальше впереди корпуса. Вам всегда будет легче подбежать к мячу, — если вы не можете достать до него ракетой, — чем отбежать перед мячом, когда нет места, чтобы вытянуть руку и замахнуться ракетой.

Устраивайтесь так, чтобы не быть захваченным врасплох, отступая перед мячом: надо самому итти на мяч, а не позволять мячу налетать на вас.

Когда возможно — бейте по мячу остановившись и что главное, — сохраняя равновесие на обеих ногах и наклонив корпус слегка вперед. Нельзя при ударе склонять корпус вправо или влево. В дальнейшем мы укажем, каковы должны быть при этом позиции ног.

Движение ракеты для самого «удара» должно быть четким и гибким. Мяч должен действительно получить удар, а не толчок. Лишь удар придает мячу необходимую начальную скорость, которая выражается в его быстроте и силе.

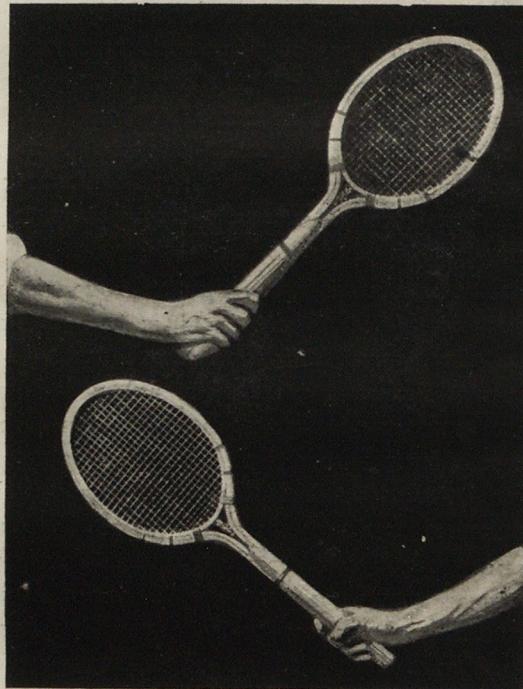
Дуга, описываемая рукой, должна быть широкой. Жест совершается плавно без перерывов. Как только достигнут контакт между мячом и ракетой, движение естественно продолжается. Это то, что называется «продолжением» или сопровождением удара.

Чем шире ваше движение при ударе, чем оно дальше начинается и кончается, тем больше данных, что вы выработаете хороший стиль игры и будете делать успехи.

В момент удара (касания ракетой мяча) надо без судорожной хватки сильнее обхватить пальцами ручку ракеты, прижимая ее к ладони. Тогда ракета не повернется в руке при ударе. Это усилие неизбежно повлечет за собой некоторое сокращение мускулов от кисти до локтя. Однако надо следить за тем, чтобы это сокращение было бы умеренным. Во всяком случае предплечье и плечо должны оставаться не напряженными и абсолютно свободными. Много игроков в момент удара подымает плечо. С этим недостатком абсолютно невозможно выработать точный удар.

Одним из важнейших правил является требование как

можно раньше готовить ракету для удара. Как только противник пробил мяч, вы должны рассчитать направление, в котором полетит мяч, и немедленно начать соответствующий замах рукой для ответного удара.



Хватка ракеты для удара справа

---

## ЧЕТВЕРТЫЙ УРОК

### УДАР СПРАВА

В этой главе мы об'ясним, как исполняется удар справа с места. На деле, конечно, всегда придется совершить какое-то перемещение, чтобы занять более выгодную для удара по мячу позицию, или же бить с хода. Но это перемещение в основном (если оно совершается правильно) приведет вас в такое положение, которое примерно совпадет с положением тела и ног в начале совокупности тех движений, которые мы собираемся изучать, т. е. к позиции для атакующего удара справа с места.

Прежде чем перейти к дальнейшему, важно задержать ваше внимание на позиции ног. Для удара справа необходимо, чтобы левая нога была впереди правой. Если вы побегаете к мячу, ваши шаги должны быть так рассчитаны, чтобы последний шаг перед ударом по мячу пришелся на левую ногу. (См. рис. 1—9, стр. 36—44).

Рис. 1. Плечи развернуты почти перпендикулярно к сетке. Левая рука поддерживает ракету у шейки. Глаза устремлены туда, откуда прилетит мяч. Вес тела без утиrovки покоится на правой ноге. Левая нога примерно на 40 см впереди правой. Пяtkи слегка приподняты. Это, «выжидательная» позиция.

\* \* \*

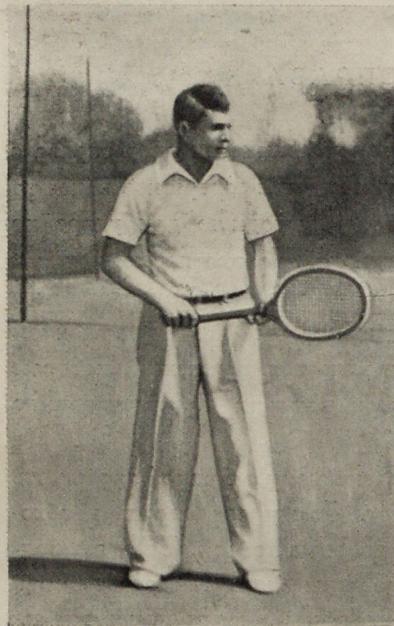


Рис. 1

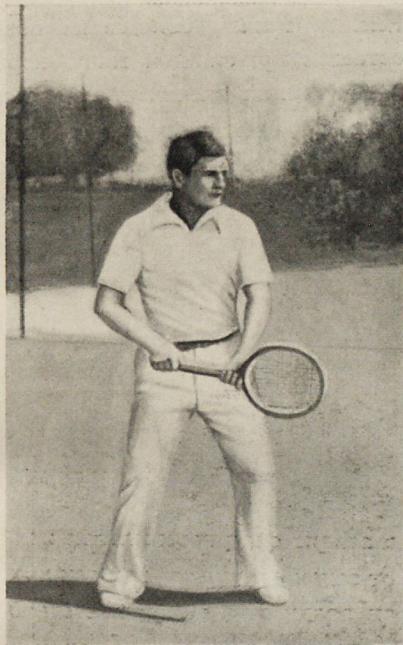


Рис. 2. Ракета противника только что пробила мяч. Ваша правая рука начинает разгибаться. Взор прикован к траектории полета мяча. Колени несколько сгибаются, но корпус остается выпрямленным. Игров поднялся на носки ног. Все говорит о напряженном внимании и собранности игрока, в готовности к дальнейшему.

Рис. 2

\* \* \*

Рис. 3. Ракета больше не покойится на левой руке. Взор остается прикован к мячу, корпус выпрямлен, колени согнуты. Линия плечей параллельна средней линии площадки. Головка ракеты приподнимается и начинает замах назад. Обратите внимание на положение тела игрока. В теле нет никакой судорожной скованности!

\* \* \*



Рис. 3



Рис. 4

Рис. 4. Движение четко вырисовывается. Ракета — на уровне головы игрока, головка ее значительно выше ручки. Левая рука начинает движение вперед (на подобие маятника) для баланса и сохранения равновесия. Глаза не теряют мяч.

\* \* \*

Рис. 5. Рука вытянута до отказа, ракета занесена до предела назад; головка ракеты несколько понизилась, все еще оставаясь выше ручки. Вес тела целиком на правой ноге. Глаза не перестают фиксировать мяч. Левая рука продолжает свое движение баланса.

\* \* \*



Рис. 5



Рис. 6. Рука начинает сгибаться. Ракета теперь на том уровне, на котором будет дан удар. Остается только вернуть ее вперед более или менее стремительно, в зависимости от силы, которую хотят вложить в удар. Голова слегка повернута, чтобы не терять мяч из глаз.

Рис. 6



Рис. 7. Рука начинает возвращаться. Мяч подлетает, игрок не спускает с него глаз. Вес тела переходит с правой ноги на левую. (Нога эта должна быть несколько сильнее согнута, чем об этом позволяет судить игра теней на фотографии).

\* \* \*



Рис. 7

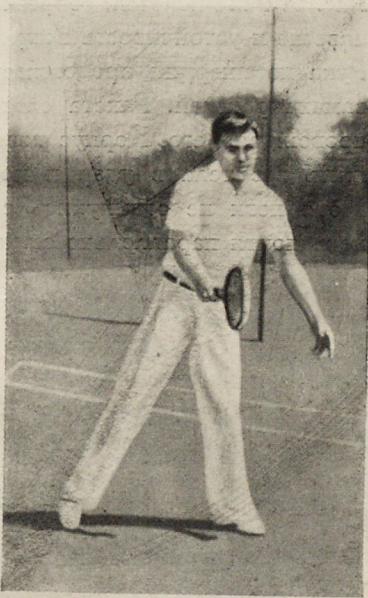


Рис. 8. По мячу дан очень легкий удар впереди корпуса игрока. Вес тела теперь на левой ноге. Свободная правая нога слегка отрывается от земли.

\* \* \*

Рис. 8

Рис. 9. Мяч полетел, сопровождаемый глазами игрока. Равновесие и устойчивость всецело обеспечиваются левой ногой. Рука по инерции продолжает движение, увлеченная силой замаха ракеткой. Ракетка следует за мячом, правильно «сопровождая» его. Корпус повернулся на бедрах, чтобы вложить вес тела в удар и придать ему большую резкость. Хотя ноги не сдвинулись с места, — корпус повернут теперь почти параллельно сетке.

\* \* \*



Рис. 9

Все эти фотографии показывают выдержанность классического стиля игры: нет ни одного лишнего, ненужного жеста. Усилие, полностью контролируемое, приводит и увенчивается максимальным результатом. Возможные шансы ошибки сведены к минимуму. Самое главное — мяч ни на мгновение не выходит из поля зрения игрока; рационально использованная тяжесть тела и правильное положение ног позволили легко и удобно сочетать в общем ритме удара работу рук, корпуса и ног.

К сказанному фотографиями можно добавить еще несколько советов. Не спешите! Не проявляйте излишней торопливости! Не бейте по мячу с плеча!

Скорость и силу мячу дают: мощь рассчитанного удара, выполненного легким и эластичным (гибким) движением, без всякого судорожного напряжения; «сопровождение» удара в виде следования ракеты за мячом; эластичность струн ракеты, максимальная пружинистость которых приходится на центр головки ракеты.

Нередко вам придется давать драйв справа, подбегая к мячу. В этом случае надо бить в момент переноса тяжести тела с одной ноги на другую, т. е. в момент «шага». Движение правой руки (размах ракетой) совершается в тот момент, когда тяжесть тела переходит с правой на левую ногу. Свободная правая нога может тогда сделать и следующий шаг, но когда она его сделает,— мяч уже пробит и отлетел.

При правильном выполнении удара справа ракета, описывая последнюю часть своей траектории (замаха), проходит дугу, вначале слегка наклонную, а затем резко снижающуюся.

Точка соприкосновения мяча с ракетой (удар) приходится почти-что в самом начале этой дуги. Поэтому мяч по-

мимо посыла вперед по прямой получает еще дополнительный импульс — именно посып сверху вниз. Этот последний импульс придает мячу вращение вокруг его горизонтальной оси в направлении полета.

Это вращение мяча влияет на траекторию его полета. Оно позволяет легче удержать мяч в пределах площадки (т. к. мяч имеет тенденцию склоняться вниз) и дает возможность рассчитать и регулировать длину удара. Благодаря этому удар приобретает значительно большую надежность.

Вращение, сообщенное мячу, должно быть слабым. Если вращение слишком сильно — характер удара резко изменится. Это будет тогда тем, что называется «крученным» мячом. Такой удар посылает мяч выше над сеткой, замедляет его быстроту и дает более короткие мячи. Об этом ударе мы еще поговорим в девятом уроке.

---

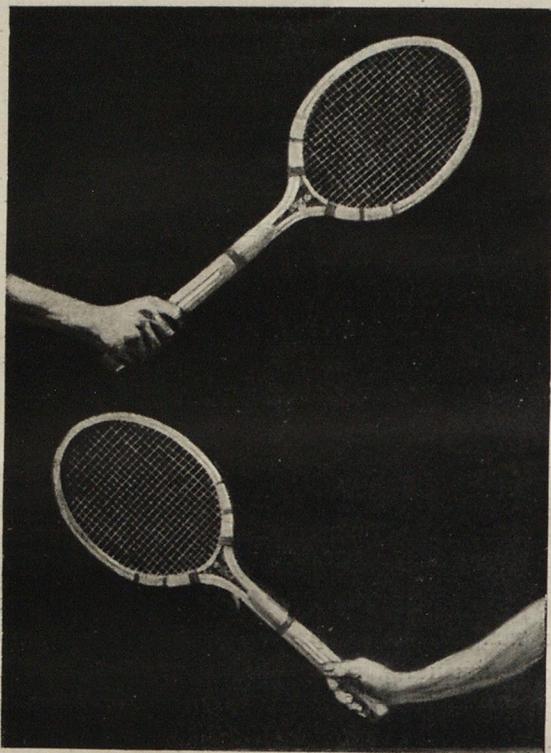
## ПЯТЫЙ УРОК

### УДАР СЛЕВА

Мы переходим теперь к первой серьезной трудности, с которой придется встретиться и которую придется преодолеть каждому игроку. Почти все обладают «врожденным» ударом справа. Не так обстоит дело с ударом слева. Редко встретишь игрока, у которого удары слева столь же точны и сильны, как и удары справа.

Многие теннисисты, понимая, что удар слева их слабое место, преднамеренно неправильно располагаются на площадке, стараясь как можно лучше закрыть свою левую сторону. Этим они хотят заставить противника вести игру на правой половине площадки. Затем, всякий раз, когда это возможно, они обегают мяч, стараясь во что бы то ни стало избежать необходимости использовать удар слева, — свой наиболее слабый удар. А на деле следует поступать как раз наоборот!

Удар слева ваше слабое место... Страйтесь как можно чаще им воспользоваться! Удар слева, еще удар слева, всегда удар слева, — пока вы и здесь не достигнете того же



Хватка ракеты для удара слева

совершенства, что и в ударах справа. Вооружившись терпением и доброй волей, вы этого добьетесь.

Элементарным правилом тактики теннисиста является правило с первых же мячей прощупать, насколько силен противник. Всегда по крайней мере 99% за то, что противник плохо владеет ударом слева. Либо у него неправильна

при этом работа ног, либо он бьет слева неуверенно и удар лишен должной четкости и точности. Почти всегда, даже если противник обладает известной уверенностью в ударах слева, мяч будет им отбит менее резко, чем ударом справа. Кое-когда еще увидишь приличный защитный удар слева; нападающий же удар слева — редчайшая вещь даже среди видных теннисистов.

Эту слабость вы должны будете использовать у других, но надо сделать и так, чтобы противник не мог ею воспользоваться против вас. Вырабатывайте у себя удар слева. Работайте над ним не покладая рук, пока вы не достигнете должных результатов. Тренируйтесь против стенки, попросите вашего преподавателя (если вы работаете с преподавателем) посвятить этому удару специально несколько уроков. Если у вас нет преподавателя, — попросите какого-нибудь товарища заступить его место и, тренируясь, постарайтесь внимательно следовать излагаемым ниже правилам и советам.

Хватка ракеты иная, чем для удара справа. Для удара слева большой палец должен быть вытянут вдоль ручки ракеты, а указательный палец не отделен от остальных пальцев. Эти изменения хватки вначале потребуют внимания; однако вы скоро с ними освоитесь и привыкнете к ним.

Техника удара слева пояснена на рис. 1—9, стр. 50—58.

\* \* \*

Рис. 1. Игрок еще на ходу рассчитывает свои шаги так, чтобы к моменту удара по мячу занимать выгодное и правильное положение. Глаза следят за траекторией полета мяча. Левая рука поддерживает ракету у шейки. Руки и ноги не напряжены.

Как и для удара справа, здесь чрезвычайно важна правильная позиция ног. Она противоположна позиции ног при ударе справа. При ударе слева необходимо иметь правую ногу впереди левой.

Выставив вперед левую ногу, физически невозможно дать правильный удар слева.

[ \* \* \*



Рис. 1



Рис. 2. Игрок перебегает попереk площадки, чтобы выйти навстречу мячу. Мяч не теряется из глаз. Головка ракеты уже начинает слегка приподниматься. Игрок легко бежит, без всякого напряжения, колени согнуты.

Рис. 2

Рис. 3. Игров занял выжидательную позицию. Колени сильно согнуты. Взгляд не отрывается от траектории полета мяча. Тяжесть тела скорее на левой ноге. Корпус повернут параллельно средней линии площадки; плечи развернуты перпендикулярно сетке. Головка ракеты приподнялась, — ей начат замах назад.

\* \* \*

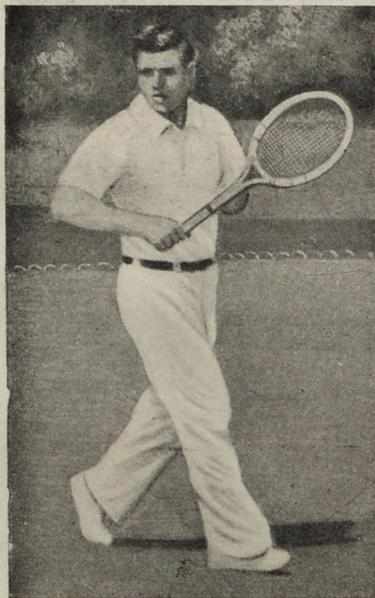


Рис. 3



Рис. 4

Рис. 4. Ракета послана назад. Колени согнуты. Головка ракеты на уровне головы игрока, корпус еще выпрямлен, но чувствуется уже готовность к гибкому наклону и повороту, которые вскоре и потребуются. Ноги (заметьте это хорощенько) заняли окончательную позицию для удара.

\* \* \*

Рис. 5. Линия плечей совершенно перпендикулярна сетке. Глаза не теряют мяч. Ракета при замахе послана предельно далеко назад. Она послана так далеко, что выдвинулась за голову игрока. Создается впечатление, что в дальнейшем рука с ракетой должна «обвиться» вокруг корпуса. Левая рука отошла от туловища и готова начать движение баланса. Колени согнуты. Вес тела вскоре будет передан на правую ногу.

\* \* \*

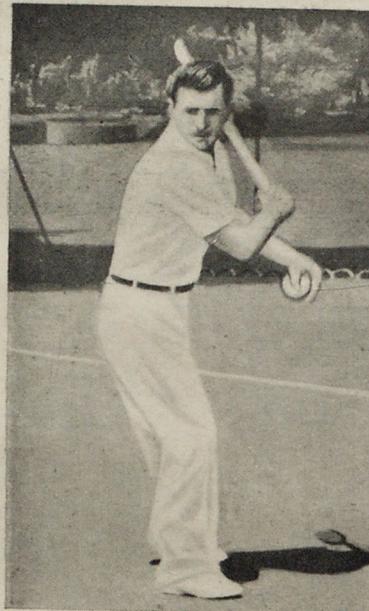


Рис. 5

Рис. 6. Мяч подлетает, не теряемый игроком из глаз. Сейчас будет дан удар! Отметьте, что в эту минуту предплечье находится почти что в горизонтальном положении; ракета примерно в том же положении, хотя головка ее несколько выше ручки. Корпус, оставаясь перпендикулярным по отношению к сетке, слегка наклоняется вперед. Тяжесть тела без утиrovки поконится на правой ноге.

\* \* \*



Рис. 6

Рис. 7. Ракета и мяч встречаются несколько впереди корпуса игрока. Удар сопровождается поворотом корпуса на бедрах. Головка ракеты по отношению к ручке ракеты лишь слегка приподнята. Левая рука играет роль баланса, поддерживая равновесие. Руки, корпус и ноги работают согласованно, объединяясь в общем ритме удара.

\* \* \*

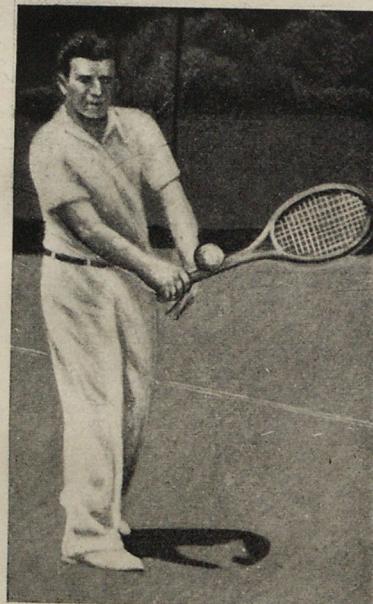


Рис. 7



Рис. 8. Мяч отбит. Глаза следят за его полетом. Ноги не сдвинулись с места, но тяжесть тела на правой ноге. Корпус описал на бедрах поворот примерно в  $90^{\circ}$  и теперь уже почти параллельно сетке. Левая рука, несколько отошедшая от корпуса, помогает сохранению равновесия, а правая рука, увлеченная инерцией размаха, «сопровождает» удар широким, эластичным движением.

Рис. 8

\* \* \*

Рис. 9. Движение окончено. Правая рука вытянута до отказа. Левая рука помогает сохранить равновесие. Просьба обратить внимание, что головка ракеты в данном случае значительно ниже чем при завершении удара справа. Колени все, еще согнуты. Глаза не отрываются от мяча. Корпус выпрямился, тяжесть тела — между ног!

\* \* \*

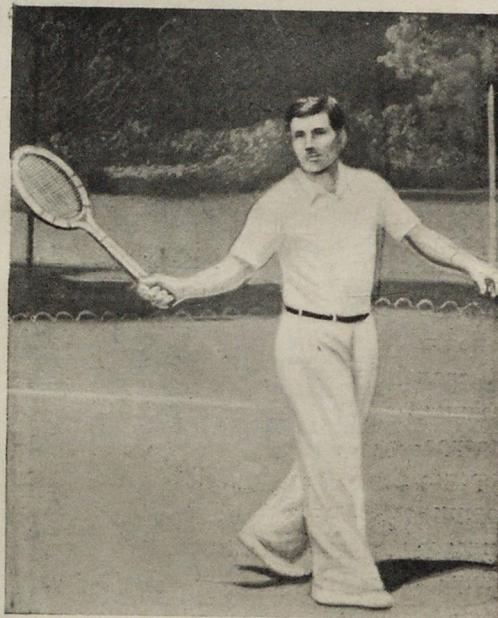


Рис. 9

Мы просим читателя извинить нас за некоторое однообразие этих описаний, в которых мы упорно все время останавливаемся на согнутых коленях, на гибкости и слаженности движений, на ритме удара, на том постоянстве, с которым взор следит за мячом.

Это все основные, чрезвычайно важные моменты и надо, чтобы читатель хорошо осознал все их значение.

Драйв слева оказывает меньшее влияние на мяч, чем удар справа. Мяч в большей части лишается того вращательного поступательного движения, которое помогает удерживать мяч в пределах площадки. Это надо иметь в виду, ибо это свойство делает удар слева более случайным, по сравнению с ударом справа, и затрудняет его удачу.

Зависит это от положения корпуса и от условий, в которых дается самый удар. К тому же это является одной из причин, почему большинство игроков, прибегая к удару слева, более или менее срезают свои мячи. Если удар дается уверенно и сильно, — это еще небольшое несчастье. Однако известно, что полет резаного мяча несколько замедляется. В остальном предел возможных ошибок не так уж велик, ибо мяч должен лететь очень низко над сеткой.

Как и для удара справа, необходимо, готовясь к удару слева, заносить ракету как можно дальше назад и выносить ее очень далеко вперед, продолжая или «сопровождая» удар. Вначале замаха как образно выражился Лакост, должно создаться впечатление, что рука, обиваясь вокруг туловища.

При ударах слева на ходу или на бегу надо хорошо расчитывать шаги, чтобы к моменту удара позиция ног была бы правильной. Удар надо давать в момент выноса левой ноги вперед перед правой, причем движение руки на один

тепп опережает движение ноги. Благодаря этому руки, ноги и корпус могут работать, не мешая друг другу и во взаимодействии и с четкой согласованностью.



Лакост весьма классически  
начинает удар слева

---

## ШЕСТОЙ УРОК

### ПОДАЧА

Мы сначала разобрали удар справа и удар слева, потому что это позволяет вам отбивать мячи и тренироваться против стенки. Мы усиленно рекомендуем вам заняться этими двумя упражнениями!

Но чтобы играть в теннис, вам надо научиться еще одному удару, — именно подаче.

Существует почти столько же разновидностей подачи, сколько и игроков. Многие из этих способов весьма ценны. Все зависит от того, как исполняется подача. Одна и та же подача, неудачная у одного, окажется отличной у другого. Индивидуальность самого игрока в механике подачи играет не меньшее значение, чем «теория». Однако вы никогда не выработаете присущего вам естественного стиля подачи, если вы не будете руководствоваться некоторыми основными правилами этой теории, приложимыми ко всем игрокам. Так например, необходимо пробивать мяч в самой высокой точке достижения, держа ракету на вытянутой руке. Нельзя при этом подпрыгивать, не только потому, что это запре-

щается, но и потому, что это подсекает силу удара. И при подаче надо «сопровождать» мяч ракетой и действовать скорее свободным, гибким, ритмичным движением, чем силой. Все основывается на вложении в удар веса тела игрока.

Классической подачей является плоская подача, при которой мяч плоско ударяется поверхностью струн и летит по слегка наклонной траектории. Все сосредотачивается на быстроте полета мяча и его силе. Знаменитый мяч-пуля Тильдена является классической плоской подачей, но мяч пробивается исключительно резко и сильно в самой высокой точке достижения, причем рука при ударе слегка согнута.

Иногда выгодно несколько изменить классическую подачу и воспользоваться слегка крученою подачей. Если мячу придано не слишком сильное вращение, — характер подачи лишь немного изменится, а процент первых хороших мячей значительно этим повысится.

Правила игры гласят, что подача должна быть произведена вне площадки, за задней чертой. Наступать на черту ногой при этом запрещается. В общем безразлично держать ли в руке два или три мяча. Все же держать три мяча настолько просто и легко, что пожалуй лучше избрать последнее. В том случае, если при первой вашей подаче мяч коснется сетки, — вы сможете продолжать подачу без беготни за новым мячом, что неизбежно отразится на вашей сосредоточенности и собранности перед ударом.

Плоская подача, называемая классической, пояснена на рис. 1—9, стр. 63—71).

\* \* \*



Рис. 1

Рис. 1. Та же подготовительная (выжидательная) позиция, что и для удара справа. Разница лишь в том, что левая рука держит мячи и не поддерживает ракеты.

\* \* \*

Рис. 2. Тяжесть тела между ног, но с некоторым стремлением скорее быть на левой ноге. Мяч подбрасывается на достаточную высоту (примерно 2,5—3 м) по вертикали перед левым глазом. Ракета склоняется к земле, чтобы движение, которое будет ею начато, могло быть совершено по широкой дуге и удар приобрел бы максимальную силу инерции. Глаза как и всегда — прикованы к мячу.

\* \* \*



Рис. 2



Рис. 3. Мяч взлетает по вертикали над левым глазом. Правая рука начинает движение назад для замаха. Ракета подымается. Тяжесть тела переходит с правой на левую ногу. Плечи развернуты перпендикулярно сетке.

Рис. 3

\*  
Рис. 4. Обе ноги согнуты. Правая помогает поддерживать равновесие. Левая, резко выпрямившись, увеличит вложение в удар тяжести тела. Левая рука играет роль баланса. Правая рука согнулась, чтобы вновь разогнуться, описывая ракетой дугу. Начальная сила, сообщаемая мячу при ударе, возрастает прямо пропорционально увеличению длины замаха.

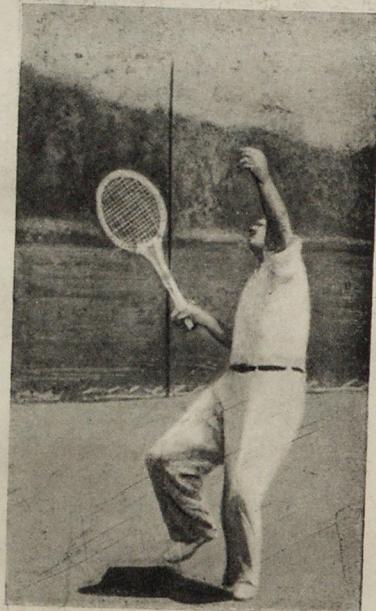


Рис. 4

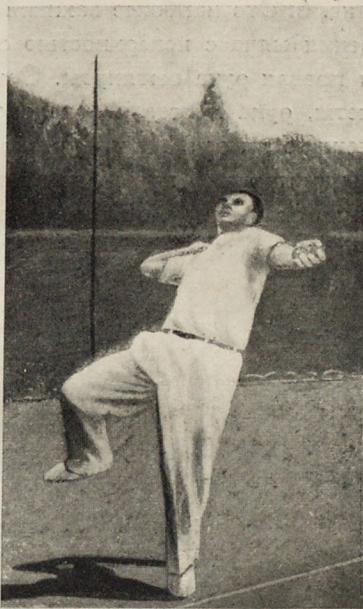


Рис. 5

Рис. 5. Взор все время прикован к мячу. Голова закинута назад. Левая рука и правая нога помогают сохранению равновесия. Правая рука полностью согнута. Она внезапно распрямится резким движением снизу вверх и сзади наперед. Корпус поворачивается на бедрах и стремится наклониться в направлении удара. Левая нога выпрямлена. Она уже больше не согнута.

\* \* \*

Рис. 6. Это наиболее важный момент — момент соприкосновения мяча с поверхностью струн ракеты. Левая нога, как и правая рука вытянуты. Ось, проходящая через ручку ракеты, рука и нога игрока образуют прямую, слегка наклоненную вперед. Корпус четко повернулся на бедрах. Бедро выпрямившись подымает вверх корпус и придает еще большую силу удару, вкладывая в него всю тяжесть падающего сверху тела.

\* \* \*



Рис. 6

Рис. 7. Рука с ракетой должна «сопровождать» мяч. Глаза не теряют мяч из виду. Корпус теперь повернулся лицом к сетке и падает вперед, в то время как правая нога выносится за левую. Отметьте, что хотя в момент пробития мяча правая рука и левая нога были вытянуты, движение совершенно свободно и гибко, без судорожного напряжения. В этот момент и совершается чаще всего встречающаяся и трудно распознаваемая «ножная» ошибка (неправильность в позиции ног). Если правая нога выдвинется за левую, прежде чем мяч пробит, — она окажется на или впереди задней черты. Это ошибка. Правильность удара зависит от какой то мельчайшей доли секунды в ритме удара. Когда игрок после удара собирается бежать к сетке, почти все игроки, увлеченные инерцией удара вперед, «наступают» в момент удара на черту. На рис. 7 нога наступает на черту уже после того, как мяч пробит. Это отчетливо видно на фотографии из положения, в котором находится правая рука.



Рис. 7

Рис. 8. Удар выполнен. Остается лишь восстановить равновесие. Это делается с максимальной эластичностью и гибкостью. Большинство игроков, теряющих равновесие из-за силы удара, не способно правильно восстановить свое равновесие прежде, чем противник не отобьет мяча. Поэтому они не могут своевременно броситься вслед мячу к сетке, дабы играть с воздуха. Если подача совершается правильно, окончание удара должно помочь игроку броситься вперед. Отметьте, что глаза игрока не отрываются от траектории полета мяча. Рука и ракета склоняются к земле широким и лишенным всякой жесткости движением.

\* \* \*

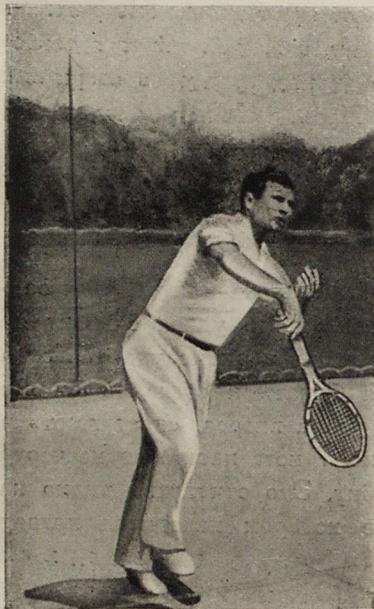


Рис. 8

Рис. 9. Тяжесть тела на правой ноге. Игрок занимает прекрасную позицию, чтобы отбежать в любом направлении, чтобы изготавливаться к следующему удару, либо подбежать к сетке. Наконец он может и поджидать дальнейшего хода событий, оставаясь у задней черты. Глаза не преклонно прикованы к мячу. Обратите внимание, что при выполнении самого «удара» руки действовали согласованно с остальным телом в общем ритме удара, сохраняя все же полную независимость действия.

\* \* \*

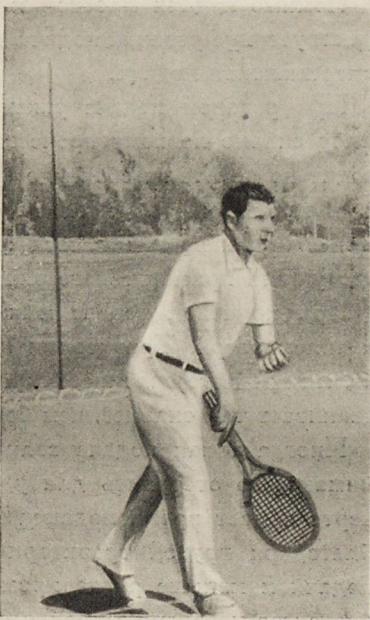


Рис. 9

Самые совершенные теннисисты мира — Уильям Беккер и Роджер Стивенсон — показывают, как надо стоять на корте. Их фигуры говорят о том, что они не только хорошие спортсмены, но и настоящие художники. Их движения гармоничны, естественны, свободны. Их тела словно созданы для игры в теннис. Их глаза всегда направлены на мяч, они всегда готовы к любому движению. Их руки действуют согласованно с остальным телом, сохраняя полную независимость действия.

Помимо подачи плоской и называемой классической, существует еще резаная подача, кручена подача, подача слева, американская подача.

При резаной подаче ракета одновременно с ударом по мячу сильно по нему прочесывает справа налево (мяч проходит по ракете от обода до обода). Траектория отклоняется в том же направлении; по своему характеру она настильна; коснувшись земли, мяч слабо отскакивает.

Лучший пример такого типа подачи — Лакост.

При кручено подаче мяч прочесывается сзади наперед и снизу вверх. Траектория полета мяча значительно круче, мяч раньше склоняется вниз; коснувшись земли, мяч отскакивает тем сильнее, чем большее ему сообщено вращение.

Иногда такая подача великолепна. Она заставляет принимающего отступить для удара по мячу далеко к задней черте и дает время подающему выйти к сетке. Кроме того благодаря крутой траектории мяча легче попасть в поле подачи и меньше риска промазать подачу. Очень рекомендуется во избежание проигрыша очка при подаче, более или менее сильно закручивать хотя бы второй мяч. Недостаток и неудобство кручено подачи заключается в сравнительно меньшей, чем при плоской подаче, быстроте мяча. Кроме того для такой подачи требуется довольно значительное мускульное усилие и поэтому она утомительнее. Примером такого рода подачи может служить подача Брюнона.

Подачу слева неудобно отбивать, но поданный таким образом мяч летит еще медленнее. При этом мячу придается вращение снизу вверх и справа налево. Чтобы этого достигнуть надо дать при ударе резкий толчок кистью и пробить мяч впереди себя. Бьют той же стороной ракеты, что и при ударе слева. Отскок мяча при этой подаче очень своеобра-

зен. В общем ею редко систематично пользуются. Сильные игроки, владеющие несколькими типами подач, время от времени прибегают и к ней, чтобы обмануть противника. Лучшей подачей этого рода является подача англичанина Ли, который бьет по мячу сравнительно низко, но придает ему чрезвычайную силу и действительность.

В американской подаче, которая одновременно включает черты и резаной и крученої подачи (мячу при ударах справа придается вращение слева направо), мячу сообщается поступательное вращательное движение снизу вверх и слева направо, примерно по диагонали куба. Это сочетание приводит после удара мяча об землю к такому отскоку, который на первый взгляд кажется парадоксальным: направление дуги отскока мяча обратно пропорционально дуге прилета мяча.

Для женщин вопрос заключается в том, чтобы знать, что лучше: подавать ли снизу или сверху. Это вопрос качества. Совершенно очевидно, что лучше обладать хорошей подачей снизу, чем плохой подачей сверху. М-м Гольдинг, не раз завоевывавшая звание чемпионки Франции (причем два раза с промежутком в 20 лет), обладает изумительной крученої подачей снизу. Она ее дает как драйв и к тому же закручивает мяч.

Если у женщины хорошо развита мускулатура рук и бедер, — она может учиться подавать сверху. Если у нее этого нет, — лучше, чтобы она скромно ограничилась подачей снизу, посылая сильно крученые или резаные мячи.

Закончить эту главу о подаче нельзя, не сказав несколько слов о Мишю. Этот игрок обладает несчетным количеством самых разнообразных подач и заставляет мяч отскакивать самым неожиданным образом. Однако это просто чудаче-

ство очень любопытное для зрителя, но мало действительное против хорошего игрока.

### ОШИБКИ НОГ

Надо подавать не подпрыгивая, не входя на площадку, не переходя задней черты, прежде чем ис пробит мяч. Все это легко соблюсти. Непонятно, почему столько молодых игроков (и к сожалению столько старых!) допускают в этом отношении ошибки.

Необходимо с самого начала приучаться правильно подавать. И вместо того, чтобы дуться на своих друзей или суперников, которые предупреждают вас, говоря, что вы нарушаете правила, — поблагодарите их! В будущем это сослужит вам хорошую службу!

---

## СЕДЬМОЙ УРОК

### СВЕЧА (ЛОБ). СМЭШ. ХАВ-ВОЛЛЕЙ

После ударов справа и слева чаще всего придется, чтобы отбить мяч, воспользоваться свечой. (Это верно, если не говорить об ударах с воздуха, — достояния специалистов).

Хотя свеча кажется со стороны очень легким ударом, необходимо ей уделять большое внимание, ибо эта легкость только внешняя. Действительно, хорошая свеча удается с трудом. Оттягающим является то обстоятельство, что удар этот не терпит золотой середины: неудачная или смазанная свеча на деле равна проигрышу очка. Нет ничего легче как ответить смэшем на слишком короткую или слишком низкую свечу.

Свеча — чрезвычайно важный удар. Он необходим как в парной мужской игре и в парной смешанной игре, так и в одиночной игре для защиты против игроков с воздуха.

Свеча — нападающий удар и вместе с тем защитный удар. Некоторые игроки пользуются свечей, чтобы перейти к игре с воздуха, ибо этот удар дает необходимое время, чтобы подбежать и занять позицию у сетки.

Свеча отбивается смэшем; однако, когда свеча безукоризненна, удар этот редко увенчается успехом. Лакост рассказывает нам, что, отрегулировав свою машину для тренировки с таким расчетом, чтобы она давала серию безукоризненных свечей, он, неоднократно пытаясь отбивать их смэшем, смог из 10 отбить удовлетворительно лишь два. Известно также, что если Тильдену всегда удавалось побеждать Боротра, он отчасти обязан этому совершенству своих свечей.

В парной игре можно на свече построить почти всю свою тактику. Те, кто видел, как играли австралийцы Виллард и Хопман, должны были понять, чего можно достигнуть серией высоких и длинных свечей.

Основная трудность исполнения этого удара заключается в том, что надо рассчитать траекторию полета мяча так, чтобы мяч прошел над ракетой противника (но не слишком высоко) и коснулся бы земли непосредственно у задней черты. Чтобы этого достигнуть, удар должен быть дан не сильно, но сила, вложенная в удар, должна быть тщательно рассчитана. Бить по мячу надо точно игровым центром ракеты, т. е. тем местом ее головки, где отдача струн сильнее всего. Малейшая ошибка в точке удара выльется, благодаря разнице в эластичности струн, в слишком короткую или слишком низкую свечу, а это верный проигрыш очка.

Желательно давать свечу так, чтобы мяч падал в одном из углов площадки, безразлично, была ли траектория его полета параллельна одной из боковых линий, или мяч послан по диагонали.

Для исполнения этого удара надо, чтобы ракета начала свой замах с точки еще более низкой, чем для удара справа или слева. Это вполне понятно, хотя бы потому, что мяч должен быть точно пробит движением снизу вверх. В ос-

тальном принципы, руководящие исполнением удара справа и слева, приложимы и к свече, в зависимости от того, пробивается ли мяч справа или слева.

Насколько это возможно, подготовка к свече не должна ничем не отличаться от подготовки к другим ударам. Благодаря этому противник сможет разгадать признаки грозящей ему свечи лишь в последнюю минуту и, захваченный врасплох, не успеет изготовиться и отбить мяч.

Есть три вида свечей: резаная свеча, прямая (простая) свеча, кручена свеча. Лучшая из них кручена свеча.

Отлично такая свеча удается Брюньону. Мяч отскакивает у него очень высоко, очень далеко и стремительно (быстро от мяча при отскоке увеличивается по мере удаления от земли). Такой удар, когда он исполнен удачно, почти немыслимо принять. «Плоская» свеча, если позволительно так назвать прямую (простую) свечу, — самая легкая по технике выполнения и применяется чаще всего. Резаные свечи дают преимущественно начинающие игроки, которые зря нагромождают себе трудности и в итоге приходят лишь к отрицательным результатам.

Одним из самых красивых ударов в теннисе, но и ударом исключительной трудности является свеча с воздуха. Такой удар можно использовать в парной игре против противника, играющего у сетки. Противник тогда неминуемо попадется в просак, не сможет отбить удар и будет обойден мячом.

Когда-то специалистом этого удара считался Албарран. Нередко удачно пользуется этим ударом и Коше. Долго распространяться на этот счет бесполезно: когда вам регулярно будет удаваться свеча с воздуха, вас нечему будет больше учить!..

Нельзя забывать, что при ветре надо соответственно учитьвать силу удара. В зависимости от того дует ли ветер в лицо или спину, должна резко меняться начальная сила, сообщаемая мячу при ударе. Когда ветер дует сбоку, — надо не забыть также внести при ударе соответствующую поправку.

### СМЭШ

Быть может было бы более логичным изучать смэш параллельно с ударами с воздуха. Но мне кажется предпочтительнее говорить о противоядии наряду с... ядом. Действительно, не мало игроков считают свечу «ядовитой»!

Есть несколько способов отбить свечу. Наиболее нормальный способ — смэш. Ответить драйвом на сравнительно медленно и высоко летящий мяч, мяч лишенный значительной начальной силы, — чрезвычайно трудно. Если вы находитесь у задней черты легче всего ответить на свечу другой свечой.

Однако, как правило, свеча требует смэша. И хотя, как мы уже говорили, очень трудно смэшировать, когда свеча хороша, тем не менее именно смэш — удар, которым обычно отбивают свечу. Ведь встретится не мало и коротких или низких свечей, а в этом случае смэш позволит вам почти наверняка выиграть очко.

Смэш — агрессивный нападающий удар. Как и при подаче в удар надо вложить всю тяжесть тела и как можно сильнее скосить мяч. Не надо придавать мячу никакого преднамеренного вращения. Вернувшись к главе «подача», в которой подробно разбирается плоская подача, — вы найдете все необходимые указания и для исполнения смэша. Разница

лишь в том, что удар этот дается ближе к сетке, примерно в середине площадки, а это облегчит вашу задачу. Невыгоды, по сравнению с подачей, заключаются в том, что вам придется смэшировать, не выбирая для этого удобной позиции, бить по мячу на ходу: двигаясь вперед, отбегая назад, вправо или влево в стремлении достать мяч. Это в свою очередь требует очень точной работы ног и большой подвижности.

Коше и Боротра наряду с иными великими смэшистами извлекают много выгод, применяя этот специальный удар. Это происходит именно потому, что они очень гибки и подвижны, проворны и умеют правильно оценить и определить траекторию, по которой противник пошлет мяч.

Как отмечает Лакост, смэш промазывают нередко исключительно из-за того, что игрок не уверен и заранее боится «смазать» удар. Необходимые условия для удачи смэша — уверенность в себе, быстрота и гибкость движений, способность пристально смотреть на мяч, не теряя его из глаз. Последнее чрезвычайно важно. Не надо торопиться. Самое главное правильно рассчитать свои движения и выполнить их быстро и стремительно, но не быстрее и стремительнее, чем это нужно.

Смэш с левой руки очень труден и редко увенчается удачей. Даже в положительном случае, отбитый мяч не будет обладать должной резкостью: его скорость и сила будут весьма незначительны. Смэш — единственный удар, при котором хороший игрок имеет право повернуться к сетке спиной. Когда это невозможно, достаточно отбить мяч широким движением, вложив в него если удастся вес тела. Самое главное — не бить по мячу куцым движением, урезав замах ракетой.

Как смэш — средство парировать свечу, так и свеча — лекарство против смэша. На резкий и хорошо пласированный смэш можно ответить только свечой. Если солнце светит в лицо смэширующему, все данные за то, что вам по всей вероятности удастся благополучно отбить мяч.

Однако, как общее правило удачный смэш, т. е. смэш резкий и хорошо пласированный — убийственен и выигрывает очко. Мяч в этом случае пролетает вне досягаемости противника.

Почти все фотографии чемпионов, заснятых во время смэша, показывают их нам висящими между небом и землей. Создается впечатление, что прыжок является нестремлением и даже необходимой частью смэша. В самом деле, прыжок иногда позволяет достать высокий мяч и может быть использован для вложения большей силы в удар. Тем не менее предпочтительнее смэшировать стоя одной ногой на земле, а если возможно, — то и двумя ногами. Так поступает Лотт и Коше, а смэш этих игроков отличается исключительной действительностью и при условии хорошей пласировки — никогда не отбивается противником.

#### ХАВ-ВОЛЛЕЙ. (УДАР С ПОЛУЛЕТА)

Удар с полулета по своей основе может быть лишь защитным ударом. Им преимущественно пользуются в случаях крайней необходимости, когда вы оказались в невыгодном положении и у вас нет времени, либо, чтобы подбежать к мячу и отбить его с воздуха, либо, чтобы отступить перед мячом и воспользоваться драйвом. Иногда к удару с полулета прибегают для выигрыша времени, когда про-

тивник находится в одном из углов площадки и хотят ускорить темп игры, чтобы обвести его с той стороны, которую он открыл.

Удар с полулета может стать иногда отличным атакующим ударом, если мяч хорошо закрутить, но как общее правило, для нападения лучше воспользоваться ударом с воздуха или же драйвом.

Бесполезно, отбивая мяч с полулета, пытаться дать свечу. Это почти невозможно. Во всяком случае это крайне рискованно.

В отношении позиций ног и использования тяжести тела при ударе, — отсылаем читателей к главам, разбирающим удары справа и слева. Нельзя при этом забывать общие правила, приложимые и к данному случаю, именно: следить глазами за мячом, стоять на носках ног, держать колени согнутыми. Особое внимание следует уделять последнему!

Поскольку мяч очень глубок, — надо до предела сгибать колени. Надо, чтобы не корпус склонился, встречая мяч, а ноги, согнувшись опустили корпус и руку с ракетой до желаемого уровня. Важно также хорошо «сопровождать» удар. Нередко сама широта замаха позволит вам «зацепить» мяч с полулета, до которого вы бы при кущом, сокращенном движении, и не дотянулись бы.

Особенно следует остерегаться сильно срезанных или сильно закрученных мячей. Неправильность отскока таких мячей делает очень сомнительным удачность удара с полулета. Поскольку удар этот преимущественно защитный, — чрезвычайно важно ударить по мячу игровым центром ракеты, а как раз неправильность отскока мячей это крайне затрудняет.



Удар справа Анри Коше, чемпиона мира

Для правильного выполнения удара с полулета ось ракеты должна проходить почти параллельно к земле, а головка ее слегка отклонена назад. Отклонение это будет то большим, то меньшим, в зависимости от того, как далеко игрок находится от сетки. Пробив мяч, ракета его не «сопровождает».

---

## АНАТОЛИЙ АЛЕКСАНДРОВИЧ

### ВОСЬМОЙ УРОК

#### УДАРЫ С ВОЗДУХА. ВЫСОКИЕ И ГЛУБОКИЕ УДАРЫ С ВОЗДУХА

Я считаю, что смэш — особый удар при котором правда удар по мячу дается с воздуха, но исполнение которого, весьма близкое к подаче, в техническом отношении независимо от ударов с воздуха. Поэтому я предпочел заняться смэшем отдельно, непосредственно после свечи, не включая его в эту главу.

Называть высокий удар с воздуха смэшем, — по моему мнению ошибочно.

Мяч, отбитый прежде чем он коснулся земли, пробивается одним из следующих трех ударов:

- 1) Глубоким ударом с воздуха, когда мяч пробивается на высоте примерно между икрой и бедром игрока. (Ниже икры лучше бить мяч с полулета).
- 2) Высоким ударом с воздуха, когда мяч пробивается на высоте примерно между бедром и головой игрока.
- 3) Смэшем, когда мяч пробивается явно над головой игрока.

Данная классификация принята Тильденом. Мы считаем ее вполне логичной, тем более что правила исполнения ударов во всех трех случаях совершенно отличны.

### ТИП ИГРОКА С ВОЗДУХА

Не всякий способен играть у сетки, тогда как каждый может играть с задней черты. Для первого нужны особые качества, врожденные качества. Качества эти могут быть развиты и усовершенствованы у тех, у кого они есть, но не могут быть выработаны и созданы у тех, у кого их нет. Легко понять, что располагая меньшим временем, чрезвычайно важно обладать повышенной быстротой рефлексов. С другой стороны, поскольку необходимы гибкость и быстрота движений, — громадную роль приобретает работа ног. Наконец полезен высокий рост, как и длинные конечности. Если у вас нет этих данных, — отчаиваться нечего! Можно стать видным игроком, держась все время у задней черты, при условии суметь кой-когда убить легкий мяч с воздуха. Одним из крупнейших мировых теннисистов был Фротцгейм (Froitzheim). Между тем он систематически держался на метр от задней черты. Случалось что и Тильден выигрывал матчи, ни разу не прибегая к удару с воздуха. Лакост, упорно работая над собой, приобрел честный и достаточно приличный удар с воздуха. Это позволило ему добавить к игре с задней черты желательную резкость и остроту и стать наравне с Коше одним из лучших международных теннисных игроков.

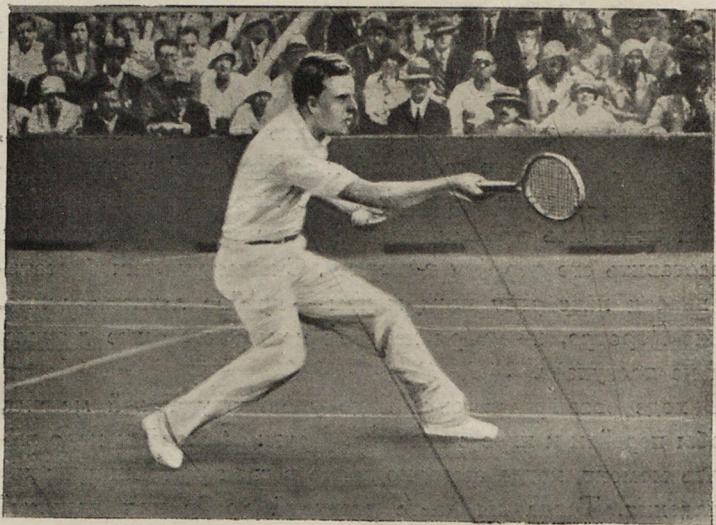
## ИГРА С ЗАДНЕЙ ЧЕРТЫ—ФУНДАМЕНТ ДЛЯ ИГРЫ С ВОЗДУХА

Бесполезно надеяться выигрывать ударами с воздуха, если вы не обладаете солидной и агрессивной игрой с задней черты. К сетке выходят после мячей, посланных так, чтобы поставить противника в затруднительное положение и заставить его перейти к защите. Систематически бросаться вперед навстречу всем мячам — крайне легкомысленно. Даже Боротра, несмотря на свои исключительные данные, так не поступает.

В ходе розыгрыша очка надо уловить удачный момент, чтобы перейти к игре с воздуха. Другими словами надо выбрать момент, когда выгодно взять в свои руки инициативу нападения. Тогда вы даете длинный драйв или длинный шоп, и вслед мячу бросаетесь с предельной быстротой к сетке. Классическая подготовка для игры с воздуха: удар, посылающий мяч очень глубоко, с большой быстротой и силой под левую руку противника.

Чтобы после подачи перейти к игре у сетки, необходимо сыграть так, чтобы не позволить противнику ответить на посланный мяч слишком агрессивным ударом. Кроме того надо подать мяч очень далеко, как можно глубже в пределах поля подачи. Скорость мяча менее важна, важнее длина его посыла. Исключением явится конечно тот случай, когда мяч настолько резок, что это уже одно ставит противника в почти безвыходное положение.

По моему мнению—лучшая подача (если хотят затем продолжать игру у сетки), — крученая или американская подача. Первая заставляет противника далеко отступить, а вторая помимо длинного мяча вообще слишком трудна, чтобы

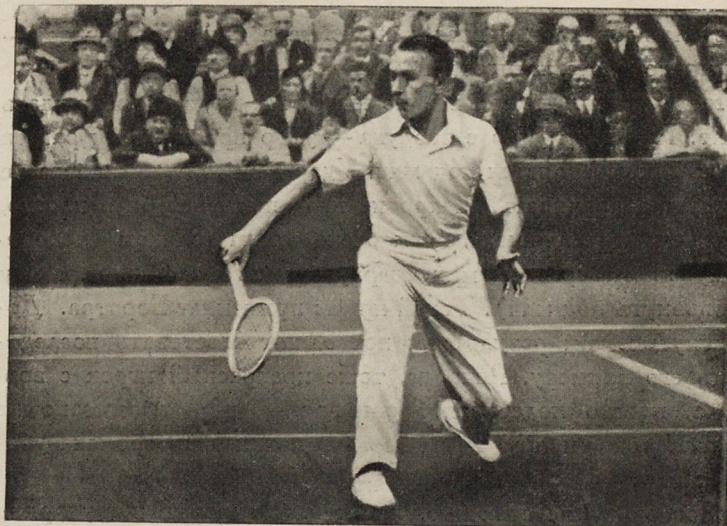


Аллисон ударом справа отбивает глубокий мяч с воздуха

позволить вернуть мяч достаточно сильным атакующим ударом.

Целью подготовки является стремление заставить противника вернуть такой мяч, который было бы удобно отбить атакующим ударом с воздуха в тот момент, когда траектория его начинает снижаться. Этим значительно уменьшится риск возможных ошибок при ударе с воздуха и очень увеличиваются шансы ударом сразу убить мяч. Чтобы это осуществить,—надо держаться как можно ближе к сетке.

Следовательно лучшей подготовкой для игры с воздуха является очень длинный атакующий удар. Такой удар позволит вам выиграть время чтобы подбежать затем к сет-



Коше ударом слева отбивает глубокий мяч с воздуха

ке. Затем удар этот должен быть и очень низок, чтобы противник, отвечаая, был бы вынужден прямо «вырывать» мяч из земли (подымать мяч).

Исключительно удачной подготовкой, отвечающей обеим этим целям, является знаменитый шот Боротра.

#### ГЛУБОКИЙ УДАР С ВОЗДУХА

Это пожалуй самый трудный удар с воздуха. Необходимо, чтобы ноги были правильно поставлены и хорошо бы сохранялось равновесие при ударе. Ракета должна коснуться мяча впереди корпуса игрока. В момент удара кор-

пус слегка наклонен вперед и вес тела при ударе слева, — на правой ноге. В противном случае — на левой ноге.

Не надо пытаться бить по мячу. Не надо сопровождать удар. Глубокий удар с воздуха — удар при котором ракета просто подставляется под мяч. Удары с воздуха никогда не следует закручивать. Напротив надо пытаться бить плоско, или, что еще лучше, легким очень сухим толчком (поворотом) кисти срезать мяч сверху — вниз (заставив ракету скользнуть под мяч). Такой прием применяет Боротра. Достигнутые им результаты позволяют советовать последовать его примеру. Ричардс, тоже прекрасный игрок с воздуха, просто подставляет ракету под мяч, абсолютно не срезая мяч, и тем не менее он почти без промаха убивает мяч.

Поскольку невозможно, или почти невозможно ударить по мячу, — важно хорошо направить мяч, его пласировать. Лучшее решение — послать мяч под очень косым углом; этим будут достигнуты большие результаты, чем стремлением послать мяч далеко.

Принять слету очень низкий мяч, — чрезвычайно трудно. Чтобы при этом не потерять равновесия, слишком сильно наклонившись вперед, надо до предела согнуть ноги в коленях и в щиколках. Посмотрите на Боротра... Он иногда, когда это необходимо, прямо складывается!..

Брюньон достигает хороших результатов, срезая либо справа налево, либо слева направо, свои глубокие удары с воздуха. Вряд ли целесообразно следовать его примеру. Исполнение таких ударов исключительно трудно, следовательно и исключительно рискованно. Положительных результатов можно достигнуть и пользуясь приемами более надежными, а вместе с тем и классическими.

## ВЫСОКИЙ УДАР С ВОЗДУХА

Чем ближе вы стоите к сетке, тем легче выполнить удар с воздуха, потому что вы сможете достать мяч в начале его снижающейся траектории.

Все наши крупные игроки-чемпионы дают этот удар по своему (своеобразно), стремясь убить мяч. Боротра сохраняет толчок кистью, но дает его значительно суще и пластирует мяч точно там, где ему этого хочется. Лакост скорее отодвигает мяч ракетой, чем его толкает. Коше просто подставляет ракету под мяч, убивая его под невозможными углами, либо посыпая мяч так, чтобы захватить противника врасплох и обвести его. У Брюньона свой, крайне специфический прием: он подстегивает мяч как бы пощечиной, придавая ему исключительную быстроту. Однако этот прием вряд ли можно рекомендовать, тем более что он и не легко удается. Не всякий сможет сыграть как Брюньон. Не всякий, конечно, является и Лакостом, Коше или Боротра, но приемы последних скорее доступны большинству теннисистов и лучше отвечают требованиям классической игры, которой и желательно придерживаться.

Для глубокого удара с воздуха фактор скорости (быстро-  
ты) мяча не играет слишком большой роли. Для высокого  
удара с воздуха этот фактор напротив чрезвычайно важен.  
Убить мяч при глубоком ударе с воздуха можно лишь на-  
айдя благоприятный угол, под которым он будет пробит. Впро-  
чем это сравнительно легко. (Я подчеркиваю впрочем!).  
Выиграть высокий удар с воздуха можно сочетая, в зависи-  
мости от обстановки, силу удара с длиной посыла мяча, либо  
силу удара с углом падения мяча. Гамма возможностей сле-  
довательно здесь шире, и риск соответственно меньше.

При глубоком ударе с воздуха ракета вовсе не «сопровождает» мяча. При высоком ударе — ракета слегка сопровождает мяч, но это движение должно быть очень умеренным.

Удар с воздуха не должен никогда служить защитным ударом. Удар с воздуха всегда агрессивный, нападающий удар, безразлично вызывает ли это пласировку мяча, его резкость и быстрота, либо сочетание всех этих качеств. Удар с воздуха должен выигрывать очко или ставить противника в серьезное затруднение. В противном случае очко будет вами наверняка проиграно. Действительно, можно считать за правило, что игрок у сетки, дающий противнику легкий мяч, наверняка будет в ответ обойден противником, или же ему ответят недосягаемой свечкой.

### ЗАТОРМОЖЕННЫЙ УДАР С ВОЗДУХА

Заторможенный удар с воздуха — является как бы амортизатором. Ракета, встретив мяч, погашает почти всю его начальную скорость, позволяя ему лишь коротко отскочить и упасть почти сразу же за сеткой. Выполнение этого удара чрезвычайно тонко и требует большой гибкости как руки, так и кисти. Если удар удастся, — выигрыш очка обеспечен.

### ТЕОРИЯ СЕРЕДИНЫ

Согласно теории середины (которая впрочем весьма спорна, а Тильденом и вовсе не признается) лучшая подготовка для последующей агрессивной игры у сетки зак-

лючается в глубоком нападении, направленным в середину площадки. Рекомендую это потому, что на случай если противник захочет воспользоваться «пассинг-шотом», он будет располагать для этого лишь двумя ограниченными равномерными зонами, по обе стороны нападающего.

Против некоторых игроков эта теория обещает успех; против других — она сомнительна. Очевидно, что игрок, у которого слаб удар слева, лучше защитится против атакующего удара, направленного в середину площадки, чем против такого же удара, направленного ему под левую руку. С другой стороны, атака в один из углов площадки заставляет противника открыть одну из сторон, а это позволит игроку у сетки либо направить туда мяч, либо попытаться двойным ударом выиграть очко.

В оправдание теории игры по середине площадки можно привести как пример матч между Боротра и Жиро Сато — на состязаниях на первенство Франции в 1931 году. Счет был два сета против одного, когда Лакост заметил Боротре, что японец удачно парирует нападение в углы, безразлично посылается ли ему резкий мяч вдоль линии, или менее резкий мяч по диагонали. При этом Боротра регулярно два раза из трех проигрывал очко. Лакост посоветовал Боротре систематически вести нападение по середине площадки. Боротра так и поступил. Сыграв пять сетов, он одержал решительную победу. Между тем одно время возможность этой победы была под большим сомнением!

### ХВАТКА РАКЕТЫ

Для ударов с воздуха и игры у сетки большинство игроков меняют свою манеру держать ракету. Впрочем это не-

обходимо всем игрокам, которые при ударе сообщают мячу известный эффект. Действительно хватка ракеты для сильной резки мяча или для кручёного мяча вряд ли окажется уместной для плоского, по своему характеру, удара с воздуха, или для удара останавливающего мяч («дроп-шот»).

---

## ДЕВЯТЫЙ УРОК

УДАРЫ, СООБЩАЮЩИЕ МЯЧУ ПРЕДНАМЕРЕННЫЙ ЭФЕКТ. КРУЧЕНЫЙ МЯЧ. «ШОП». «ДРОП-ШОТ». РЕЗАНЫЙ МЯЧ

При помощи ракеты можно заставить теннисный мяч вращаться вокруг своей оси. Мяч может вращаться в любом направлении в зависимости от того, как ракета «прочесывает» по мячу.

Результатом такого преднамеренного эффекта, сообщаемому мячу при ударе, является видоизменение в зависимости от степени этого эффекта, траектории полета мяча, его быстроты и характера его отскока.

Мы не займемся здесь изучением причин, которые вызывают все эти видоизменения; эти подробности выходят за рамки поставленной нами задачи. Можно стать видным теннисистом, не похудев и не побледнев над изучением баллистических свойств резиновых мячей, одетых в суконные покрышки!

Гораздо важнее знать, что для каждого удара, сообщающего теннисному мячу какой-либо преднамеренный эффект,

надо затрачивать относительно много силы, и что первым последствием этого эффекта является замедление скорости полета мяча. Невыгоды эти компенсируются рядом других выгод, к изучению которых мы и переходим.

Как общее правило, ноги и корпус работают при ударах, срезающих или закручивающих мяч, так же как и при обычных ударах справа или слева. Все же общие руководящие принципы, изложенные выше, в предыдущих главах настоящей книги, имеют в этом случае меньшее значение. Зависит это от того, что при срезке и закручивании мяча меньше используется при ударе тяжесть тела, ракета меньше «сопровождает» мяч, продолжая удар, и значительно больше работает кисть.

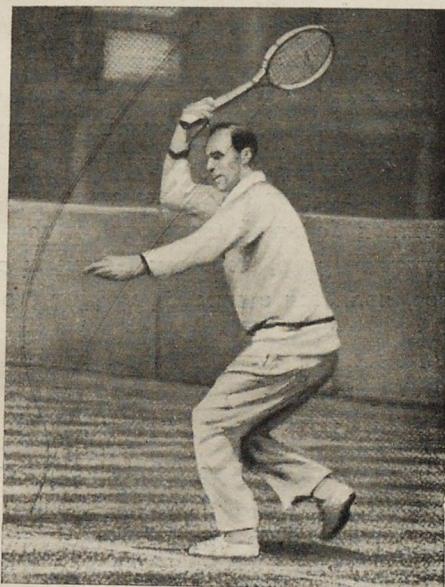
Такие мячи значительно легче правильно пlassировать, чем обычные мячи, без всякого преднамеренного эффекта.

Противнику, отбивая мяч, труднее использовать игровой центр ракеты; это происходит благодаря особенностям траектории полета мяча: как до, так и после его отскока.

Резаный мяч великолепное средство, чтобы снизить темп игры или разбить нападение хорошего игрока, применяющееся классические драйвы. Помимо того, если вы сами попали в затруднительное положение, резаный мяч позволит вам выиграть время.

### КРУЧЕНЫЙ МЯЧ

Крученым мячом называется мяч, вращающийся в направлении своего полета. Эффект этот достигается тем, что ракета при ударе «прочесывает» мяч, скользя по нем сверху вниз.



Тильден заканчивает сильно закрученный драйв

Такого рода удар приводит, как мы уже говорили об этом в главе «Подача», к тому, что траектория полета мяча значительно более крута, т. е. мяч имеет тенденцию скорее склониться вниз. Умеренно используемое закручивание мяча позволяет более точно его классировать. Лакост и Тильден — ярые сторонники этого, но вместе с тем они предостерегают и против чрезмерного увлечения кручеными мячами. В жаркие месяцы года на очень твердых площадках — крученый мяч прекрасен: мяч отскакивает очень высоко и заставляет противника далеко отступить за заднюю черту.

Некоторые крученые свечи Брюньона вовсе нельзя принять. Резкие и сильно крученые удары Пиеля (Piel) очень трудно отбить.

Лучшее средство против игрока, играющаго у сетки, — нападение, проводимое сильно кручеными мячами; мяч, падая под ноги противнику, будет отбит им лишь с трудом. Если мяч будет отбит им с воздуха, он вряд ли будет отличаться большой быстротой и точностью. Прославленный крученый удар, которым Брюньон отбивает мяч в парной игре, является одним из лучших его козырей.

## ШОП

Почти все игроки называют шоп обыкновенным «резанным» мячом, не внося большего уточнения в определение этого удара. Это происходит оттого, что среди различных ударов, сообщающих мячу преднамеренный эффект, шопом пользуются чаще всего. Поэтому и получилась общераспространенная ошибка, что часть стали принимать за целое.

Чтобы получился «шоп» ракета пробивает мяч примерно под углом около  $45^{\circ}$ ; угол этот может быть и больше, приближаясь к прямому углу. На английском языке глагол «to chop» означает «раскалывать», в том смысле, как это понимается например при колке дров. И действительно движение, совершающее ракетой при ударе, несколько напоминает движение дровосека топором, или рабочего, раскалывающего поленья. В этом отношении жест, совершаемый при ударе мисс Риан, — специалистки шопа — чрезвычайно характерен для этого удара.

Закручивание мяча приводит к более крутой траектории

его полета. Шоп напротив посыает мяч по отлогой траектории; отскок мяча весьма невелик, мяч склонен скользить и как бы зарыться в землю. Удар этот весьма действителен на «тяжелых» площадках, на которых мяч и так вяло отскакивает.

Отбить шоп, пробивая мяч с большой силой, крайне трудно. Однако большим неудобством шопа является то, что удар этот мало действителен против игроков с воздуха. Будет большой ошибкой пытаться посредством шопа «обвести» противника, находящегося у сетки. Положительный результат это может обещать лишь в случае наличия большого «незакрытого» пространства («дыры»), которым и можно воспользоваться.

Некоторые теннисисты играют, применяя почти исключительно одни шопы. Примером таких игроков можно привести Аслангюля (Aslangul). Благодаря этому они достигают очень точной игры, но пользование одним этим ударом не может возвысить игрока до класса международных игроков тенниса.

Ударом этим следует пользоваться время от времени, как это делает и советует Тильден, чтобы сорвать темп игры противника, нарушить равномерность его игры, разбить его нападение. Надо чередовать шопы с сильно кручеными нападающими ударами, или пользоваться шопом как подготовкой для перехода к игре у сетки. Нередко именно в этом смысле использует шоп и Боротра.

Шоп Тильдена отличается специфическими особенностями; мячу придается еще некоторое уклонение в сторону; шоп Тильдена считается очень трудным для приема, трудна и его пласировка.

## ДРОП-ШОТ

Дроп-шот — удар очень трудный для выполнения, требующий большой силы, ловкости и гибкости. Хорошо дать этот удар так же почетно, как и смэшировать с такой резкостью, которая посыпает мяч, как пулью.

Дроп-шот — новый удар. Удар этот обогатил собой разновидность теннисных ударов, не далее как примерно десяток лет тому назад. Во Францию удар этот «импортировал» Кинсей. Он воспользовался этим ударом чтобы побить Фере, который в свою очередь только что одержал тогда верх над Ришаром, игроком в то время в расцвете своей славы. Удар этот оказался действителен и против Лакоста. Тильден иногда применяет дроп-шот, но специалистом этого удара у нас считается Козелоу.

Дроп-шот — не защитный удар, ибо чтобы он удался надо тщательно подготовиться к удару и обладать полным контролем над мячом. Как и лоб, удар этот не терпит посредственности. Смазанный дроп-шот — проигранное очко, ибо противник ответит на него решающим атакующим ударом, который наверняка не удастся принять.

Надо ударить по мячу в косом направлении под углом примерно в  $45^{\circ}$  сухим толчком кисти. Плечо и предплечье почти не участвуют при ударе. Надо пробить мяч как можно ниже, — этим удар значительно облегчается. Мяч должен упасть в пространстве не далее  $1\frac{1}{2}$  м от сетки.

Редким женщинам удается дроп-шот: для этого удара необходима большая сила кисти и надо твердо держать ракету в руке.

---

Удар, тормозящий мяч, поглощающий его начальную скорость. Ульянов называет этот удар „умирающей срезкой“. *Пр. переводчика.*

По своему характеру удар этот не дает длинных мячей, поэтому обычно игроку приходится исполнять этот удар, подбегая вперед и отбивая мяч ракетой на вытянутой впереди себя руке. Поэтому вместо того, чтобы при ударе стоять боком к сетке, зачастую окажешься лицом к сетке. Это нередко и является причиной ряда ошибок. Лучше затратить больше усилий, быстрее выбежать вперед на несколько лишних сантиметров и занять правильную позицию, став боком для удара. Тем более что основным и хорошим правилом является правило пробивать мяч горизонтальным движением ракеты. При дроп-шоте, для того чтобы мяч перелетел бы через сетку, ракета должна быть несколько отклонена назад, причем угол этого отклонения находится в прямой зависимости от того угла, под которым хотят послать мяч.

Великолепно на дроп-шот ответить также дроп-шотом, — но это не легко осуществить. Вообще весьма проблематично удачно «срезать срезку». Между тем всегда хочется поступить именно так, и это служит источником ряда промахов.

Дроп-шот — великолепное средство, позволяющее привлечь противника, против его желанию, к сетке. Если за дроп-шотом последует свеча, оба эти удара помогут утомить противника и нарушить правильность его дыхания, ибо за перебежкой (броском) вперед от него потребуется внезапная остановка, а это не менее затруднительно.

### РЕЗАНЫЙ МЯЧ

Это определение, по нашему мнению, лучше подходит к мячу, получающему боковое вращение. Мяч при срезке бу-

дет стремиться покинуть траекторию плоского удара, уклоняясь в сторону наименьшего сопротивления воздуха. Отклонение это еще сильнее оказывается на отскоке мяча. Такого рода мячами вряд ли полезно часто пользоваться; связанный с ними риск не оправдается при игре с хорошими игроками. Кроме того при ударах такого рода проявляется тенденция плохо располагаться на площадке, и если эти удары помогут разбить игру противника, они в равной степени скажутся и на вашей игре. Тильден успешно использует такую тактику при игре на тяжелых площадках. Раз он, в сочетании с шопом и дроп-шотом применял резаные мячи, чтобы побить Лакоста на состязаниях за кубок Дэвиса. С самого начала до конца пяти сетов он применял исключительно одни эти удары. Но в данном случае специфическое состояние грунта всецело оправдывало такую тактику.

---

## ДЕСЯТЫЙ УРОК

### РАБОТА НОГ. КАК РАСПОЛАГАТЬСЯ НА ПЛОЩАДКЕ

Рука с ракетой пробивает мяч, но к мячу вас подводят ноги, позволяя дотянуться до него ракетой. При игре в теннис 50% работы ложится на ноги. К сожалению, игроки плохо это сознают. О работе ног вообще редко вспоминают, а начинающие и вовсе не понимают того, что примерно половина совершаемых ими ошибок вызывается именно неправильным положением ног в момент удара.

Пока мяч в игре, игрок не имеет права ни на минуту передышки. Даже если речь идет о свече, очень высокой и медленной, при которой мяч упадет через три-четыре секунды, — надо оставаться на полупальцах, держа ноги согнутыми в коленях и равномерно на обе ноги распределяя вес тела. Все время, пока не наступит разрядка в ударе, необходимо быть собранным, готовясь к удару. Между прочим это и есть один из серьезных факторов, влияющих на утомление, вызываемое игрой в теннис.

Мускулы ног должны являть собой как бы сжатую пружину,

жину, всегда готовую расправиться, причем расправиться гибко и эластично, без всякого судорожного рывка.

Все это требует значительного усилия. Однако малейшее стремление сэкономить на этом усилии выльется в промахах. Немножко ленцы или медлительности в работе ног достаточно, чтобы вы оказались вынужденны доставать мяч ослабленной рукой, вытянутой до предела над головой, доставать его согнувшись в три погибели, или наконец, чрезмерно нажимая нижней частью корпуса на бедро. Как же в этих условиях работать гибко и эластично? Как правильно вложить тяжесть тела в удар?

Для перемещения на площадке можно воспользоваться двумя различными способами. Если надо очень быстро покрыть два-три метра, лучше всего перебежать их широкими бросками. Собственно говоря это будет даже не бег, а один-два скачка.

Если же напротив вам надо быстро продвинуться на большое расстояние (например когда противник собирается обойти вас свечей) и надо пробежать не два-три, а десяток метров, — необходимо обеспечить в минимальный отрезок времени максимальную скорость движения. Для этого очень важно правильно сорваться с места. Начинать бег надо частыми маленькими шагами, прогрессивно затем их увеличивая. Много игроков поступают наоборот; они бросаются за мячом стремительным широким рывком, и когда кажется, что именно сейчас они достигли хорошего темпа бега (разгона), — они неожиданно начинают топтаться на месте.

Принцип мелких шагов вначале бега при разгоне вполне разумен и правилен.

Не надо, срываясь с места, бросаться вперед со всех ног. Всегда надо до известной степени владеть своим телом,

контролируя его рывок. Это необходимо, чтобы позволить вам затем эластично и ненапряженно остановиться, быть готовым мгновенно броситься дальше, хотя бы и в совершенно новом направлении и т. д.

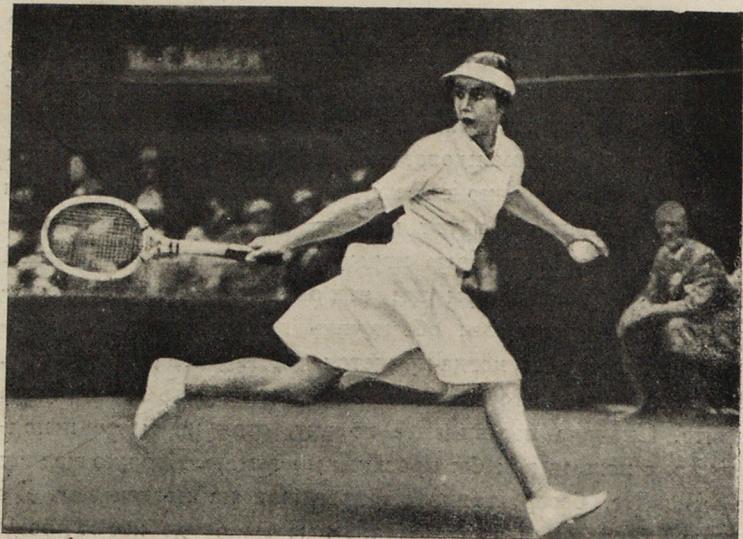
Хороший, зарекомендовавший себя прием, — в ожидании подачи безостановочно слегка подпрыгивать на месте, или слегка подпрыгнуть в тот момент, когда противник посыпает вам мяч. Некоторые игроки перекачиваются с одной ноги на другую. В общем все эти различные приемы преследуют одну и ту же цель: обеспечить полную активность мускулов в тот момент, когда придется действовать рефлексивно.

Правильность этого приема легко проверить каждому на опыте. Сначала поджидайте подачу, стоя на месте неподвижно, с ногами как бы вросшими в землю. Вторую подачу выжижайте, беспрестанно подпрыгвая на носках ног. Вы легко убедитесь, в каком случае вам было удобнее и проще отбить мяч.

#### КАК РАСПОЛАГАТЬСЯ НА ПЛОЩАДКЕ

Мы уже говорили, что общий стиль игры должен быть согласован и подчинен возможностям, свойственным каждомуциальному отдельному игроку.

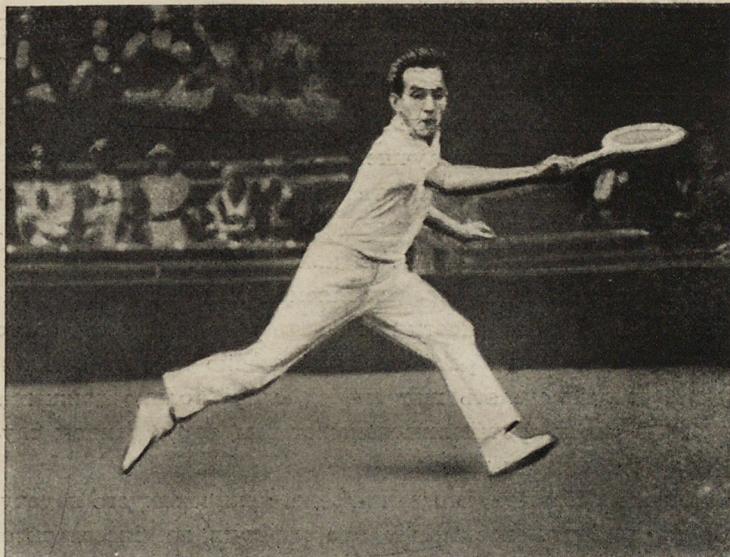
Это верно и в отношении места, которое игроку следует занимать на площадке: оно видоизменяется в зависимости от тех же индивидуальных возможностей каждого. Однако есть одна зона площадки, которой надо по возможности избегать: это середина каждой половины корда, т. е. пространство, где можно использовать лишь глубокий удар с воздуха, либо удар хаф-воллей.



Силли Аусем обладает лучшей работой ног среди женщин-теннисисток

Каждому игроку с хорошей работой ног и быстрыми рефлексами рекомендуется при всяком благоприятном случае переходить к игре у сетки. Для такого игрока это будет лучшей тактикой. Для этого ему надо играть как можно ближе к сетке, отбивать мячи в высшей точке их достижения и давать длинные мячи.

Если же напротив, силой обстоятельств вы вынуждены держаться в глубине площадки (у задней черты), надо все же не упускать из виду, что чем ближе вы будете подбегать к сетке, тем эффективнее и действительнее будут ваши нападения. Тильден становится далеко, — это одна из слабых сторон его игры. В противовес ему Боротра не слезает с задней черты. Кошь устраивается внутри площадки: изу-



Шаг Коше, догоняющего мяч

мительная быстрота его рефлексов позволяет ему становиться там, где никто другой не мог бы удержаться.

Вы вероятно не обладаете рефлексами теннисистов — международных чемпионов? Поэтому держитесь в пространстве, с одной стороны ограниченной задней чертой, а с другой, воображаемой чертой, проведенной примерно в  $1\frac{1}{2}$  м впереди первой.

Если вы переместились, не оставайтесь в одном из углов площадки, возвращайтесь к ее центру и всегда ближе к задней черте. Избегайте линии подачи. Послушайтесь совета Лакоста: «Сила Тильдена и Боротра заключается в том, что после выполненного удара они немедленно думают

о следующем и возвращаются на середину площадки: в том, что они избегают окрестностей линий площадки и избегают соблазна играть с полулета, — ловушки, в которую попадаются столько прекрасных игроков».

Для игрока с воздуха лучше всего руководствоваться священной формулой «не отрываться животом от сетки» и вести игру в этих пределах. Как и все формулы и эта быть может несколько перегибает палку. Однако, если держаться близко к сетке, опасность, представляемая для вас свечой значительно меньше опасности промазать удар, находясь далеко от сетки. Стойте на расстоянии примерно 2 м от сетки и будьте готовы сделать шаг вперед, лишь только движение ракеты в руках противника покажет вам, что в данном случае опасаться свечи нечего.

Не надо забывать, что для игрока, принимающего подачу, имеется классическое место: это позиция на биссектриссе угла, образованного линиями полета двух крайних мячей, которые может подать противник, одного под вашу правую, а другого под левую руку. Обычно почти все игроки открывают себя справа и стараются закрыть себя слева. Поэтому они слишком заходят влево. Надо отдавать себе отчет в том, что справа можно дальше достать мяч, чем слева (конечно для левши это будет наоборот!); вследствие этого вполне логично оставлять справа немного больше открытого пространства, чем слева. Как в том, так и в другом случае разумно придерживаться золотой середины.

В заключение отметим, что не всегда удастся идеально располагаться на площадке. Цель, к которой должны стремиться все игроки, — это дать такой удар, который поставит противника в невыгодное положение для ответа. Совершенно очевидно, что чем лучше будет работа ног противника,

тем реже это вам удастся. Поэтому мы затронули оба эти вопросы (работу ног и умение располагаться на площадке) в одном и том же уроке.

Когда вы после подачи бросаетесь вслед мячу, чтобы в дальнейшем играть у сетки, — не останавливайтесь посередине вашей стороны площадки и не ожидайте ответного мяча, стоя на месте. Продолжайте продвигаться вперед. Легче на бегу дать высокий удар с воздуха, чем остановившись пытаться взять с воздуха глубокий мяч. Для подхода к сетке надо использовать и то время, когда ваш мяч летит к противнику, и то время, когда пробитый мяч летит обратно до того места, в котором вы окажетесь к моменту, когда сможете достать его ракетой.

---

## ОДИННАДЦАТЫЙ УРОК

### СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ В ИГРЕ. КАК ПЛАСИРОВАТЬ МЯЧ. СПОСОБНОСТЬ ПРЕДВИДЕНИЯ. ДВОЙНОЙ УДАР. ПАССИНГ-ШОТ \*

Совершенно очевидно, что сразу преодолеть все трудности, которые смогут встретиться при игре в теннис, нельзя. Надо преодолевать их постепенно, в порядке их важности.

Первая трудность скажется просто в том, чтобы правильно подавать мяч, в пределах отведенного для этого поля и подавать его так не раз, а три, пять, десять, двадцать раз подряд. Первая добродетель, которую надо у себя выработать заключается именно в точности и регулярности игры. Если понаблюдать за разыгрываемыми теннисными состязаниями, увидишь, что большинство очков выигрывается не какими-либо безусловно исключительными по своей действительности или удачей ударами, а в итоге ряда ошибок, допущенных противной стороной, причем нередко допущенных без достаточных или даже, казалось бы, без всяких

\* Атакующий удар, которым обводится противник, находящийся у сетки.

оснований. Когда дело касается игроков средней руки, 75% проигранных ими очков, об'ясняются именно ошибками, вызванными излишней нервностью их игры.

Вот здесь тренировка против стенки даст большие плоды. Не существует лучшей практики, для того чтобы проще и скорее всего выработать точный и регулярный удар.

Следующая трудность заключается в умении плассировать мяч. Надо уметь, отбивая мяч, посыпать его не боязнистом куда, а направлять его именно в ту точку площадки, которая по вашему мнению наиболее неудобна противнику для ответного удара.

Как правило, никогда не играйте вяло. Исключение допускается лишь в тех случаях, когда это является одной из уловок вашей тактики. Всегда давайте сухой, до известной степени резкий удар. Однако, особенно вначале, не вкладывайте в него слишком большой силы. Когда вы приобретете способность надежно отбивать мяч, возвращая его более или менее в желаемом вами направлении, — учитесь посыпать мяч одним толчком ракеты.

Когда вы научитесь давать быстрые и хорошо плассированные мячи, вам останется научиться умению варьировать свои удары. Чередуйте обычный драйв с щопом или, атакующим крученым мячом; пытайтесь даже использовать дроп-шот, дать неожиданную свечу, резко изменить ритм и темп вашей игры.

Если вы овладеете этой стадией техники игры в теннис, вы сможете считаться серьезным игроком. Остается лишь попытать свои силы в игре у сетки. Придется возобновить новый период учебы, во время которого вновь придется упорно работать над умением удерживать мяч в пределах площадки, плассировать мяч, сопровождать удар ракетой.

Овладев и этим, вы станете серьезным кандидатом в игроки первого класса.

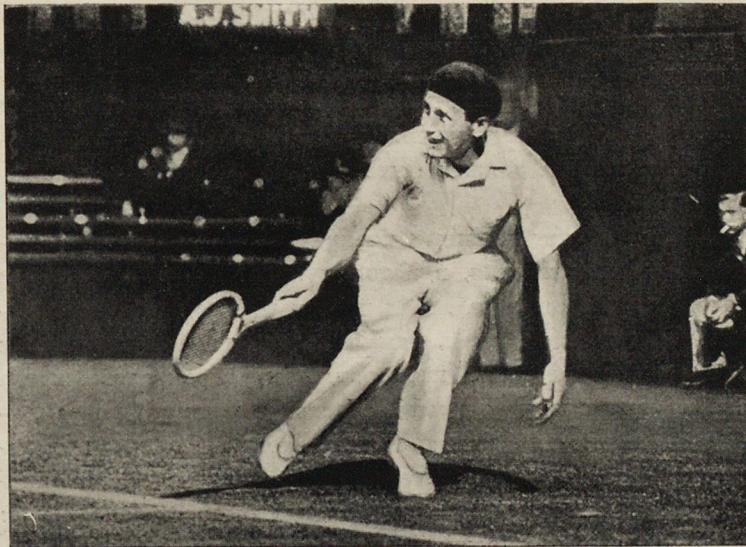
Чтобы играть у сетки и научиться удерживать мяч в пределах площадки, достаточно просто практиковаться в игре, руководствуясь выше изложенными правилами. Для быстрых мячей вам придется лишь сильнее бить по мячу. Но чтобы научиться хорошо планировать мяч, необходимо дать вам еще несколько дополнительных советов.

### КАК ПРИДАТЬ МЯЧУ ОПРЕДЕЛЕННОЕ НАПРАВЛЕНИЕ

Легко понять, что мяч, подлетая к плоскости головки ракеты перпендикулярно последней, отлетит назад, примерно в том же направлении, откуда он и прилетел. Если мяч подлетит не под прямым углом, он отлетит под углом, равным углу подлета, аналогично тому же как зеркало отражает луч света. Если исходить из этого принципа можно вывести заключение, что следовательно достаточно держать ракету под определенным углом по отношению к углу подлета мяча, обеспечить достаточно крепкую хватку ракеты, чтобы в момент столкновения с мячом ракета не повернулась бы в руке, и мяч полетит туда, куда мы этого желаем.

Отсюда мы приходим к следующей теореме: чтобы послать мяч в определенном направлении, плоскость струн ракеты должна быть направлена перпендикулярно биссектриссе угла, образованного линией подлета мяча и линией, по которой мы хотим, чтобы полетел мяч, после того как он будет нами пробит.

К несчастью эта теорема не вполне точна, ибо в ней не



Боротра обладает изумительной работой ног, отличаясь исключительной гибкостью и подвижностью

учитываются полностью все данные задачи, которую мы хотим решить. Однако для ударов, по своему характеру только останавливающих мяч (поглощающих его начальную силу), эта теорема может приниматься во внимание.

В остальном, кроме перечисленных данных, из которых мы выше исходили, нам надо еще учесть начальную скорость мяча, начальную скорость ракеты (при замахе), «сопровождение» удара ракетой, при котором мяч как бы скользит по струнам, ибо мяч никогда не летит по прямой, и траектория его всегда дугообразна. Все это очень сложно и лишь практика позволит выработать умение выбирать угол, под кото-

рым бить по мячу ракетой. Во всяком случае одно обязательно (к сожалению однако редко это ком учитывается!): плоскость струн ракеты почти всегда должна находиться под известным углом к направлению, в котором хотят послать мяч. И этот угол должен быть тем меньше, чем сильнее дается удар.

Гобер советует изменять позицию правой ноги в зависимости от направления, в котором хотят послать мяч. Чем больше будет открыта левая нога и чем дальше будет выставлена вперед правая, тем сильнее вы пошлете своим драйвом мяч влево. И наоборот: при ударах слева, когда правая нога сильно открыта, а левая выдвинута вперед, — мяч полетит под диагонали. Все это верно, но точные результаты может дать лишь интенсивная тренировка. Мы приходим таким образом к тому, что нами было сказано выше: практика, еще раз практика, всегда практика... Может быть это сочтут несколько эмпирическим методом обучения, но в данном случае он лучший.

### СПОСОБНОСТЬ ПРЕДВИДЕТЬ

Предвидение выражается в способности игрока быть в том месте, куда должен упасть мяч, и быть там прежде, чем мяч пробит противником. Другими словами в какую-то сотую долю секунды надо разгадать вероятное намерение противника и предвидеть возможные последствия этого намерения.

Кошеч обладает изумительной способностью предвидения. Если создается впечатление, что он никогда не бегает по площадке, что он всегда на месте, это происходит от того,

что он очень рано начинает перемещаться для удара. Он использует как бы свое чутье. И это чутье редко его обманывает. Играя против Коше, очень трудно захватить его врасплох и обмануть его двойным ударом.

Боротра также обладает не плохим даром предвидения. Он даже иногда этим пользуется чтобы ввести противника в заблуждение: он делает вид, что бросается со всех ног в каком-либо направлении, подстрекая противника на ложный шаг. В действительности же он вовсе не бежит туда или же возвращается и достает мяч там, где за пол секунды, казалось, имелись все основания полагать, что он никогда здесь не сможет быть.

Когда противник отбивает свечу, которую ему легко убить, или берет легкий мяч с воздуха, — вы еще не все потеряли. У вас есть один шанс, правда слабый, но которым, если вы хотите попытаться спасти положение, нельзя пренебречь при розыгрыше важного очка. В тот самый момент, когда ракета заносится, чтобы убить мяч, — ваше спасение заключается в том, чтобы на авось броситься вправо или влево. Безусловно вам будет очень трудно отбить мяч, но если вам повезет и вы ринетесь в верном направлении, — ваш неожиданный ход сможет вам помочь выиграть очко. Конечно это отчаянный прием, продиктованный безвыходным положением, но иногда он увенчается успехом.

### ДВОЙНОЙ УДАР

Как всякий яд имеет свое противоядие, так и на способность предугадывать намерения противника отвечают мячом, посыпаемым ему не «под ногу» (двойным ударом). Ес-

ли можно так выразиться, — это «разгадка предугадывания».

Противник загнан далеко в левый угол площадки. Если он останется на этом месте, нет ничего легче, как кончить розыгрыши очка несколько резкой атакой, поведенной в противоположный угол площадки. Очевидно противник постараётся, как можно скорее броситься вправо и будет вынужден остановиться на середине площадки, ожидая дальнейших событий. Играя быстро (темповая игра), главным образом рано отбивая мяч, вам быть может удастся обмануть противника и возобновить атаку в левый угол. Тогда игрок, ранее бросившийся вправо, захваченный врасплох вашей тактикой, должен будет преодолеть силу инерции своего рывка, остановиться и затем побежать в обратном направлении. Все это требует большой гибкости, координации движений, хорошей работы ног, утомительного физического усилия и хороших рефлексов.

Такая тактика окажется тем более действительной, чем короче, по сравнению с первым, будет второй атакующий удар и чем острее будет угол, под которым посыпается мяч. В итоге получается как бы двойной обман: и по длине мяча и по его направлению.

Свеча, при двойном ударе — отличное средство против игроков у сетки. Это лучшее оружие, которое можно применить против Боротра.

Тильден это хорошо знал: руководствуясь такой тактикой он выигрывал ряд очков, и подготавливал выигрыш последующих, изматывая своего противника.

Чтобы частично защититься от двойных ударов, рекомендуется точно следовать советам, данным нами выше в уроке, когда мы говорили о работе ног: то есть срываться с места

маленькими шажками, держаться всегда на носках ног, иметь колени согнутыми, ноги гибкими. Впрочем я охотно признаю, что в некоторых случаях это почти невозможно, например, когда после подачи бросаются вперед, чтобы продолжить игру у сетки.

### ПАССИНГ-ШОТ \*

Первым по порядку оружием, которым следует воспользоваться против игрока с воздуха, является свеча. Вторым — «пассинг-шот».

Пассинг-шот представляет собой обычный драйв, при котором однако мяч посыпается над самой сеткой; траектория его полета крайне настильна, и мяч летит с громадной начальной скоростью. Специалистом пассинг-шота считается британский чемпион Аустин.

В некоторых случаях пассинг-шот — атакующий удар, посылающий мяч по крутой и сильно скошенной траектории.

Когда возможно, удар должен даваться сверху вниз и быть резким. Смешно пытаться обвести игрока у сетки, посылая ему вялые мячи! Кроме того должна быть точно выдержанна пласировка. Как общее правило, хорошего игрока у сетки трудно «обойти»; поэтому посылая мяч важно нащупать слабое место в его защите, так называемую «дыру» на площадке. Иначе много данных за то, что очко будет вами проиграно.

---

\* Низкий, сильный удар, посредством которого обводят противника у сетки.

---

## ДВЕНАДЦАТЫЙ УРОК

### ОДНОЧНАЯ ИГРА. ТАКТИКА ИГРЫ. НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ

Изучая игру в теннис надо делать различие между общей стратегией, под знаком которой разыгрывается партия, и тактикой, которой полезно воспользоваться в каждом отдельном случае розыгрыша этой партии.

В ходе размена нельзя непреклонно следовать заранее продуманному жесткому плану. Надо вдохновляться ходом игры и наилучшим образом использовать предоставленные возможности. Есть сотни и сотни способов для выигрыша очка. Можно послать серию длинных и резких драйвов, направленных в один из углов площадки, затем неожиданно изменить направление атаки и направить противнику очень косой мяч. Можно сознательно ответить слишком коротким мячом, с целью завлечь противника на середину площадки, и затем, если предоставится удобный случай, обрушиться на него энергичным и длинным мячом. Мы могли бы привести с полсотни комбинаций подобного рода; их нельзя и перечесть.

Самое главное при игре в теннис, — это стараться как можно чаще создавать такие условия, которые позволят вам взять инициативу игры в свои руки и навязать противнику свою волю, т. е. нападать вместо того, чтобы защищаться.

Вы приличный игрок у сетки? Само собой разумеется, вы не будете зря рисковать и выйдете к сетке, лишь подготовив предварительно для этого почву. Все ваши усилия должны быть направлены к тому, чтобы создать благоприятные возможности для игры с воздуха, спровоцировать короткий мяч в ответ на вашу подачу, на который вы в свою очередь ответите резким атакующим ударом, вслед которому броситесь к сетке. Может быть вам придется для этого заставить противника переменить место на площадке, поставить его в затруднительное положение и легко убить ударом с воздуха один из его ответных вялых и бессильных мячей.

Вы предпочитаете играть с задней черты? Вам надо стремиться к противоположному. Ваш противник должен быть прикован к задней черте, вам надо удержать его там длинными атакующими ударами и не позволить ему самому перейти в наступление.

У вашего противника слаб удар слева? Используйте эту слабость и всячески нажимайте на нее. Но при этом надо варьировать метод своей игры. Вы можете либо систематически посыпать ему мячи под левую руку и ждать его ошибок, либо подавать мячи под правую руку и закончить разыгрыш очка энергичным косым мячом под левую руку противника. Как общее правило, первый способ обещает успех против слабых или посредственных игроков. Если ваш противник серьезный игрок, — пожалуй выгоднее воспользоваться вторым способом.

Игрок по ту сторону сетки — плохой смэшист: забивайтe

его свечами. Если при этом солнце светит вам в спину,—не задумывайтесь воспользоваться и целой серией свечей.

Можно ли играть придерживаясь «классической» тактики игры и есть ли такая раз навсегда установленная тактика? Нередко стремление придерживаться известного шаблона себя не оправдает. Меняя темп игры, варьируя свой шаг и крученый драйв, вы спасете себя от опасности увлечься слишком односторонними, слишком стереотипными и поэтому легко разгадываемыми приемами игры.

Ваш противник несколько гружен и подвижность его оставляет желать лучшего... Используйте дроп-шот, короткие и длинные мячи, бесконечный розыгрыш очка ударами то в один, то в другой угол площадки.

У противника хороша работа ног... Он играет размеренно и выматывает вас... Тогда надо давать длинные мячи, играть быстро и темпово, выигрывать мячи резкостью своих ударов.

Помимо свойств и особенностей противника надо использовать все, что может вам помочь: солнце, ветер, состояние площадки. Давайте свечи, если противника слепит солнце. Однако не увлекайтесь этим ударом при сильном ветре, ибо тогда трудно его правильно рассчитать.

На тяжелых площадках и в холодные дни очень эффективен шаг. В жаркие дни и на твердой площадке пользуйтесь почаще кручеными мячами. Если мало пространство, чтобы отступить, давайте очень косые мячи и посыпайте высокие и длинные свечи.

Длина ваших мячей и их резкость — элементы, которые решают все. Чем ближе ваш мяч падает у задней черты, чем труднее противнику будет отбить ваш мяч, тем в худшем положении он будет для перехода в нападение и тем легче

вам будет вести игру. Если к этому качеству вы добавите эффект резкой силы, с которой летит ваш мяч, вряд ли найдется много игроков, которые смогут устоять перед вами!

Под резкостью конечно не следует понимать того, что при каждом вашем драйве мяч должен лететь с начальной скоростью снаряда, выпущенного из тяжелого орудия! Однако помимо крайне агрессивных атакующих ударов, и все остальные ваши ответные удары должны отличаться известной резкостью.

Помните, и это самое важное, что каждая игра должна вас научить чему-нибудь. По сути дела не все в одном выигрыше! Надо стремиться и усовершенствоваться. Каждый раз, когда для спасения очка вы сознательно постарались избежать удара слева, вы в конечном счете оказали себе медвежью услугу! Страйтесь напротив применять самые худшие ваши удары и практиковаться в них как можно чаще, чтобы усовершенствоваться. В этом именно и заключается верная тактика игры, который и следует придерживаться с самого начала. Эта тактика скажется не только на той партии, которую вы в данную минуту играете, но и на всех последующих партиях, которые вы сыграете и выиграете в будущем. Надо научиться проигрывать и работать над своими ошибками.

Мы несколько отвлеклись. Вернемся к самой тактике матча, который мы хотим выиграть. Есть одна вещь, которую я не нашел ни в одной книге по теннису. Я удивляюсь, как никто не подумал о том, чтобы об этом написать: именно о пропорции риска, на который можно пойти, давая какой-либо определенный удар. Об'ясню подробнее, что я под этим понимаю. Цель, к которой надо стремиться каждому тенни-

систу, — набрать очки, либо выигрывая их по явному своему превосходству над противником, либо избегая их проигрывать. Чтобы выиграть очко, надо собственно говоря, до некоторой степени рисковать. Однако необходимо, чтобы шансы риска были бы точно учтены и не выходили за пределы известной разумной пропорции по отношению к возможным результатам. Попытка воспользоваться ударом, шанссы которого на успех — один из трех, — плохой расчет. Это значит сознательно ставить своего противника в лучшее положение, чем себя. Игрок, обладающий хорошим ударом справа, не должен систематически отбивать этим ударом с воздуха все мячи. Искуснее выждать благоприятный момент и дать решительный удар, кончающий розыгрыш очка. Можно из всех сил отбить очень короткую свечу, но совершенно неуместно рисковать дать такой удар по свече, падающей близ задней черты.

Всегда, когда вы пытаетесь пуститься на маневр, шансы которого на успех менее одного из двух, — вы совершаете недопустимый промах. Вся сила некоторых теннисистов именно заключается в умении взвесить виды на успех каждого своего удара. К числу таких игроков принадлежит японец Жиро Сато. Он никогда не выигрывает крупным счетом. Он только-только обыграет противника: это немного, но этого вполне достаточно. Если вы в беге пришли первым, не все ли вам равно обогнали ли вы своего противника на 3 метра или на 10 см?.. Конечный итог от этого не меняется.

Поскольку основное качество, которого должен добиваться каждый теннисист заключается в регулярности игры, к числу факторов, которые позволяют добиться этого качества (т. е. ловкости, выносливости, внимания, хорошей рабо-

ты ног) следует отнести еще один фактор, пожалуй *наи更重要ий*, именно — *фактор экономии риска*.

Возможный риск надо оценивать в связи с характером и свойствами каждого мяча. Но этого мало: надо уметь видоизменять коэффициент этого риска в зависимости от значения очка, который хочешь выиграть.

Некоторые авторы пишут, что все очки равнозначны, что не надо проигрывать ни одного из них и напрягать все силы для выигрыша всех мячей, от первого до последнего. Это быть может было верно, когда теннис не носил еще того атлетического характера, которым он отличается теперь. Прежде можно было «нажимать» без конца, и напряжение могло на протяжении всей партии не терять в силе. Теперь не то. Сколько можно привести в виде примера матчей, в которых выигрывали теннисисты, сумевшие лучше рассчитать свои силы. Послушаем, что на этот счет говорит Лакост, маэстро среди тактиков тенниса. «Из двух игроков, обладающих ударами почти одного качества и обладающих приблизительно равнозначенной тактикой, имеет больше шансов выиграть тот, кто умеет согласовать свои усилия с условиями обстановки, играть, считаясь со счетом партий, тот, кто сумеет в течение нескольких игр сберечь свои силы с тем, чтобы быть в состоянии усилить свою игру в решающий момент».

Тильден советует то же. По его мнению в ходе каждого матча есть «психологический момент», который надо суметь подметить и использовать. Вполне очевидно, что если Тильден всегда мог обыгрывать Боротра, играя и на травяных и на глино-песчанных площадках, он этим обязан был именно тому, что лучше последнего умел использовать «психологические моменты» поединка. Так было и в Вимблдоне в

1930 году, когда к пятому сету счет оказался 4/1 в пользу Боротра. С этого момента Тильден начал набирать очки, хотя игру продолжал вести Боротра, и стиль его игры был не менее блестящ, а внешне характер матча не изменился. Тильден сравнялся с Боротра... Он победил... Американец сумел сохранить силы для энергичного и решающего конца. Боротра не переставал развивать свой натиск, в результате к концу он выдохся, и не мог играть с той силой, что вначале.

Тильден создал целую теорию степени важности очков. По его мнению критическая фаза каждой игры — третье очко. Если до этого было 15/0, последует 30/0 или 15/15. Разница громадна! При 30/0, если следующий розыгрыш очка закончится 40/0, — игра почти выиграна. Совсем иначе повернется дело, если окажется 15/30.

Важно и пятое очко, но все же оно не так важно, как третье (конечно, при условии если пятое очко не решает игры).

Большинство игроков, ведущих игру со счетом 30/0 перестают стараться и не уделяют должного внимания следующему удару; такие игроки не понимают всего значения стратегии при игре в теннис.

Значение партий возрастает, начиная с четвертой. Счет 3/1, по 2 или 1/3 — все это счет, который связан с совершенно разными перспективами на возможное завершение сета.

Значение выигранных партий прогрессивно возрастает до седьмой. Счет 3/4 или 4/3 конечно не одно и то же, но еще чувствительнее разница счета при 4/2 и 2/4.

Подводим итоги сказанному: надо напрягать все свои силы, чтобы выиграть третье очко каждой партии. В сете

надо энергичнее проводить все игры начиная с четвертой и до седьмой включительно, которая в большинстве случаев является решающей.

Если вы все это хорошо продумаете и уясните, я уверен, что вы сможете при игре в теннис в предельной степени использовать как свои природные данные, так и то, чего вы добились своей работой, и сумеете извлечь из всего этого максимальные выгоды.

---

## ТРИНАДЦАТЫЙ УРОК

ПАРНАЯ ИГРА. ЗНАЧЕНИЕ ИГРЫ С ВОЗДУХА И ЗНАЧЕНИЕ ПОДАЧИ. ВОЗВРАТ ПОДАЧИ. СМЕШАННАЯ ПАРНАЯ ИГРА. ЖЕНСКАЯ ПАРНАЯ ИГРА

Техника одиночной игры и техника парной игры — две совершенно различные вещи. Нередко видишь, как один и тот же игрок показывает совершенно разный класс игры в одиночных и парных встречах.

Парная игра требует специальных качеств как чисто технических, так и морального порядка.

В парной игре основное значение приобретают подача и удары с воздуха. Отличный одиночный игрок, специализировавшийся на затяжном розыгрыше мячей с задней черты, никогда не будет приличным игроком в парных встречах. В парной игре надо к тому же всегда учитывать игру своего партнера, стушевываться перед ним, быть готовым использовать достигнутые им преимущества, или принять его помощь. Надо, не колеблясь, суметь уступить своему партнеру и позволить ему красиво выиграть очко, хотя бы вся «чер-

ная», подготовительная работа была бы проделана вами. С точки зрения тактики игры нет ничего хуже, когда два хороших теннисиста, стоя рядом, играют каждый за себя, забывая что против них играет «команда».

Команда должна представлять собой одно целое. Оба игрока в парной игре должны вместе обладать той гибкостью, эластичностью и слаженностью движений, согласованностью тактики и ударов, что и одиночный игрок. Лучший способ обеспечить это — составить постоянные команды. Меняйте как можно реже своего партнера, и вы увидите, как это положительно скажется на вашей игре. При выборе партнера недостаточно учитывать только один фактор — «теннис». Два сильных игрока не всегда составят хорошую команду для парных встреч. Помимо высокой техники они должны обладать известной воспитанностью. Они должны понимать друг друга как на площадке, так и вне ее. Печальное зрелище представляют собой два игрока, переругивающиеся на площадке, игроки, которые не задумываясь в ходе игры, сбвиняют друг друга во взаимных ошибках, не понимая, что это может привести лишь к дальнейшим ошибкам...

Совершенно не обязательно, чтобы оба партнера обладали одинаковым стилем игры. Наоборот, качества и достоинства каждого из них должны восполнять недочеты другого. Поэтому желательно, чтобы их качества не совпадали. Иногда отличный игрок в паре с сухим, хотя однообразно, и регулярно играющим игроком, составит великолепное сочетание. Как бы то ни было, необходимо чтобы один из-двух взял бы на себя руководство действиями и определял тактику игры и своим авторитетом разрешал бы спорные вопросы, уверенно беря в рискованные моменты игры инициативу в свои руки.

По мнению Тильдена, матч в парной игре выигрывается не резкими мячами, а скорее тонкостью и точностью игры. Это совершенно верно, но если одной резкости ударов недостаточно для выигрыша, не менее верно, что одной вялости ударов с избытком хватит для проигрыша. В парной игре при розыгрыше очка никогда нельзя спускаться ниже известного темпа обмена мячами.

### ЗНАЧЕНИЕ ПОДАЧИ

Подача дает громадные преимущества. Вся тактика парной игры заключается в том, чтобы первым повести атаку. Подача же и является агрессивным, атакующим ударом. Лотт выдвигает за правило требование не проигрывать, если хочешь выиграть партию, ни одной своей подачи. Из двух команд равной примерно силы та, которая первой промажет свою подачу, почти наверняка проигрывает и партию.

Наиболее выигрышная позиция в парной игре — у сетки. Все усилия должны вести к одной цели — вывести вас к сетке. Партнер подающего уже с самого начала игры у сетки; он на месте и готов убить ответный мяч противника. Первая допустимая ошибка, это ошибка игрока, отбивающего возвращенную противником подачу. Ошибок при самой подаче мы не учтываем, — их вовсе нельзя совершать!

Команда, отвечающая на подачу с самого начала игры занимает защитную позицию. Оба игрока держатся у задней черты. При каждом розыгрыше мяча им надо постараться в корне изменить обстановку и заставить противника отступить. Это значительно труднее, чем отстаивать, как это делает подающая сторона, уже завоеванную позицию.

Отсюда ясны преимущества, предоставляемые подачей.

Если ваш партнер начнет неудачно игру, возьмите защиту на себя, чтобы дать ему время оправиться и взять себя в руки (притти в себя). Уделите очень большое внимание первым своим смэшам: если они вам удастся, весьма вероятно, что это будет так и до конца партии. Если вы их промажете, есть основания опасаться, что вы подорвете свою веру в этот удар и начнете мазать и остальные. Помните что смэш такой удар, правильное выполнение которого легко теряется. Между тем в парной игре чрезвычайно важно обеспечить удачу именно этого удара.

Сосредоточьте ваши ответные удары и ваши атаки по слабейшему из противников. Как общее правило, переносите атаку на противника, который только что играл: другой — успел очевидно за это время занять более выгодную позицию и лучше подготовиться к ответу.

Давайте удары в середину, чтобы расчленить команду противника. Но при этом не забывайте, что большинство очков выигрываются косыми атакующими мячами.

Во что бы то ни стало избегайте посыпать противнику мячи, подлетающие к нему на уровне его плеч. Почти наверняка вы каждый раз при этом проиграете очко. Основной принцип парной игры заключается в таком размещении на площадке, откуда можно почаще воспользоваться высоким ударом с воздуха. Отсюда следует, что нужно давать возможно более низкие атакующие мячи; исключением является те случаи, когда приходится прибегнуть к свече.

В парной игре (как и в одиночной) встречаются свечи двух видов: защитная свеча, применяемая в случае необходимости (если надо выиграть время, занять более удобную позицию или же когда вообще не остается другого выхода), и атакующая свеча. Последняя почти всегда должна

даваться двойным ударом. Мяч при этом несколько закручивается. Удар этот при удачном его выполнении, сразу выиграет вам очко; в остальном он по крайней мере заставит противника отступить, а вас выведет к сетке.

Как правило, оба игрока одной команды должны держаться примерно на одном и том же уровне. Все же в некоторых случаях следует играть, расположившись эшелонированно. О необходимости этого говорит и Тильден в своей книге «Искусство тенниса» \*). «Когда мяч направляется в боковой линии, игрок, ближе всего находящийся к мячу, «липнет» к сетке, уйдя с середины площадки. Его партнер несколько отступает, приближаясь к середине, чтобы избежать образования «дыры».

Каждый игрок должен стараться брать свечи, пролетающие над его головой. Многие полагают, что надо даже наискосок перебежать за своим партнером и отбить свечу. Это в корне неправильно. Никогда не надо перегибать палки. Когда мяч высоко пролетает над вашим партнером и он не в состоянии его достать, надо конечно (если это возможно) поспешить ему на помощь. В сомнительных же случаях, если вы хотите сами отбить мяч, кричите «мой» и, предупредив таким образом своего партнера, без спора берите мяч.

Партер подающего не должен находиться в коридоре. Между тем нередко как раз так и бывает. Он должен выдвинуться почти к середине поля подачи. Благодаря этому задача противника, отбивающего подачу, значительно усложнится. Подающий должен подавать в середину площадки, дабы противник не мог обойти его партнера по коридору. Это необходимо и чтобы самому в дальнейшем при

---

\* ) Art du Lawn Tennis

игре у сетки не пришлось бы отвечать слишком косыми мячами. Между тем именно очень косые мячи позволяют легче всего воспользоваться удачным углом для удара, под которым возвращаемый мяч будет противником легко убит.

Хороший ответ помимо быстроты мяча должен посыпать мяч по крутой траектории, и мяч должен, резко опустившись, упасть под ноги противника. В главе, где говорится об ударах с воздуха, вы найдете много общих указаний, очень важных и для тактики парной игры.

Нередко отличной комбинацией в парной игре является австралийское построение. Это построение безусловно пре-восходно против игроков дающих хорошие косые ответы, но плохо бьющих вдоль линии. Под австралийским построением понимается построение, в котором партнер подающего становится у сетки против партнера игрока, возвращающего подачу. Тогда последний вынужден либо ответить косой свечой, либо бить прямо перед собой. Для успеха этой комбинации необходимо, чтобы подающий обладал большой подвижностью. Тогда он легко сможет ответить и на свечу, посланную по диагонали и на прямой драйв.

Хорошая защита против австралийского построения заключается в следующем: партнер игрока, отвечающего на подачу, также становится у сетки, почти грудь с грудью с партнером подающего, и, оставаясь все время в поле зрения последнего закрывает от него мяч, возвращаемый после подачи.

### СМЕШАННАЯ ПАРНАЯ ИГРА

Это совершенно особый вид игры, имеющий очень мало общего с парной мужской игрой. Происходит это оттого, что вопреки теории, согласно которой женщины должны ста-

раться играть в теннис как мужчины, — редко встретишь теннисистку (за исключением быть может теннисисток с мировым именем), которая была бы на это действительно способна.

Вся тактика смешанной парной игры обуславливается почти неизбежным построением: мужчина у сетки, женщина у задней черты.

Мужчина всегда играет слева, исключения из этого правила крайне редки, поскольку признано, что мужские удары слева сильнее аналогичных женских ударов.

Совершенно очевидно, что игрок должен стараться брать наибольшее число возможных мячей, а женщина только те, для ответа на которые она занимает безусловно выгодную позицию. И здесь нельзя доводить этот принцип до крайности и понимать так, что мужчина должен бегать слева направо и справа налево, закрывая всю площадку и оттирая свою партнершу в коридор. Есть золотая середина, которой надо придерживаться и которая видоизменяется в зависимости от взаимных сил партнеров и от большей или меньшей ловкости мужчины.

«Браконьерство» в поле действия партнерши позволительно, когда есть верный шанс выиграть очко. И в этом случае следует руководствоваться великим принципом экономии риска. Никогда не следует пускаться на предприятие, заведомо безнадежное. В смешанной парной игре, как и во всякой игре в теннис слишком «спекулятивные» удары себя не оправдают. Все же бесспорно, что именно в смешанной парной игре в тенис, можно с большими видами на успех рисковать некоторыми мячами.

Само собой разумеется, что все атаки следует сосредотачивать против женщины.

Женщины редко обладают хорошим смэшем. Если нет выгодной «дыры» на площадке, которой можно воспользоваться, отвечайте всегда (за редким исключением) женщине свечой.

Мужчина должен в предельной степени использовать сеточное нападение. Без сомнения иногда он будет обойден, но в конечном счете число удачных ударов с воздуха (конечно, если он обладает достаточной техникой этих ударов) с лихвой вознаградят его за очки, потерянные в результате неожиданного пассинг-шота или свечи, посланной двойным ударом.

### ЖЕНСКАЯ ПАРНАЯ ИГРА

О женской парной игре вряд ли можно сказать многое. Сказать можно разве одно, что во Франции мы в этой области сильно отстали.

Как правило, женская парная игра должна протекать, как мужская парная игра. Поскольку же на деле это неосуществимо, надо хотя бы стараться возможно ближе придерживаться мужского стиля игры.

Отмечу для памяти и почти с сожалением, что систематические свечи, всегда позволяют средним теннисисткамлично играть против достаточно сильных теннисисток, при условии конечно, что последние не обладают хорошим смэшем. А это встретится редко.

В парной женской игре можно, обладая даже ничтожной техникой ударов с воздуха, выиграть этими ударами много очков. Рискните играть у сетки: чем чаще вы будете там играть, тем скорее вы приобрете нужную уверенность, и настанет день, когда вы сможете похвастаться более или менее опасными для противника ударами с воздуха.

---

## ЧЕТЫРНАДЦАТЫЙ УРОК

### ПСИХОЛОГИЯ ТЕННИСА. СОРЕВНОВАНИЯ. НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ

Ни один спорт не затрагивает в такой мере психологию игрока, как теннис.

Каждый игрок, участвуя в матче, использует свои природные физические качества. Но не в меньшей мере приходится пользоваться и качествами морального и интеллектуального порядка. Именно в этом одна из наиболее привлекательных и увлекательных сторон тенниса.

Противник, находящийся перед вами, может обладать хорошим ударом справа и плохим ударом слева: это должно быть положено вами в основу вашей тактики. Но надо итти дальше. Надо учитывать и характер этого человека: физически он может быть выносливым, а морально мало стойким игроком. Некоторые сражаются до последнего очка все с той же энергией, упорством и настойчивостью. Другие падают духом, как только фортуна перестает им улыбаться. Таких игроков легко побить. Первые, выдержаные, стойкие, настойчивые, нередко вырвут у противника, казалось бы

немыслимую для них победу. Вот к последней категории игроков должны принадлежать и вы!

Надо играть уверенно, без излишнего бахвальства конечно, но с разумной верой в свои возможности. Всегда можно надеяться побить более сильного противника; весь вопрос лишь в пропорции. Шанс на победу может быть один из двух, один из десяти или один из тысячи. Как бы ничтожен этот шанс и не был, все же он существует. Если он идет к вам в руки, надо не задумываясь крепко за него ухватиться!

Чтобы вообще позволить этому шансу родиться, надо помимо самой тактики вашей игры, использовать и все иные лояльные спортивные средства. Надо уметь скрыть свою усталость. Тильден например, даже выбившись из сил, продолжает разгуливать по площадке все теми же крупными шагами, все той же эластичной и четкой походкой хорошо тренированного атлета, вполне владеющего еще всеми своими средствами. Сколько матчей он спасал именно этой спортивной хитростью, когда казалось возможность его победы висела на волоске. Если вы чувствуете, что противник сдается, что у него нехватает дыхания, вы должны немедленно перейти к такой тактике, которая еще резче ухудшит его состояние: короткие мячи, серия очень косых ударов при розыгрыше очка, регулярность в игре, ее темповость.

Вы чувствуете, что вы сами устали? Постарайтесь выиграть время. Перейдите к свечам. Каждому мгновению розыгryываемой партии соответствует определенная тактика: надо уметь немедленно реагировать на обстановку и находить должное.

Избегайте недооценки своего противника. Не в этом заключается то, что называется «уверенностью» в свои силы. В остальном никогда не доводите эту самоуверенность до

напыщенного самомнения. Нет ничего противнее такого напыщенного теннисиста, и последствия такого самомнения косвенно скажутся и на самой его игре.

Спортивная площадка место, где нельзя забывать элементарных правил взаимной вежливости. Никогда не опаздывайте. Уважайте сроки, будьте во-время на месте. Если вы не располагаете достаточным временем, чтобы участвовать в соревнованиях, не записывайтесь в число их участников. Не тормошите судью, обращаясь к нему с какими-либо особыми вопросами или просьбами о поблажке. Если вам придется играть без судьи, не думайте, что это специально уготованное вам исключение. Играйте в этих случаях с той же щепетильной честностью в оценке ударов; уступайте сомнительные очки вашему противнику. Он скоро заметит вашу вежливую предупредительность и будет поступать также и в отношении вас. Самое главное не пускайтесь в «ребячий» споры относительного того или иного характера мяча. Когда надо, — согласитесь с мнением вашего противника, даже если у вас на этот счет особое мнение.

Если вас судит судья (мы надеемся это так и будет в большинстве случаев), беспрекословно принимайте его решения. Он находится в лучшем месте, чем вы, чтобы правильно судить. Кроме того если он ошибется за ваш счет, утешитесь тем, что следующая его ошибка возможно будет за счет вашего противника и покроет первую. Не вбивайте себе в голову, что судья, руководимый какими-то «темными» и не лояльными мотивами, будет систематически ошибаться не в вашу пользу и постараится помочь вашему поражению. Будьте уверены, что даже если он друг вашего противника, тем щепетильнее он будет относиться к своим обязанностям и скорее присудит в вашу пользу, а не против вас.

Если вам самому приходилось когда-либо судить партию, в которой играл ваш друг или родственник, вы вероятно сами на опыте могли убедиться, что нередко определенное ощущение заставляло вас преувеличивать свои сомнения и нередко судить против первого вашего впечатления. В этом нет ничего странного, — это чисто спортивное явление.

Основная трудность заключается в умении проигрывать красиво и сдержанно. В поражении никогда нет ничего пошлого. Это верно даже в том случае, когда к этому поражению вас привел игрок, значительно уступающий вам по классу своей игры.

Послушайте, что на этот счет нам недавно сказал в одном из крупных спортивных журналов международный чемпион тенниса — Анри Коше: «Не надо безгранично радоваться победе, не надо и беспредельно отчаиваться при поражении. Впереди будет много других игр и состязаний. Много партий придется еще выигрывать, не меньше придется еще и проигрывать. Основное и самое главное — будьте сдержаны и скромны при победе. Всякая спортивная победа имеет известные пределы во времени и пространстве. Всякое поражение должно вами тщательно изучаться. Из каждого поражения надо суметь извлечь серьезный урок. И этот урок принесет вам больше пользы, чем победа».

К этому нечего добавить, лучше и не скажешь!

Возвращаемся к уроку, которому нас научит поражение. Всегда надо доискиваться причины каждого поражения. И над этой причиной надо работать, искореняя ее вовсе или уменьшая ее значение в будущем. Если причина технического порядка, — примемся за работу, усовершенствуем тот удар, который оказался слаб. Если же причина носит более общий характер, например — отсутствие уверенности в себе,

плохая тактика и т. п., попробуем самовнушением размышлением, изучением игры хороших теннисистов, найти лекарство против этого недостатка.

В ходе партии, если дела идут хорошо и вы выигрываете, никогда не меняйте своей тактики. В противном случае, когда противник берет верх, меняйте ее, не задумываясь.

Больше рискуйте, если противник господствует в игре. Напротив, когда вы ведете игру, воздерживайтесь от излишнего риска. Соразмеряйте возможный риск с темпом, которым ведется партия. Есть партии, когда пустившись на спекулятивную тактику, вам почти наверняка обещан успех. Однако такие случаи встречаются чрезвычайно редко.

«Идет игра», или «не идет игра», в смысле «везет» и «не везет», «в ударе» и «не в ударе» — вещи, которым нет места в спорте

Никогда, без серьезных оснований, не вычеркивайте себя из списка участников состязания. Главным образом не делайте этого, когда вы боитесь, что противник покажет лучшие по сравнению с вами спортивные достижения, или когда вы боитесь более сильного контрападения.

---

## ПЯТНАДЦАТЫЙ УРОК

ТЕННИС СРЕДИ ДРУГИХ ВИДОВ СПОРТА.  
КАК ПРИОБРЕСТИ ФОРМУ. УРОК ФИЗКУЛЬ-  
ТУРЫ ДЛЯ ТЕННИСИСТОВ. РЕЖИМ  
ТЕННИСИСТА

Теннис — спорт быстрых, гибких движений, разрядки усилия в ударе — требует хорошо выработанных в длину мускулов и мышц. Недавние опыты, проведенные в школе физического воспитания в Жуанвиле, позволили определенно установить атлетическое превосходство людей с длинными мускулами над людьми с короткими, шарообразно сокращающимися мускулами.

Это особенно дает себя знать в спорте, в котором основой всего является разрядка напряжения всего тела в усилии. Отсюда мы естественно приходим к заключению, что все физические упражнения, преследующие цель выработки поперечных волокон мускула (выработки мускула шарообразной формы), хотя и увеличивают силу мышцы, но все же совершенно неблагоприятны для тенниса.

Мы следовательно должны запретить упражнения в под-

еме тяжестей, гимнастические упражнения с гантелями, греблю, и т. п. Напротив атлетические физкультурные упражнения практического порядка окажут великолепное действие на теннисистов.

Бег, прыжки помимо общего улучшения физического состояния индивидуума окажут непосредственное влияние и на теннис, где прыжки, скачки, быстрые броски вперед, мгновенные остановки на месте встречаются на каждом шагу. Можно рекомендовать футбол и регби. Эти игры вырабатывают дыхание. Умение быстро менять ногу, которое требуется здесь при беге, также часто понадобится и в теннисе. Хороший игрок нападения, хороший игрок полузащищты, хороший игрок защиты лучше всего справятся и с теннисным мячом, посыпаемым им двойным ударом.

Фехтование одновременно и полезно и вредно теннисисту. Оно развивает быстроту рефлексов, вырабатывает глазомер и живость, но самый принцип фехтовальных движений — узких, сухих и скрупульных — представляет собой абсолютную противоположность широкому жесту и свободным движением, свойственным теннису.

Коше, большой любитель зимнего спорта. Он говорит, что зимний спорт составляет значительную часть его тренировки. Это конечно правильно, но такого рода спорт может оказывать лишь общее действие, благотворно сказываясь на закалке организма, выработке дыхания, выносливости, вообще улучшая общее состояние здоровья.

Если говорить о выработке дыхания, то для этого нет ничего лучше бега по пересеченной местности.

Проведите один сеанс бега в неделю и вы сможете легко играть матчи по пяти сетов, заняться самыми жестокими перебросками, проявляя максимальную выносливость. Отсю-



Чемпион Британии Перри

да не следует конечно, что надо пускаться на соревнование с бегунами-специалистами, или бегать 12—15 км по трудной местности. Вполне достаточна пробежка 7—8 км по тенистой дорожке с несколькими подъёмами и спусками.

Метание диска и копья — хорошее упражнение и его можно вполне рекомендовать теннисистам. Я меньший сторонник толкания ядра. В последнем случае ядро благодаря своему значительному весу требует слишком резкого и слишком сосредоточенного усилия. Само по себе это прекрасное упражнение, но игрокам в теннис его нельзя специально советовать. Теннисистам лучше ограничиться диском и копьем. Особено следует рекомендовать диск, метание которого производится совокупностью движений, каждое из ко-

торых взятое в отдельности встречается и в теннисе. Так например заканчивающее движение при метании диска совершенно походит на конец плоской подачи.

Прыжки через веревку (особенно для женщин) позволят быстро улучшить недостаточно хорошую работу ног. Это быть может несколько неблагодарное и скучное упражнение, но достигаемые им результаты быстро вас подбодрят и дадут нужную зарядку для продолжения занятий.

Очень хороша шведская гимнастика. Она гармонично развивает тело, растягивая и вытягивая мускулы, вырабатывая их эластичность и подвижность. Она позволяет с наибольшей легкостью добиться умения хорошо координировать свои движения. Мы ведь знаем, что скорость полета мяча является не столько результатом физической силы, вложенной в удар, сколько результатом правильной разрядки в усилии и правильного распределения движения во времени (ритма удара), — другими словами координации движений рук, ног и корпуса при ударе.

В физкультурной школе в Жуанвиле, пришли, после углубленного изучения этого вопроса к типовому уроку физкультуры для теннисистов. Урок разделяется на две части: первая без ракеты, вторая с ракетой.

Ниже мы приводим различные движения этого урока. Несомненно те, кто будут достаточно терпеливы, чтобы ежедневно внимательно проделать предлагаемые упражнения, скоро почувствуют на себе все благотворное их влияние.

1. Упражнения без ракеты. Прыжки на месте (руки висят свободно): 1) со сгибанием ног, 2) с раздвиганием ног ножницами, 3) с раздвиганием ног в стороны.

(Выработка эластичности мускулов конечностей и разработка их; работа связок щиколки и ступни. Сохранение при

этих различных прыжках необходимого равновесия для точного удара).

Вынос вперед плеча и выбрасывание руки: изучение замаха руки в сопровождении с поворотом корпуса, — драйв. Последовательная работа мышц ног корпуса, руки и предплечья и координация их работы. Помощь свободной руки.

Тот же жест для удара слева.

Подымание на носки ног («выжимание») в сопровождении с быстрым наклоном корпуса вперед и выбрасыванием рук.

Изучение размаха руки с наклоном корпуса вперед — смэш.

То же движение с полуповоротом корпуса справа-налево.

## 2. Упражнения с ракеткой.

Работа плечевого сустава: вращение вытянутой руки впереди корпуса в обеих направлениях.

Работа плеча, локтя и кисти: вращение руки впереди туловища с турникетом за головой. (Стоять на расставленных ногах).

Вращение в горизонтальном направлении с турникетом над головой. (Та же позиция).

В обеих направлениях и в разном ритме.

Работа кисти: рисовать маленькие восьмерки впереди себя в вертикальном положении. (В обеих направлениях, стоять на расставленных ногах).

Более широкое движение восьмерки с участием плеча: Большие восьмерки впереди себя (в обеих направлениях).

Те же восьмерки с работой ног и корпуса как замах для удара справа и слева (в обеих направлениях).

Выработка правильной координации работы тела игрока при ударах на ходу: серия ударов справа и слева на ходу

ду (двигаясь вперед). Вначале изучается лишь сама техника движения (его механика), затем тренируют настоящие удары с вложением в них тяжести тела и правильной позиции ног. С наклоном вправо — удар справа. С выносом правой ноги впереди левой — удар слева.

Ряд быстрых бросков (перебежек) вправо, влево, вперед, с последующей остановкой и ударом справа и слева. Особое внимание обращать на правильную позицию ног.

Примечание. В этих последних упражнениях мяч пробивается на разной высоте. Нельзя до бесконечности тренировать удары на одной и той же средней высоте.

Режим. Вопрос физического состояния игрока имеет господствующее значение. Нельзя быть в форме, если чувствуешь себя больным.

Важно вести регулярный образ жизни, соблюдать определенные часы для принятия пищи и сна. Тильден рекомендует в дни состязаний утром плотно позавтракать, а второй завтрак с'есть примерно за три часа до встречи. Выбирать надо преимущественно легкую, быстро перевариваемую пищу. Само собой разумеется — никаких спиртных напитков! Курить — возможно меньше! Избегать излишеств всякого рода!

Большая опасность, — ее надо во что бы то ни стало избежать, — заключается в перетренировке. Когда теннис начинает вас угнетать и когда вы чувствуете что теннис вас больше не привлекает, когда вас не тянет играть, — бросьте теннис на неделю, две, на три недели, если надо — и больше.

До начала игры ни в коем случае нельзя продрогнуть и промерзнуть. Нет ничего хуже этого для рефлексов! Как только партия закончена, возьмите душ и переоденьтесь;

легче всего поймать ревматизм, оставаясь в одежде, пропитанной потом, рассуждая о результатах матча. Обсуждайте после того, как вы переоделись!

Между каждым матчем (если вы оспариваете несколько матчей в один и тот же день) меняйте белье. Мы редко это делаем во Франции, и это наша ошибка.

Не пейте во время матча! Если вас мучит жажда, подождите конца партии. В эту минуту выпейте чего-нибудь горячего. Это утолит вашу жажду значительно лучше, чем холодный напиток. Если ваше горло слишком сильно пересохло, сделайте несколько глотков минеральной воды.

Два или три куска сахара, проглоченные в нужную минуту, достаточно вас поддержат чтобы энергично закончить очень тяжелую и утомительную встречу. Если осталось обменяться всего лишь парой другой мячей, — вы можете смочить этот сахар несколькими каплями коньяка. Однако алкоголь подбодрит вас лишь на короткий срок и влечет за собой довольно резкую реакцию; поэтому будьте осторожны!

Черри — очень хороший доппинг, — если только им не злоупотреблять. Во время длительных спортивных состязаний спортсмены в период упадка сил именно прибегают к черри \*, и нередко им злоупотребляют.

Позвольте все же вас заверить, что несколько часов бега по пересеченной местности в течение теннисного сезона позволяет вам презрительно отвергнуть всякое обращение к алкоголю в качестве подбадривающего и пришпоривающего средства.

И наверняка, тренировка в беге сослужит вам значительно большую службу!

\* Вид вишневой наливки

Советы о том, как лучше о ракете, как лучше чинить ее, как ее употреблять и т. д. Но если вы имеете в виду, что вы хотите научиться играть в теннис (или же просто в мяч) можете познакомиться с советами этой книги (если они вам не нравятся, то вы можете познакомиться с советами из другой книги). Следует помнить, что эти советы не являются единственно правильными, но они могут быть полезны.

## ШЕСТНАДЦАТЫЙ УРОК

### ПОСЛЕДНИЕ СОВЕТЫ

Играя в теннис, всегда делайте вашему противнику, то, чего бы ему не хотелось. Но это не значит, что вы должны игнорировать тактику.

Все тактики хороши, вопрос лишь в мере:  
наступление, но не до самозабвения;  
защита — но не до самозабвения!

\*\*

Очко, пока мяч в игре, — никогда не проиграно.  
Пока не разыграно последнее очко, последней игры, последнего сета — матч не закончен.

Матч играют ракетой, но выигрывают головой.

Учитесь использовать при ударе начальную скорость мяча. Защитный удар всегда менее рискован чем нападающий

удар. Поэтому против некоторых крупных теннисистов лучшей тактикой явится мягкая игра, чтобы заставить их бить сильно. А это неизбежно повлечет увеличение процента возможных их ошибок.

\*\*  
\*

Когда свеча пролетает над вами, помните, что нагнав мяч, вам легче будет его отбить смэшем с левой руки. Следовательно надо бежать, оставляя мяч со своей правой стороны, ибо вы отбьете мяч, находясь спиной к сетке.

\*\*  
\*

У вашего противника хороший драйв?.. Воспользуйтесь шопом. Шоп — антитезис драйва. Удар с воздуха — антитезис шопа, а драйв — антитезис удара с воздуха.

Так замыкается круг.

\*\*  
\*

Огромная ошибка (если только это не вызывается исключительными обстоятельствами) позволить свече отскочить, если вы раньше готовились смэшировать.

\*\*  
\*

Ветreno?.. Выгодно чтобы ветер дул вам в спину. Помните это. Кроме того надо играть быстро, чтобы ветер, если он дует сбоку, не слишком сносил мяч в сторону. Когда ветер дует по диагонали (по отношению к площадке), давайте драйвы в том же направлении; ваши мячи выиграют в резкости.

\*\*

Не бойтесь варьировать ваши удары и темп игры. Не задумывайтесь вклейти свечу среди серии драйвов, особенно если солнце слепит вашего противника.

\*\*

При подаче не наступайте на черту, — это мошенничество.

\*\*

Не отбивайте неправильно поданных мячей.

Подача, — большое преимущество. Даже если ваша подача не очень хороша, используйте ваше преимущество, подавая, когда это возможно, первым.

По крайней мере ваш противник не сможет тогда с первой же игры использовать свое преимущество.

\*\*

Не думайте, что вы всегда должны подавать сильно. Меняйте ритм вашей подачи.

\*\*

В парной игре часто проигрывают, отбивая подачу. Выигрывают — подачей и ударами с воздуха.

\*\*

При подаче не подбрасывайте мяч слишком высоко. Пробивайте мяч точно в тот момент, когда он начинает падать вниз, т. е. в его высшей или мертвотой точке.

\*\*

В парной мужской игре и особенно в смешанной парной игре не ограничивайтесь тем, чтобы всегда бросаться вслед своему мячу к сетке; иногда делайте только вид, что вы хотите броситься вперед.

\*\*

Если вы хотите что либо посоветывать своему партнёру, — делайте это любезно и спокойно.

\*\*

Ваши противники удачно отбивают подачу?..

Попробуйте воспользоваться австралийским построением.

\*\*

В парной игре линия, на которую надо отступать, чтобы отбить смэш, проходит через центр площадки и точку пересечения внутренней черты коридора с задней чертой.

\*\*

Против хорошего смэшиста нет ничего лучше (как это и не кажется парадоксальным) хорошей свечи.

\*\*

Смэш — удар, который по мере повторения легко выходит из нормы (дерегулируется).

\*\*

Давайте длинные смэши, скорее слишком длинные: из трех неудачных смэшей — два попадают в сетку и только один за черту.

Тот же совет и для свечей. Обычно дают слишком короткие свечи.

\*\*

Чтобы смешировать правильно, набегайте на мяч.

\*\*

Уважайте решение судьи. Он ошибся?.. Ну чтож, разве вы сами никогда не ошибаетесь?..

\*\*

Будьте вежливы. В смешанной парной игре, меняясь сторонами, уступайте место, пропуская впереди себя вашу партнершу и противника.

\*\*

Прыгайте через веревочку. Нет лучшего упражнения для выработки дыхания, выносливости и улучшения работы ног.

\*\*

Вы выиграли?.. Тем лучше! Вы проиграли?.. Тем хуже!

\*\*

Вы прочли эту книгу. Тщательно перечтите ее снова. Когда вы закончите, — начните сначала. Тогда и только тогда беритесь за ракету.

И в добный час!..

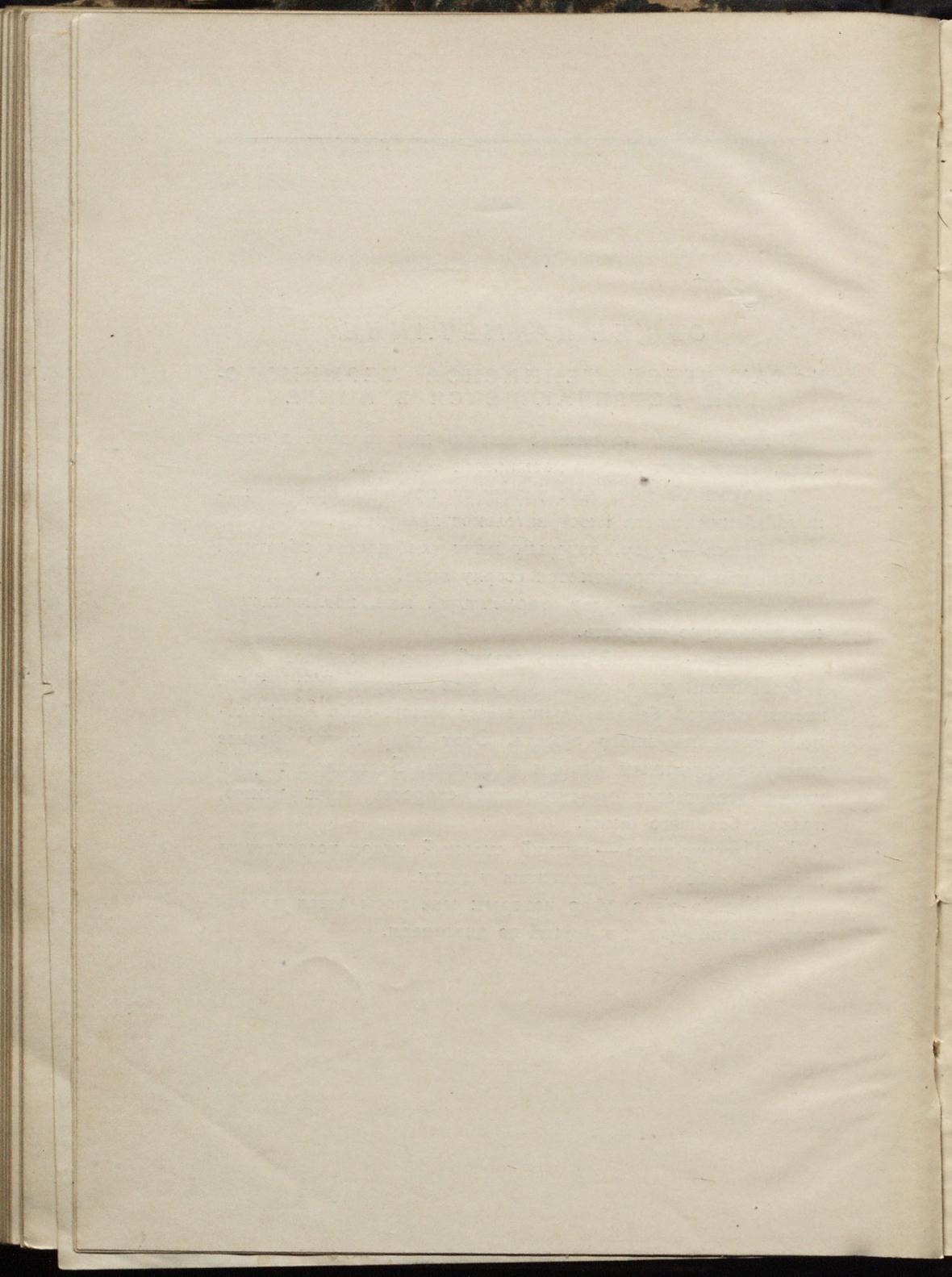
*Мартин Плаа.*

---

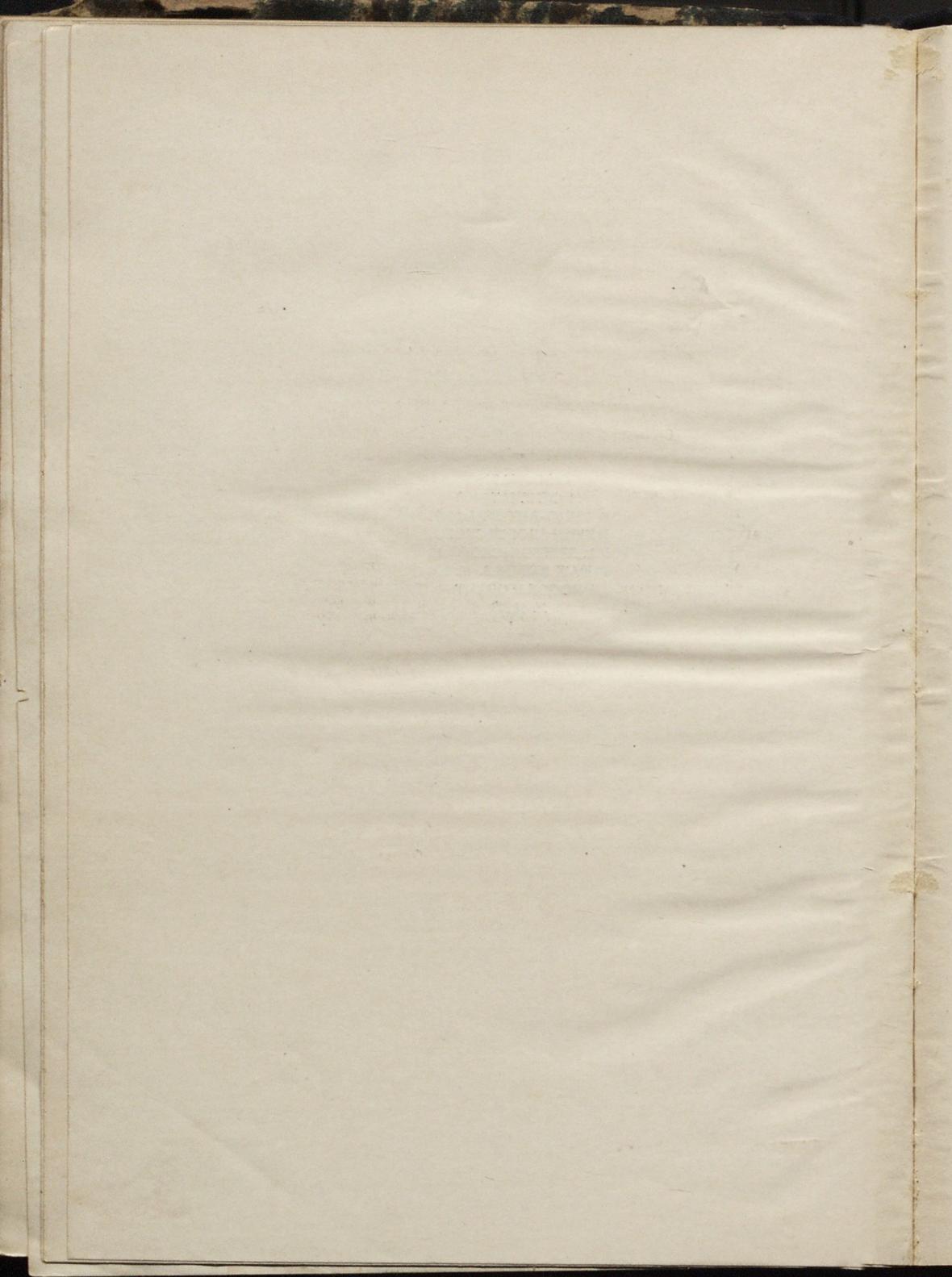
## ОБЩЕЕ ПРИМЕЧАНИЕ,

КАСАЮЩЕЕСЯ ТЕННИСНОЙ ТЕРМИНОЛОГИИ, ВСТРЕЧАЮЩЕЙСЯ В КНИГЕ

1. Лоб — мяч, посланный высоко над головой противника. Такой мяч обычно называется «свечой».
2. Крученый мяч, мяч которому придано вращение в направлении полета (поступательное вращение).
3. «Шоп» — удар, которым мячу сообщается обратный эффект, ибо мяч пробивается сверху вниз.
4. «Дроп-шот» — удар, тормозящий мяч, поглощающий его начальную скорость.
5. Смэш — высокий очень резкий удар с воздуха.
6. Плоский удар, такой удар при котором мяч пробивается ракеткой без сообщения ему какого-либо специального преднамеренного эффекта. Этот удар нечто среднее между закрученным ударом и шопом. Благодаря такому удару достигается максимальная скорость мяча ценою, правда, большего риска.
7. «Пассинг-шот» — низкий сильный удар, посредством которого «обводят» противника у сетки.
8. «Косой» удар, удар которым мяч посыпается из одного угла площадки в другой по диагонали.

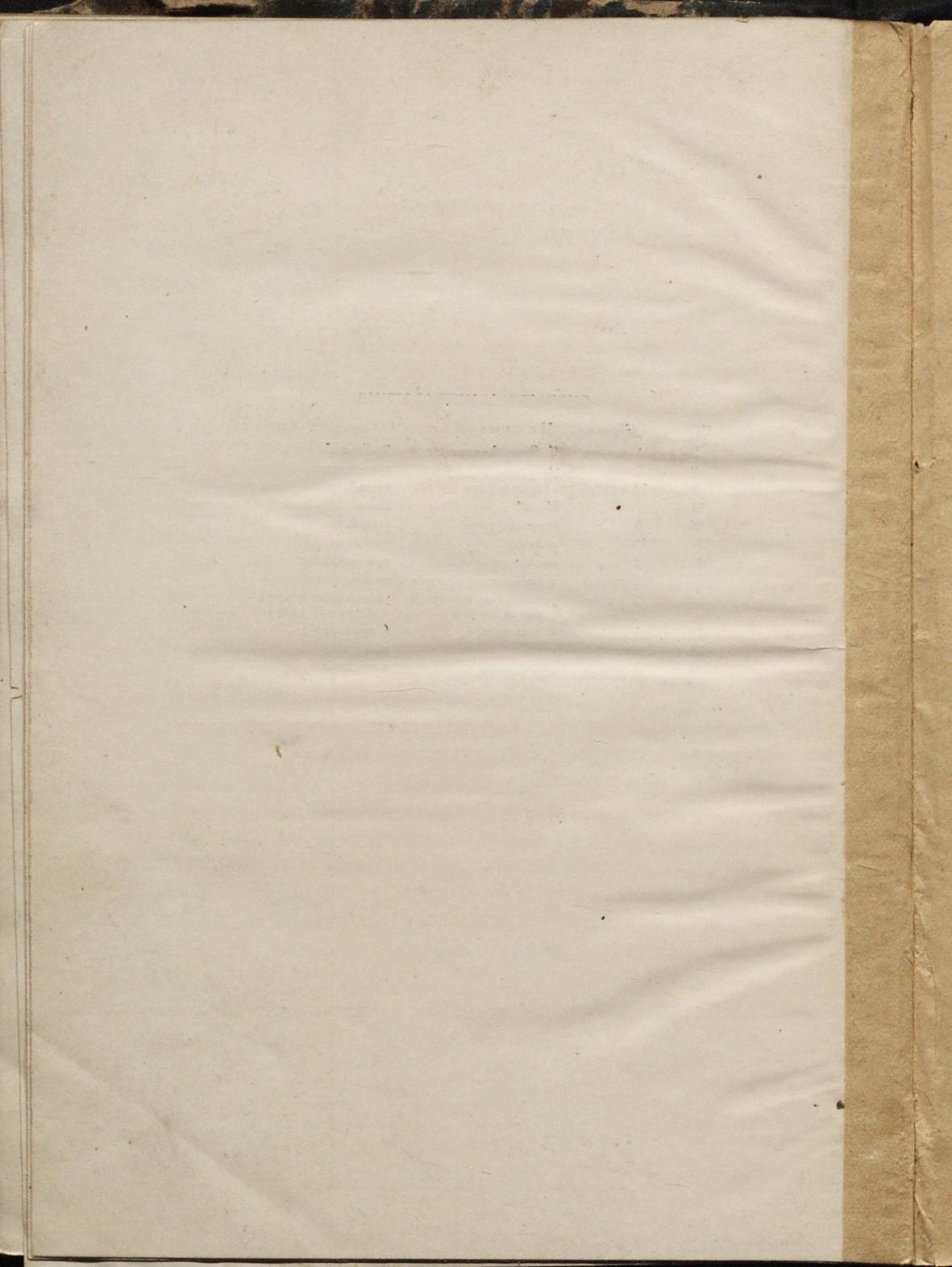


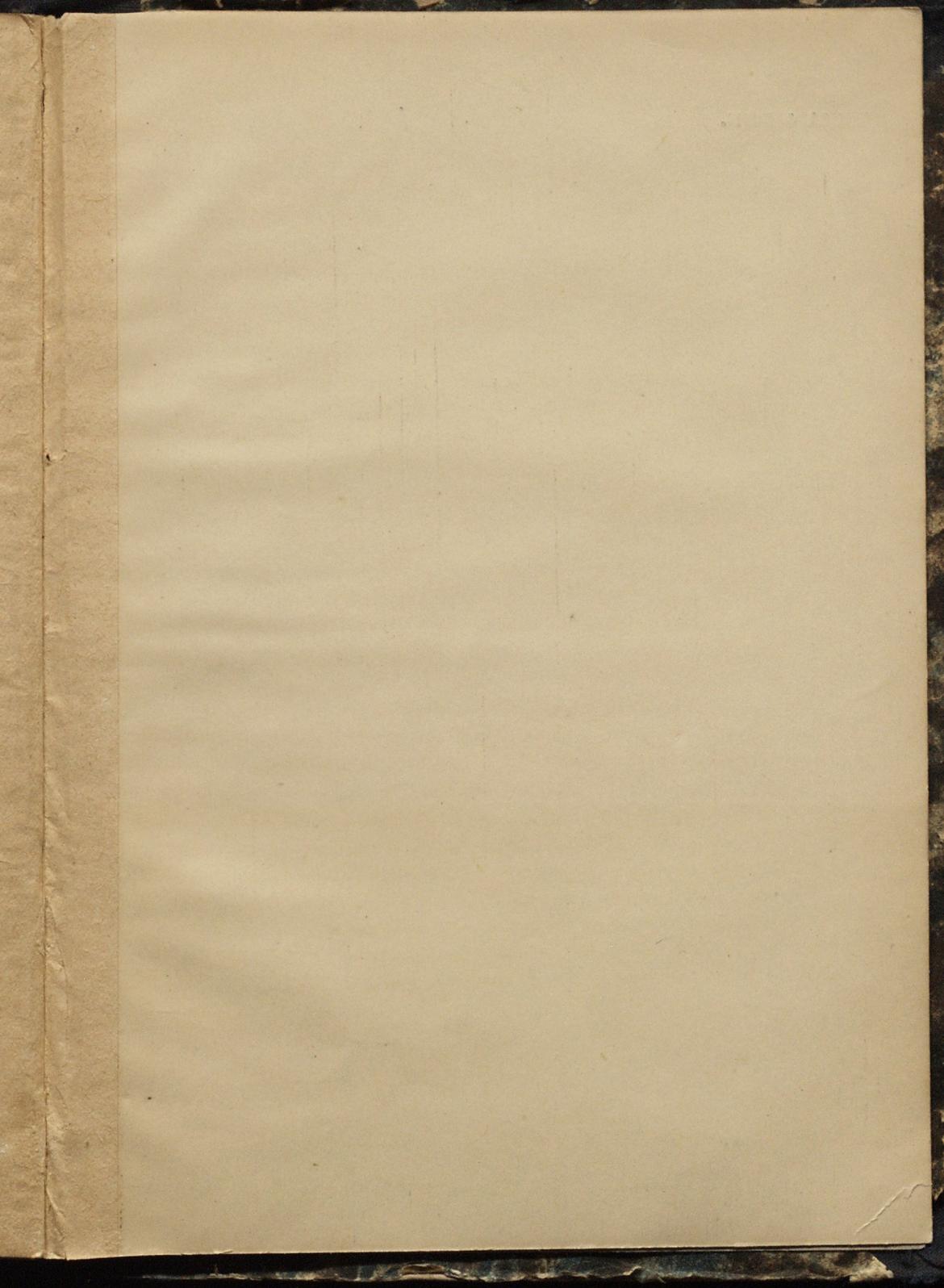
ОФОРМЛЕНО  
И ОТПЕЧАТАНО  
В ТИПО-ЛИТОГРАФИИ  
ИМЕНИ ВОРОВСКОГО,  
УЛ. ДЗЕРЖИНСКОГО, 18  
ТИРАЖ 2000 ЭКЗ. Н. 199  
МОСОБЛАГОРЛИТ  
№ 20773



ОПЕЧАТКИ И ИСПРАВЛЕНИЯ

| Стр. | Строка     | Напечатано:                         | Следует читать:                      |
|------|------------|-------------------------------------|--------------------------------------|
| 8    | 1 сверху   | 2. Рене Лякост                      | 2. Рене Лакост.                      |
| 8    | 7 "        | работами                            | руководствами.                       |
| 9    | 12 снизу   | индивидуумов                        | людей.                               |
| 11   | 7 "        | Плаа"                               | Плаа.                                |
| 16   | 7 "        | индивидуумов                        | людей.                               |
| 17   | 10 "       | згляды                              | взгляды.                             |
| 45   | 5 "        | проходит                            | прочерчивает                         |
| 60   | 2 сверху   | и во взаимодействии                 | во взаимодействии.                   |
| 69   | 5 снизу    | увлеченные инерцией<br>удара вперед | увлеченные вперед<br>инерцией удара. |
| 92   | 1 "        | („дроп-шот“)                        | („дроп-шот“)                         |
| 98   | Примечание | мяч                                 | мяч                                  |
| 139  | 7 сверху   | последнем                           | последнем.                           |





М1284

ЦЕНА 4 РУБ.

26



